

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข

ปีที่ 17
ฉบับที่ 237
กรกฎาคม 2564

ករក្សាគម 2564



หยุด...ພັນ



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ระยะห่างทางสังคม



ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 17 ฉบับที่ 237 กรกฎาคม 2564

สร้างสุข😊

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	3
สุขประจำฉบับ	4
หยุด...พั่น หยุดเส้นทางสู่หายนะ	
สุขสร้างได้	10
ปรับบ้านเป็นโรงเรียน การศึกษายุค New Normal	
คนสร้างสุข	14
หยุด การพั่น เสริมฐานรากครอบครัว	
สุขรอบบ้าน	16
จับตา โควิด-19 กลายพันธุ์เจียบ ผู้ติดเชื้อเอชไอวีเสี่ยงเป็นพาหะ	
สุขไร้ควัน	18
สุขเลิกเหล้า	19
คนคังสุขภาพดี	22
งานเป๊ะ สุขภาพปัง สไตล์ “กะเพรา-พงศ์กรณ์”	
สุขลับสมอง	23

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

วิกฤตโควิด-19 สร้างความเจ็บปวดต่อเนื่องยาวนานตั้งแต่ปีที่แล้วจนถึงปัจจุบัน สถานการณ์ก็ยังน่าเป็นห่วง และสร้างผลกระทบให้กับประชาชนทั้งทางสุขภาพและเศรษฐกิจในวงกว้าง

ช่วงนี้ มีมหกรรมฟุตบอลชิงแชมป์แห่งชาติยุโรปที่ได้รับการถ่ายทอดสดคืนความสุขช่วยสร้างความบันเทิงผ่อนคลายแก่ผู้เป็นแฟนกีฬาฟุตบอลอยู่บ้าง

แต่หลายคนก็ขัดใจ เมื่อ สสส. ออกมาเตือน

“เจ็บจากโควิดก็เกินพอ อย่าเจ็บต่อเพราะพนัน”

เสียงบ่นปนคำถามแว่วสวนมา

“ดูฟุตบอลให้สนุก มันก็ต้องพนันติดปลายนิ้วมือนักบ้างสิ ไม่รู้บ้างหรือ?”

“การพนันเนี่ย มันไปเกี่ยวกับสุขภาพตรงไหนกัน?”

ผมเองก็ดูทัวร์นาเมนต์ฟุตบอลโลกมาตั้งแต่ พ.ศ. 2513 ตั้งแต่ยังไม่มีทีวีให้ตามดูมหกรรมกีฬา เช่นนี้ในทุกระดับมาตลอด โดยไม่เคยฟังพาดูการเพิ่มความสุขตื่นเต้นด้วยการพนันเลย แม้ตอนไปเรียนอยู่ต่างประเทศที่มีร้านพนันอยู่แทบทุกสี่แยก ก็ไม่เคยต้องไปติดกับมันมากไปกว่าไปรอดู และแฟนบอลที่ผมรู้จักตลอดชีวิตการดูฟุตบอลจำนวนมาก ก็สนุกและหลงเสน่ห์กีฬาชนิดนี้นี้โดยไม่ต้องมีชีวิตผูกติดกับการเล่นพนันแต่อย่างใด จะติดปลายนิ้วมือนักบ้างสิ เลิก ๆ น้อย ๆ ก็ไม่เคยไปถล่ม “ติด” จนเกิดทุกข์

เหมือนสิบกว่าปีก่อน ผมได้ฟังหลายคนยืนยันเด็ดขาดว่า การฉลองเทศกาลประเพณี ขาดเหล้าเบียร์ไม่ได้ สงกรานต์ไม่มีทางเป็นสงกรานต์ถ้าไม่ได้เมา ฯลฯ ซึ่งวันเวลาที่ผ่านมา และการทำลายของคณ และองค์กรกลุ่มหนึ่ง พิสูจน์ชัดแจ้งแล้วว่า สังคมไทยส่วนใหญ่ไม่จำเป็นต้องยึดติดกับความเชื่อที่ฟังความมา

ส่วนที่ว่าการเล่นพนันเกี่ยวกับสุขภาพตรงไหนนั้น หากเราดูนิยามสากลของ “สุขภาพ” คือ สุขภาพสมบูรณ์ของกาย จิต สังคม การได้รับผลกระทบจากการติดพนันของผู้คน ก่อทุกข์ภาวะทั้งสามด้านอย่างไรบ้าง คงนึกออกได้ไม่ยากจากผู้คนรอบตัว ทุกวันนี้จะทบทวนคุณค่าดั้งเดิมหรือเสริมด้วยหายนะทางการเงิน ซึ่งโบราณเปรียบเปรยว่า นักพนันกว่าโจรปล้นหรือไฟไหม้บ้านเสียอีก

เมื่อดูจาก รายงานสถานการณ์การพนันในสังคมไทย ปี 2562 ของศูนย์ศึกษาปัญหาการพนันพบว่า คนไทย 57% หรือ 30.4 ล้านคน เล่นการพนันด้วยสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากความอยากรอง มีเวลาว่าง คิดว่าเป็นวิธีที่จะหาเงินได้ง่าย ๆ รวมทั้งแรงยั่วจากเว็บพนันที่มีกลยุทธ์เข้าถึงตัว ไม่ว่าจะเป็นการใช้คนมีชื่อเสียง คนที่เป็นที่รู้จัก เป็นผู้ชักชวนให้เล่นการพนันผ่านเว็บต่าง ๆ การเล่นเกม คนใกล้ชิด หลงเชื่อโฆษณาเว็บพนันที่เชิญชวนว่า ปลอดภัย ไม่โดนจับ การรีวิวลสูตรโกง ความสำเร็จที่ไม่มีอยู่จริง เหล่านี้ทำให้คนจำนวนมากหลงเข้าไปเล่นการพนันจนย่อยยับ เหลือเพียงแต่ปัญหาหนี้สินตามมา

ผลเสียของการติดพนันมีทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม ไม่ว่าจะเป็นการขาดประสิทธิภาพในการเรียน การทำงาน ปัญหาด้านการเงิน ปัญหาความสัมพันธ์กับครอบครัว นำไปสู่การยกยอก ฉ้อโกง อาชญากรรม รวมไปถึงปัญหาที่เชื่อมโยงไปสู่ปัญหาอื่น ๆ เช่น ติดเหล้า และสารเสพติด

มีการวิจัยระบุว่า ผลเสียทางอ้อมที่เกิดกับคนเสพติดการพนัน คือ การเพิ่มความเสี่ยงในการติดเหล้า และสารเสพติดอื่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ คนเสพติดการพนันจะมีนิโคตินในร่างกายมากกว่าคนทั่วไป ซึ่งการเสพติดซ้ำซ้อนจะทำให้การแก้ปัญหายุ่งยากขึ้นไปอีก โดยเฉพาะด้านสุขภาพจิต พบว่า ผู้ติดพนันมักมีปัญหาความผิดปกติด้านอารมณ์ นำไปสู่โรคซึมเศร้า ทุกข์ซ้ำจากการเห็นคนรอบข้างเดือดร้อนเพราะการติดพนันของตนเอง นำไปสู่ความพยายามฆ่าตัวตาย เนื่องจากไม่สามารถหาทางออกจากปัญหาที่เกิดขึ้นได้



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

ยิ่งในช่วงที่มีเทศกาลฟุตบอลสำคัญ ๆ เช่น ยูโร 2020 มีการกระตุ้นให้คนหันไปเล่นพนันฟุตบอลมากขึ้น เว็บดูฟุตบอล จะมีโฆษณาพนันออนไลน์จำนวนมาก แล้วจากพนันฟุตบอลก็นำไปสู่การพนันอย่างอื่นต่ออีก

การเลิกติดพนัน มักใช้วิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavioral therapy) การให้คำปรึกษา (Counseling) หรือการเปลี่ยนแนวคิด (Cognitive Therapy) เข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษากำลังใจ หรือ บางครั้งอาจต้องทำร่วมกับการรักษาด้วยยาเพราะพบว่า การติดพนันก็เหมือนกับการติดยาเสพติดเช่นกัน

ที่สำคัญ เราช่วยป้องกันตนเองและคนรอบข้างจากภัยนี้เสียก่อนจะไปถึงจุดที่ต้องรักษาเยียวยาจะดีกว่า

สสส. เป็นกำลังใจให้ทุกคนร่วมผ่านวิกฤตทั้งภัยโรคระบาดและปัจจัยเสี่ยงในสังคมรอบตัวด้วยครับ

คนไทยมีสุขภาพ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และ ลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล



หยุด...พนัน

หยุดเส้นทางสู่หายนะ

“ เจ็บจากโควิดก็เกินพอ อย่าเจ็บต่อเพราะพนัน ”

เกือบ 2 ปีแล้ว ที่ทุกคนต้องปรับตัวกับชีวิตรูปแบบใหม่ New Normal เพราะการระบาดของ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ไม่เพียงแต่ โควิด-19 จะสร้างความเจ็บปวดที่ไม่ได้ออกไปใช้ชีวิตอย่างปกติ แต่ยังลามไปสู่ปัญหาเศรษฐกิจ รายได้ที่หดหาย และชีวิตความเป็นอยู่

สิ่งที่น่าเป็นห่วง คือ ผลการสำรวจของสถาบัน
ยุวทัศน์แห่งประเทศไทย เมื่อปี 2563 พบว่า ในช่วง
ล็อกดาวน์จากการระบาดของโควิด เด็กและเยาวชนไทย
เกือบ 50% ใช้เวลากับเครื่องมือสื่อสารนานเกินกว่า
6 ชั่วโมงต่อวัน ทำให้การเข้าถึงความเสี่ยงอย่างการพนัน
มากขึ้นตามไปด้วย ที่น่าเป็นห่วงคือ 70% ของเด็กและ
เยาวชนพบเห็นโฆษณาชวนพนัน ในช่วงเวลาเดียวกัน
ก็พบว่าเว็บพนันออนไลน์ขยายตัวขึ้นกว่า 100%

7 ขวบ คือ อายุต่ำที่สุด ในการเข้าสู่วงการพนัน!!

การพนัน ไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ ไม่ใช่เรื่องสนุก ไม่ใช่
การลงทุน เพราะมีผลกระทบโยนโยนไปถึงสารพัดปัญหา
ทั้งสถานะทางการเงินส่วนตัว สถานะการเงินครอบครัว
และสร้างผลกระทบไปถึงสังคม หลายครั้งการก่อ
อาชญากรรมก็มีจุดเริ่มต้นมาจากการติดการพนัน

องค์การอนามัยโลก (WHO) ถือว่า พฤติกรรม
ติดการพนันถือเป็นความผิดปกติทางจิตชนิดหนึ่ง
เรียกว่า “พาธโลโลจิคอล แกมบลิง” (Pathological
Gambling) บางครั้งก็ใช้คำว่า ภาวะผิดปกติจาก
การพนัน (Gambling disorder) หรือ เสพติดการพนัน
(Gambling addiction) เพราะการพนันทำให้เกิด
ความเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบต่อชีวิต และแม้ว่า
บุคคลนั้นจะทราบว่า สิ่งที่ทำอยู่เกิดผลกระทบ เช่น
การเงิน การเรียน สุขภาพ หรือสังคม แต่ก็ไม่สามารถ
หยุดพฤติกรรมของตัวเองได้ และกลับจดจ่อกับการพนัน
จนทำกิจกรรมอย่างอื่นไม่ได้ตามปกติ ขาดความยับยั้ง
ชั่งใจ จึงจำเป็นต้องได้รับการบำบัดและเยียวยาจิตใจ



ความน่าเป็นห่วง คือ รายงานสถานการณ์การพนันในสังคมไทย
ปี 2562 ของศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน พบว่า คนไทย 57% หรือ 30.4
ล้านคน เล่นการพนัน อายุของคนเริ่มเล่นพนัน ต่ำที่สุดคือ 7 ปี สาเหตุ
ส่วนใหญ่คือ อยากลอง มีเวลาว่าง คิดว่าจะหาเงินได้ง่ายๆ มีคำแนะนำ
คำชวนให้เล่น เล่นตามคนใกล้ชิด เห็นโฆษณาเว็บพนัน และเชื่อคำเชิญ
ชวนว่า ปลอดภัย ไม่โดนจับ

บุคคลใกล้ชิดและโฆษณาเว็บพนัน ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้
เยาวชนเกิดทัศนคติว่าการเล่นพนันเป็นเรื่องปกติ โดยศูนย์วิจัย
เพื่อการพัฒนาสังคมและธุรกิจ สำรวจในกลุ่มอายุ 15-24 ปี จำนวน
1,937 ตัวอย่าง พบ 37.6% ถูกหลอกให้เล่นพนันออนไลน์ และ 78.1%
ติดพนันออนไลน์ ซึ่ง 67.1% พบเห็นการพนันจากสื่อต่าง ๆ ในชีวิต
ประจำวัน ทั้งที่ไม่ได้อยากค้นหา แต่กลับพบโฆษณาบนโลกออนไลน์
ผ่านตาเข้ามาถึงตัว และแม้เยาวชนส่วนใหญ่จะรู้ว่าการพนันทำให้เกิด
ปัญหาหนี้สินและส่งผลต่อการเรียน แต่กลับเชื่อผิด ๆ ว่า การพนัน
เป็นช่องทางหารายได้

ผลการสำรวจยังพบว่า การพนันที่วัยรุ่นเข้าเล่นมากที่สุด คือ
บาคาร่า พนันฟุตบอล ทายไฟ หว่ย และสล็อต โดยเยาวชนกลุ่มนี้
30% ใช้เงินเล่นพนันมากกว่าครั้งละ 1,000 บาท และ 45.3%
ไม่เกิน 500 บาท แต่เมื่อเทียบกับรายได้ของเด็กและเยาวชนก็ถือว่าเป็น
จำนวนที่สูงอยู่ดี

ที่น่าสนใจ คือ เยาวชนส่วนใหญ่เข้าถึงพนันออนไลน์ก่อนอายุ
20 ปี และถูกหลอกใช้ให้โฆษณาเว็บพนันโดยใช้เงินเป็นตัวล่อให้รีวิ
โพสต์ แชร์ ชวนเพื่อนเล่นพนัน ส่วนใหญ่ของการรีวิได้คำตอบแทน
น้อยกว่า 500 บาท

ยิ่งในสถานการณ์ระบาดของโควิด-19 ระลอกที่ 3 ที่คนรู้สึก
“งานหด เงินหาย ไร้ความหวัง” จึงน่าเป็นห่วงว่าเด็กและเยาวชน
รวมถึงผู้ที่ประสบปัญหาทางการเงิน จะหันไปหาการพนัน เพราะเว็บพนัน
พยายามจะจับจุดอ่อนนี้มาเป็นจุดขายของตน โดยพยายามจะโฆษณาว่า
“สามารถหาเงินได้ง่าย ๆ จากการพนัน” แต่หารู้ไม่ว่า ปลายทางของ
การเล่นพนันจะไปจบตรงที่ความเจ็บปวดยิ่งกว่าเดิม

ถ้าไม่อยากหายนะ ต้องไม่เริ่มเล่นการพนัน

3 ระยะ ต้องรู้



เส้นทางสู่การติดการพนัน

- **ระยะแรก** เป็นช่วงที่ผู้พนันชนะรางวัลใหญ่ หรือชนะติดต่อกันหลายครั้ง ทำให้เห็นแต่แง่ดีว่าจะมีการชนะเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ทำให้เขารู้สึกตื่นเต้นเมื่อได้พนัน และเริ่มเพิ่มจำนวนเงินที่ใช้พนันมากขึ้นเรื่อย ๆ
- **ระยะกลาง** ผู้เล่นพนันจะค่อย ๆ หมดตัวเกี่ยวกับการชนะพนัน คิดเรื่องพนันตลอดเวลา อาจจะยืมเงินคนรอบตัว หรือทำผิดกฎหมายให้ได้เล่นพนัน มีพฤติกรรมโกหก หงุดหงิดง่าย กระสับกระส่าย ไม่สูงลิ้นกับใคร ชีวิตครอบครัวเริ่มไม่มีความสุข และไม่สามารถหาเงินมาใช้หนี้ได้ เริ่มที่จะเล่นพนันเพื่อ “ตามเอาคืน” และอยากกลับมาเล่นอีกครั้งให้เร็วที่สุด เพื่อเอาชนะพนันที่เพิ่งเสียไป
- **ระยะสุดท้าย** ใช้เวลาส่วนใหญ่ที่มีไปกับการพนัน อาจมีความรู้สึกสับสนกับความรู้สึกผิด โทษคนอื่นและทำตัวเหินห่าง แยกแยะออกจากครอบครัวและเพื่อนฝูง ในที่สุดอาจจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งผิดกฎหมายเพื่อนำเงินมาใช้เป็นทุนในการพนัน เขาอาจมีความรู้สึกสิ้นหวัง อยากตาย โดนตำรวจจับ หยาঁร้าง หรือ มีปัญหาการใช้สารเสพติดชนิดอื่น เช่น เหล้า หรืออาจมีปัญหาทางอารมณ์



จะรู้ได้อย่างไรว่า คุณกำลังติดการพนัน?

แบบคัดกรองการติดการพนันแบบง่าย ๆ ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ โดยหากตอบ “ใช่” ตั้งแต่ 7 ข้อขึ้นไปแสดงว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาการเล่นการพนัน ข้อคำถามทั้ง 20 ข้อ มีดังนี้

☐ เวลาว่างหรือเวลาเรียนของคุณเสียหายไปเพราะการพนัน	☐ การเล่นเกมพนันของคุณเคยทำให้ชีวิตครอบครัวไม่มีความสุข
☐ การเล่นเกมพนันของคุณเคยทำให้คุณเสื่อมเสียชื่อเสียง	☐ คุณเคยรู้สึกสำนึกผิดหลังจากเล่นเกมพนัน
☐ คุณเคยเล่นเกมพนันเพื่อให้ได้เงินมาใช้หนี้พนันหรือแก้ปัญหการเงิน	☐ การพนันทำให้ความสามารถต่าง ๆ ในตัวคุณมีประสิทธิภาพน้อยลง
☐ หลังจากเสียพนัน คุณรู้สึกว่าคุณต้องกลับมาเล่นอีกครั้งอย่างรวดเร็วที่สุดและต้องเอาคืนของที่เสียไป	☐ หลังจากชนะพนัน คุณมีความต้องการอย่างรุนแรงที่จะเล่นอีกครั้งและเอาชนะให้มากขึ้น
☐ บ่อยครั้งที่คุณเล่นพนันจนกระทั่งเหลือบาทสุดท้าย	☐ คุณเคยยืมเงินเพื่อนำมาลงทุนในการเล่นพนัน
☐ คุณเคยขายของใดๆ เพื่อนำมาลงทุนในการเล่นพนัน	☐ คุณไม่เต็มใจที่จะใช้เงินจะใช้พนันไปใช้ในการใช้จ่ายใช้สอยอย่างอื่น
☐ การพนันทำให้คุณไม่ใส่ใจต่อความเป็นอยู่ของตัวเองหรือครอบครัวของคุณ	☐ คุณเคยเล่นเกมพนันนานกว่าที่คุณวางแผนไว้
☐ คุณเคยเล่นเกมพนันเพื่อหลีกเลี่ยงจากความกังวลหรือปัญหาอื่น	☐ คุณเคยกระทำหรือคิดจะกระทำความผิดกฎหมายเพื่อนำเงินไปใช้เป็นทุนในการเล่นพนัน
☐ การพนันทำให้คุณนอนหลับยากขึ้น	☐ เกิดการโต้เถียงกัน ผิดหวัง หรือ ความรู้สึกอึดอัดส่งผลให้คุณเกิดความอยากไปเล่นเกมพนัน
☐ คุณเคยมีความรู้สึกอยากทดลองเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นโดยการไปเล่นพนันสักสองสามชั่วโมง	☐ คุณเคยทำร้ายตนเองหรือพยายามฆ่าตัวตายอันเป็นผลมาจากการพนันของคุณ

ที่มา : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย / เว็บไซต์ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน

➤ การพนันส่งผลต่อสมองและร่างกาย

คนติดการพนันได้รับผลกระทบทั้งทางสมองและร่างกาย นักวิจัยพบว่า มีกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางสารเคมีในสมองของคนติดการพนัน ในลักษณะคล้ายกับคนติดสารเสพติด และมีผลในทางลบต่อปฏิกิริยาตอบสนองต่อรางวัลผลตอบแทน ความยับยั้งชั่งใจ การเรียนรู้และการควบคุมตนเอง นี่เป็นส่วนหนึ่งของเหตุผลว่า ทำไมคนที่เล่นการพนันเสียครั้งแล้วครั้งเล่า จึงยังคงเล่นต่อไป ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าตัวเองมีความเสียหายทางการเงินเกิดขึ้นแล้ว

คนติดการพนันมักจะอยู่กับที่นานไม่ได้เคลื่อนไหวออกกำลังกาย บางคนก็พักผ่อนและดื่ม (เหล้า-บุหรี่) คนติดการพนันยังเกิดความตึงเครียดเรื้อรัง และเกิดโรคร้ายต่าง ๆ ตามมา คนติดการพนันมีโอกาสเป็นโรคอ้วน โรคเกี่ยวกับหัวใจหลอดเลือด หัวใจ โรคเกี่ยวกับลำไส้ ระบบย่อยอาหาร ซึ่งเคยพบงานวิจัย ผู้เสียชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการไปเล่นกาสิโนในสหรัฐในช่วงปี 1982-1986 พบว่า มีคนเสียชีวิตในสถานกาสิโน 398 คน ส่วนใหญ่มาจากปัญหาทางหัวใจและหลอดเลือดหัวใจ

ติดพนัน
จำเป็นต้องรักษา
หรือไม่?



การรักษาจะทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ติดการพนันและครอบครัวโดยเฉพาะเรื่องการเงินดีขึ้น สำหรับแนวทางการรักษามักใช้วิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (behavioral therapy) การให้คำปรึกษา (counseling) หรืออาจใช้วิธีการเปลี่ยนแนวคิด (cognitive therapy) เข้าร่วมกลุ่มเพื่อให้เกิดการสนับสนุนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ลด ละ เลิก พนัน และอาจต้องรักษาโรคอื่นที่พบร่วมกับการติดการพนัน เช่น ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และการติดสารเสพติดชนิดอื่นด้วย

➤ การพนันเป็นสิ่งผิดกฎหมาย



ผู้จัดให้มีการเล่น หรือโฆษณาชักชวนโดยทางตรงหรือทางอ้อมให้ประชาชนเล่นการพนัน มีความผิดตาม พ.ร.บ.การพนัน มาตรา 12 ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 1,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ การจัด

ให้มีการเล่นการพนันทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ยังเป็นหนึ่งในมูลฐานความผิดตาม พ.ร.บ.ป้องกันและปราบปรามการฟอกเงิน พ.ศ. 2542

ผู้เล่นการพนัน จะมีความผิดตาม พ.ร.บ.การพนัน พ.ศ. 2478 มาตรา 12 มีอัตราโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 2,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ นอกจากนี้ยังเสี่ยงที่จะถูกเข้าถึงข้อมูล Privacy Data (ข้อมูลส่วนตัว) ที่ให้กับเว็บไซต์การพนันข้อมูลส่วนตัวอาจถูกนำไปใช้ และอาจถูกโกงเงินจนไม่สามารถถอนเงินคืนจากเว็บไซต์พนันได้

ผู้ประกาศ โฆษณา ชักชวนให้ผู้อื่นเข้าเล่นการพนัน มีความผิดตาม พ.ร.บ.การพนัน พ.ศ. 2478 มาตรา 12 มีอัตราโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 2,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ หากการกระทำความผิด เป็นไปในลักษณะที่มีการชักจูง ส่งเสริม หรือยินยอมให้เด็กประพฤติตนไม่สมควร หรือน่าจะทำให้เด็กมีความประพฤติเสี่ยงต่อการกระทำความผิด ผู้ปกครองหรือผู้กระทำความผิดก็อาจถูกดำเนินคดีตาม พ.ร.บ.คุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 ในมาตรา 26 (3) และมาตรา 78 มีอัตราโทษจำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับไม่เกิน 30,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



เจ็บจากโควิดก็เกินพอ

อย่าเจ็บต่อเพราะพนัน



หากคุณมีปัญหาพนัน
ปรึกษา Line ระบายสายพนัน



อยากสนุกไม่ต้องเล่นพนัน

+ Mini Series : ตังเม ตะลุยบอลยูโร

ชุดการเรียนรู้ที่จัดทำโดย สสส. ร่วมกับมูลนิธิธรรมาภิบาลฟุตบอล และเครือข่ายเด็กรุ่นใหม่ไม่พนัน เป็นการเล่าเรื่องราวผ่านตัวละคร น้องตังเม ที่ตกอยู่ในสถานการณ์พนันฟุตบอล ทำให้เธอต้องตัดสินใจเลือกระหว่างการดูบอลอย่างสนุกสนาน หรือความเครียดจากการพนัน เพื่อให้ผู้ปกครองและคุณครูใช้ชุดการเรียนรู้มาเป็นบทเรียนที่จะสอนให้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 (อายุประมาณ 10-13 ปี) ได้ร่วมกันชวนดู-ชวนคิด-ชวนคุย-ชวนสรุปบทเรียน



ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่นี้



ช่องทางรับชม



คู่มือการใช้งาน



แบบประเมิน



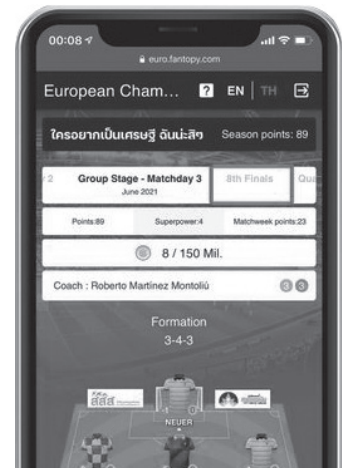
+ แพนตาซีฟุตบอล “ดูบอลสนุกได้โดยไม่ต้องพนัน”



เกมที่ สสส. ร่วมกับมูลนิธิธรรมาภิบาลฟุตบอล และ Fantopy ประเทศไทย ผู้เล่นต้องสวมบทบาทเป็นผู้จัดการทีม ต้องวางแผนการเล่น และวิเคราะห์เลือกตัวนักเตะ เพื่อลงเตะในศึกยูโร โดยอิงการแข่งขันไปพร้อม ๆ กับการแข่งขันจริง ถือเป็นการใช้ทักษะฟุตบอลมาใช้ในเกมโดยไม่ต้องเสียเงิน และโอกาสในการได้รับรางวัลที่มาจากความสามารถในการวางแผน โดยไม่ให้การพนันมาทำลายคุณค่าของกีฬาฟุตบอล โดยเล่นฟรี ได้ที่ euro.fantopy.com หรือ ดาวน์โหลด



แอปพลิเคชัน ได้ที่ Google Play และ App Store





“

มีปัจจัยที่ทำให้เกิดการเข้าไปเล่นการพนัน คือ การเข้าถึงแหล่งพนันง่าย ๆ ยุคนี้ไม่ต้องเดินไปหา ไม่ต้องรอเพื่อนชวน ไม่ต้องรอกาสีโนเป็ด แหล่งพนันเข้ามาถึงตัว สามารถเข้าถึงได้ด้วยสมาร์ทโฟนเพียงเครื่องเดียว และยังพบว่าคนไทย มีความรอบรู้ เท่าทันการพนันน้อย จนตกกลายเป็นเหยื่อ โดยเฉพาะความรู้เชิงจิตวิทยาเกี่ยวกับการพนัน ที่ธุรกิจการพนันรู้ดี แต่นักพนันไม่รู้ และมักหลงเชื่อโฆษณาของเว็บพนันที่บอกว่า ไม่โกง ได้เงินจริง ได้เงินง่าย ๆ แต่เบื้องหลังของธุรกิจออกแบบเกมล่อให้ติดกับ เริ่มจากให้ผู้เล่นได้เงินจนตื่นเต้น และค่อย ๆ เสียไป ก่อนล่อให้ได้เงินคืน และกลับมาเสียเท่าทวีคูณกว่าเดิม เรียกว่า เป็นวิธียั่วยวนโดยใช้เงินเป็นสิ่งล่อใจ

ธุรกิจเหล่านี้ ทราบดีว่า เมื่อนักพนันเสียเงิน จะเกิดอาการหัวร้อน ต้องการเอาคืน จึงออกแบบให้สามารถเอาคืนได้ทันทีทันใด เล่นได้ตลอดเวลา คนที่อยู่ในอาการหัวร้อนจึงกระโดดลงไปเล่นจนกลับตัว ไม่ได้ รู้ตัวอีกทีก็เมื่อสายไป ฉะนั้น เกมพนันที่รู้ผลเร็ว แก้มือได้ทันที เกมพวกนี้เป็นสิ่งที่อันตราย

นายธนาคาร คมกฤส
เลขานุการมูลนิธิธรรมาภิบาลธุรกิจคนเล่น

”

“

โควิด-19 ทำให้ทุกคนได้รับผลกระทบ อย่างรุนแรงอยู่แล้ว สิ่งก็ตามมา คือ การตกงาน ว่างงาน เกิดผลกระทบต่อเศรษฐกิจ พอทุกคนหมดความหวัง แสงอะไรที่เข้ามา เป็นแสงริบหรี่ ทำให้หลงเชื่อคิดว่า จะมีรายได้จากพนัน อาจเป็นช่องทางสำคัญ ทำให้คนหลงเข้าไปในสถานการณ์ติดการพนันได้

สถานการณ์ปี 2562 พบว่าคนไทยจำนวนมากเล่นการพนัน มีทั้งคนที่ได้รับผลกระทบมาก ได้รับผลกระทบน้อย บางคนแทบสิ้นเนื้อประดาตัว ก็มองผิดไปว่า การพนัน จะกลายเป็นความหวัง ทำให้ฝั่งธุรกิจพนันก็เพิ่มความยั่วยวน ยั่วยุ ให้เข้าถึงการพนัน เช่น ช่วงเทศกาลยูโร 2021 เว็บไซต์ที่เกี่ยวกับฟุตบอล จะมีเว็บพนัน โผล่มาโฆษณา เพื่อนำไปสู่ การพนันชนิดอื่น ๆ หากเป็นเหยื่อการพนัน บวกกับเจอผลกระทบจากโควิด-19 ก็จะทำให้ สถานการณ์แย่ลงกว่าเดิม และคนกลุ่มนี้มักแอบเล่น เล่นแล้วรู้ว่าผิดและเสียเงิน จนต้องเก็บ ความเครียดเอาไว้กับตัว กลายเป็นผลกระทบทางสุขภาพจิตขึ้นมาได้ด้วย

ยังมีงานวิจัยเกี่ยวกับสมองเด็ก พบว่า การพัฒนาสมองด้านเหตุผล การยับยั้งชั่งใจ ต้องใช้เวลา 20-25 ปี สมองในส่วนนี้ถึงจะเจริญเติบโตเต็มที่ การที่เยาวชนเข้าไป เกี่ยวข้องกับการพนันก่อนวัยอันควร จะทำให้พัฒนาการด้าน ความยับยั้งชั่งใจ การใช้เหตุผลน้อยลงไปด้วย และกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ใช้เหตุผลน้อยลงได้ เช่นเดียวกัน พนัน จึงนับเป็นสิ่งเสพติดอย่างหนึ่ง

นางสาวรุ่งอรุณ ลิ้มพะทิกน
ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุน
การควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสังคม สสส.

”



ปรับบ้านเป็นโรงเรียน

การศึกษายุค New Nomal



ผู้ใหญ่อาจจะรู้สึกว่า ตัวเองเครียดและได้รับผลกระทบจากโควิด-19 ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน หรือเรื่องสถานะทางเศรษฐกิจที่ทุกคนต้องดิ้นรนและเอาตัวรอดให้ได้จากสถานการณ์นี้ แต่เคยคิดหรือไม่ว่าเด็ก ๆ ก็เครียดและได้รับผลกระทบจากโควิด-19 ไม่แพ้กัน

ธรรมชาติของเด็ก ๆ ต้องการทำกิจกรรม ออกไปใช้พลังนอกบ้าน แต่วิกฤตโควิด-19 ทำให้การใช้ชีวิตของเด็ก ๆ เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ไม่สามารถใกล้ชิดเล่นกับเพื่อน ๆ ได้เหมือนเดิม โรงเรียนต้องปิดเทอมยาวนานกว่าทุกครั้ง การเปิดเทอมกลับมารวมกันที่โรงเรียนดูเหมือนเป็นสิ่งที่น่าเป็นห่วง หลายจังหวัดหลังจากเปิดเทอมก็พบผู้ป่วยโควิด-19 จากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ลามไปติดนักเรียน ทำให้เด็ก ๆ ต้องแยกจากพ่อแม่ไปรักษาตัวตามลำพัง ภาพเหล่านี้ ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น



การเรียนรู้ออนไลน์ ก็ดูเหมือนว่าจะสร้างความกดดัน ความเครียดเพิ่มขึ้นไปอีก

องค์การอนามัยโลก และสหประชาชาติ ยืนยันว่า การเล่นเป็นสิทธิของเด็ก เด็กควรได้เล่นแบบอิสระวันละไม่น้อยกว่า 1-2 ชั่วโมง เพราะการเล่นอิสระจะช่วยพัฒนาทักษะเด็กหลายด้าน แต่การที่เด็กจำเป็นต้องอยู่บ้าน หากพ่อแม่ไม่ชวนทำกิจกรรม จะทำให้เด็กหันมาติดหน้าจอเพิ่มขึ้น ซึ่งซ้ำเติมให้ปัญหาหนักกว่าเดิม

รายงานจิตสุขภาพคนไทย ปี 2563 (ThaiHealth Watch) สสส. พบข้อมูลจากสถาบันจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น ราชนครินทร์ว่า เด็กและเยาวชนไทยติดหน้าจอมือถือ หรือจอใส สัปดาห์ละ 35 ชั่วโมง มากกว่าสถิติโลกที่ระบุไว้ว่า ไม่ควรเกิน สัปดาห์ละ 16 ชั่วโมง และจากการสำรวจเด็กวัย 6-18 ปี จำนวนกว่า 15,000 คน พบร้อยละ 61 มีพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมออนไลน์ เพราะเล่นเกมมากกว่าวันละ 3 ชั่วโมง ซึ่งเกมออนไลน์เพิ่มความเครียดกับเด็กและเยาวชนทั้งในเรื่องของความรุนแรง การพนัน และสุขภาพจิต

สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.) และ คณะนิเทศศาสตร์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า) สำรวจการใช้สื่อดิจิทัลของเด็กและเยาวชนไทยในอนาคต เดือนมกราคม 2564 พบว่า กลุ่มเด็กมัธยมมีการเปิดรับสื่อมากถึงวันละ 6-8 ชั่วโมง โดยเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา 61% ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเข้าสื่อสังคมออนไลน์ เล่นเกม และติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น 39%

น่าห่วง คือ ผู้ปกครองส่วนใหญ่ เริ่มอนุญาตให้เด็กใช้สื่อตั้งแต่อายุเพียง 2-3 ปี เท่านั้น แสดงให้เห็นว่าเด็กรุ่นใหม่ มีการเริ่มต้นใช้สื่อที่อายุน้อยลง ขณะเดียวกัน ก็ยังขาดเนื้อหาสื่อที่จะพัฒนาเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ด้านบวกให้กับเด็กเยาวชน โดยพบว่า ผู้ปกครองอนุญาตให้ลูกใช้สื่อออนไลน์วันละ 1-3 ชั่วโมง สูงถึง 77.67% รองลงมา คือ 4-6 ชั่วโมง 16.13% และ 7 ชั่วโมงขึ้นไป 11.91% โดยพบว่า ยิ่งเด็กและเยาวชนยิ่งโตมากขึ้น หรืออยู่ในระดับการศึกษาที่สูงขึ้น ก็จะใช้สื่อออนไลน์นานขึ้น

สิ่งที่ทำให้ก่อให้เกิดปัญหา คือ การขาดประสบการณ์ การอยู่ในวัยที่ใจร้อน การขาดสื่อคุณภาพดี พ่อแม่ผู้ปกครอง โรงเรียน ขาดความรู้ความเข้าใจในการดูแล ส่งผลกระทบในทางลบที่เกิดกับเด็กและเยาวชน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เช่น สายตาสั้น สมาธิสั้น การควบคุมอารมณ์ อารมณ์ซึมเศร้า รวมไปถึงการดำเนินชีวิต

ท่ามกลางความเครียด ครอบครัวควรหันมาสื่อสารกัน ให้มากกว่าเดิม รับฟังซึ่งกันและกัน เพื่อลดความตึงเครียด ในสถานการณ์แบบนี้ การจัดการอารมณ์ตนเอง หันหน้าเข้าหากัน เพิ่มความเห็นอกเห็นใจ ให้อภัย อาจจะสามารช่วยลดความกดดัน ในการต้องอยู่บ้านยาวนานร่วมกันลงได้

เด็กนั่งเรียนนาน เสี่ยง! สุขภาพเสีย



สสส. ชวนผู้ปกครอง
จัด “มุมเล่น” ควบคู่ “มุมเรียน”
ส่งเสริมการเล่นอิสระ
สร้างสุขภาวะให้เด็ก ๆ ครอบค้ำ
ทั้งกาย จิต ปัญญา และสังคม

ที่มา : www.learningliftoff.com



การปรับตัวกับรูปแบบการเรียนรู้แบบใหม่

ยุคที่ต้องหันมาเรียนออนไลน์แบบนี้ นางสาวณัฐยา บุญภักดี ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว สสส. ให้คำแนะนำสำหรับผู้ปกครองที่ต้องดูแลเด็ก ๆ ว่า เด็กแบ่งออกเป็น 3 ช่วงวัย ได้แก่ เด็กเล็ก เด็กวัยเรียน และเด็กวัยรุ่น ซึ่งช่วงวัยที่น่าเป็นห่วงที่สุด คือ “เด็กเล็ก” เพราะเป็นวัยที่ต้องดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ ขณะที่เด็กวัยเรียนและวัยรุ่น เริ่มเข้าสู่วัยที่พร้อมสำหรับการเรียนออนไลน์แล้ว เพราะสามารถหาความรู้ มีความนิ่งมากกว่าเด็กเล็ก



📖 เด็กเล็กไม่เหมาะกับการเรียนออนไลน์

ตามธรรมชาติของเด็กเล็ก ต้องการมีกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก และกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ตามช่วงวัยที่เหมาะสม การให้เด็กนั่งนิ่ง ๆ หน้าจอแทบจะกลายเป็นฝันร้ายของพ่อแม่ และแม้แต่เด็กเองก็เกิดความเครียด หากจำเป็นต้องเรียนออนไลน์ ต้องใช้เวลาที่สั้น ทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยอย่างระบายสี ปั้นดินน้ำมัน การเรียนที่มากเกินไป อาจกระทบทักษะบางอย่างของเด็กในแต่ละระยะยาวเมื่อเติบโตขึ้น



📖 **วิธีการเรียนให้เด็กเล็ก** ผู้ปกครองควรจัดมุมเรียนในบ้าน เพียงแคมีโต๊ะ เก้าอี้ ที่เหมาะกับสรีระของเด็กให้เป็นสัดส่วน ให้เด็กได้มีอิสระในการขีดเขียน และเด็กเล็กจำเป็นต้องมีมุมเล่น พ่อแม่ควรชวนเด็ก ๆ พุดคุย เปิดใจว่าอยากได้มุมเล่นลักษณะแบบไหน เมื่อได้คำตอบก็นำโต๊ะญี่ปุ่นตัวเล็ก ๆ ไปให้เด็กขีดเขียนตามใจชอบ วางเบาะรองนั่งสักชนิดเพื่อให้เด็กมีพื้นที่ที่ถนัดไปมา และของเล่นไม่จำเป็นต้องซื้อใหม่ แคมี ถ้วยชาม ถังน้ำ กะละมัง ก็สามารถนำมาเป็นอุปกรณ์ในการสร้างสรรค์จินตนาการเล่นเพื่อให้เด็กมีสมาธิอยู่ได้นานแล้ว การสร้างพื้นที่แบบนี้ให้เด็กได้จะช่วยทำให้เขามีพัฒนาการที่ดีขึ้น หากเป็นไปได้จัดช่วงเวลาให้เด็กออกไปเล่นนอกบ้าน มีกิจกรรมทางกายบ้าง ก็จะช่วยให้อ่อนคลายความเครียดจากการเรียนออนไลน์ได้มากขึ้น

📖 เด็กวัยเรียนต้องเรียนออนไลน์ ผู้ปกครองควร

จัดหามุมในบ้านสำหรับเรียนอย่างมีสมาธิ จัดตารางเวลาให้เด็ก ๆ ออกแบบกิจวัตรประจำวันของตัวเองได้อิสระทั้งเด็กเล็กและเด็กโต ตั้งแต่เวลาตื่นนอน เวลากิน เวลาเรียน เวลาเล่น เพราะการเปิดเทอมที่เด็กต้องอยู่บ้านเป็นเวลานาน และต้องกลับมาเรียนออนไลน์อีกครั้ง อาจทำให้เด็ก ๆ เกิดความกดดัน เครียด รู้สึกไม่ปลอดภัยทางใจ สิ่งที่สำคัญที่อยากจะแนะนำให้ผู้ปกครองได้คิดและนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติ คือ ต้องให้เด็กมีอิสระได้มีส่วนร่วมจัดตารางชีวิตของตัวเองด้วย เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่เคืองแค้นมากจนเกินไป เมื่อต้องรู้ว่าต้องเรียนออนไลน์ตามแผนการศึกษาของโรงเรียน

📖 ผู้ปกครองเปิดใจ เข้าใจ

ไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่ ก็เกิดความเครียดได้เช่นเดียวกัน เด็กที่ต้องเรียนออนไลน์ ก็เกิดความกดดัน และความเครียดได้ พ่อแม่ควร “เข้าใจ ไม่กดดัน อย่าควบคุม อย่าเข้มงวด เกินไป” เพราะจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกด้านลบกับการเรียนออนไลน์ ผู้ปกครองต้องทำความเข้าใจกับเด็ก ๆ ให้เข้าใจว่า “การเรียน ” เป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตของพวกเขา ต้องทำให้สบาย พร้อมเรียนรู้อะไรใหม่ๆ อยู่เสมอ อยากให้ผู้ปกครองดูแลเด็ก ๆ ด้วยความรัก ความเข้าใจ เพราะนี่ไม่ใช่ภาวะการเรียนแบบปกติ เด็กอาจเครียด กดดัน เราอาจต้องเสริมแรงบวก ให้เขามีอิสระเลือก อิสระคิด เสริมให้เขามีเวลาเล่น สลายความเครียด



How to

พ่อแม่ สอนการบ้าน และแบบฝึกหัด



การเรียนออนไลน์อาจทำให้เด็กต้องทำแบบฝึกหัด และการบ้านกับผู้ปกครองมากขึ้นจนเกิดความกังวลใจ ช่วงเวลาแบบนี้คุณครูและผู้ปกครองต้องคุยกันให้เยอะ มากกว่าปกติ ครูต้องให้ข้อมูลพ่อแม่มากขึ้น และพ่อแม่ ก็อย่าเกรงใจครู เราต้องไม่ลืมว่าการสอนในสถานการณ์ โควิด-19 เหมือนยกโรงเรียนย้ายมาอยู่ที่บ้าน เพราะฉะนั้น คุณครูจำเป็นต้องสนับสนุน ให้คำอธิบาย ให้กำลังใจพ่อแม่ เมื่อต้องมีสถานะเป็นครูเมื่อลูกต้องเรียนออนไลน์ด้วย

เทคนิคเรียนออนไลน์ให้รู้เรื่อง

- สร้างสภาพแวดล้อมให้เหมาะกับการเรียน จะช่วยให้มีสมาธิมากขึ้น
- จัดตารางเวลาในการเรียน และการทำแบบฝึกหัด เพื่อให้เกิดลำดับความสำคัญ
- จัดโน้ตระหว่างเรียน ทำให้เข้าใจ และมีสมาธิจดจ่อ อยู่กับสิ่งที่ฟังอยู่
- ทำทีละอย่าง เพื่อให้มีสมาธิฟุ้งไปที่บทเรียน ปิด หน้าจอที่ไม่จำเป็นระหว่างเรียน
- จัดเวลาในการพักผ่อน เพราะสมองที่ปลอดโปร่ง จะทำให้เรียนได้ดีกว่า

“

สถานการณ์โควิด-19 ส่งผลให้เด็กต้องใช้ชีวิตในบ้าน เพื่อปรับตัวเรียนผ่านระบบออนไลน์ จึงทำให้มีโอกาใช้สื่อออนไลน์เพิ่มขึ้น ปัญหาสำคัญในการใช้สื่อดิจิทัลของเด็กคือ ใช้สื่ออย่างไม่รู้เท่าทัน ขาดการยับยั้งชั่งใจ เสี่ยงต่อการได้รับกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ เข้าถึงสื่อ การพนัน สื่อที่มีเนื้อหารุนแรง หยาดคาย และลามกอนาจาร ทำให้เกิดผลเสียทั้งสุขภาพกายและจิตใจ ส่งผลต่อพัฒนาการ เรียนรู้ในระยะยาว

จึงควรปลูกฝังเด็กไทยให้รู้เท่าทันสื่อ มีความรอบรู้ ด้านสุขภาพ สู่การเป็น “พลเมืองดิจิทัล” เท่าทันตนเอง มีความรับผิดชอบต่อสังคม และพัฒนาปัจจัยแวดล้อม ทั้งพื้นที่สร้างสรรค์ ช่องทางสื่อ การสนับสนุนการจัดการ ความรู้ งานวิชาการ และการพัฒนานโยบาย เพื่อนำไปสู่ วิถีชีวิตสุขภาพะ

ตั้งแต่โควิด-19 รอบแรก สสส. เข้าไป มีบทบาทปรับรูปแบบการเรียนรู้ที่บ้านได้มี กิจกรรม เรียนรู้ มีหนังสือนิทาน ของเล่น ตารางกิจกรรมรายวันสำหรับเด็กเล็ก ส่วน เด็กวัยเรียน จะเป็นกิจกรรม Survival Pic จะเป็นชุดกิจกรรมสั้น ๆ ทีมชุมชน จะทำกิจกรรมที่บ้าน ทำสื่ออินโฟกราฟิก ให้ชุมชนทำกิจกรรมได้ก็จะเป็นประโยชน์ ให้เด็กทำ ซึ่งชุดความรู้เหล่านี้ จะทำให้เด็ก บรรเทาความเครียดจากความไม่พร้อม ในการเรียนออนไลน์ลงได้

ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม
ผู้ช่วยผู้จัดการกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



สสส. สนับสนุนการสร้างสุขภาวะตลอดช่วงชีวิต โดยการสร้างสุขภาวะเด็ก มีกุญแจสำคัญ คือ การเพิ่มศักยภาพของครอบครัวและชุมชนให้ทำหน้าที่ดังกล่าวได้อย่างเต็มที่ และต่อเนื่อง จนเด็กเติบโตสู่วัยเรียน วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ อันจะส่งผลให้เกิดรากฐานสุขภาพที่มั่นคงและ ส่งผลกระทบที่ดีต่อสุขภาพตลอดช่วงชีวิต โดยมีโครงการต่าง ๆ ที่วางยุทธศาสตร์เพื่อไปให้ถึง เป้าหมาย อาทิ การพัฒนาเครื่องมือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย การพัฒนา เครื่องมือประเมินเพื่อช่วยเหลือเด็กปฐมวัยที่มีปัญหาพัฒนาการ การสร้างความเข้มแข็ง ด้านสุขภาวะเด็กปฐมวัย เป็นต้น



20 Big Changes

“สุขภาวะเด็กและเยาวชน ก้าวหน้าอย่างถื่นหนา” เป็น 1 ใน 20 Big Changes จากผลการดำเนินงานเกือบ 20 ปี ของ สสส. ที่มุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาวะทั้ง 4 มิติ อย่างยั่งยืน โดยมีพลังความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายหลากหลายกลุ่ม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสร้าง จนเกิดเป็น ผลงานที่สร้างสรรค์ ทั้งหมดนี้มีจุดมุ่งหมายสูงสุดเพื่อสร้างสังคมไทยให้เป็นสังคมสุขภาวะที่ยั่งยืน

หยุด การพนัน

เสริมฐานรากครอบครัว



{ การพนัน เป็นต้นตอของปัญหาหนี้สิน
อาชญากรรม ความรุนแรง ซึมเศร้า ม้าตัวตาย
ถือเป็นศัตรูร้ายของครอบครัว }

“ธนากร คมกฤส” หรือ “พี่ป๊อป” เลขาธิการมูลนิธิธรรมาภิบาลหยุดพนัน ก้าวเข้าสู่
เครือข่ายการทำงานหยุดพนันตั้งแต่ปี 2553 หลังจากทำงานในมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว
มาระยะหนึ่งก็พบว่า การพนันเป็นสาเหตุที่เชื่อมโยงกับปัญหาครอบครัวไทย

“ข้อมูลวิชาการต่างๆชี้ให้เห็นว่า การติดพนันทำให้เกิดปัญหามากมาย
นับไม่ถ้วน แต่คนส่วนใหญ่กลับมองว่า การติดพนันไม่ว่าจะเล่นหวย
เล่นไพ่ หรือการแทงพนันฟุตบอล ไม่ใช่ปัญหา เป็นเรื่องธรรมดา
ในสังคมไทย ทั้งที่จริงการเสพติดพนันไม่ใช่เรื่องธรรมดา ข้อมูล
องค์การอนามัยโลก (WHO) ออกมาระบุชัดเจนว่า การพนันเป็น
การเสพติดทางสมองส่วนหนึ่ง ต้องได้รับการบำบัด อาการ
เสพติดพนัน ยังส่งผลให้คนบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
และติดบุหรี่เพิ่มขึ้นอีกด้วย” ธนากร ชี้ให้เห็นถึงปัญหาใหญ่
ที่ต้องลงมือแก้ไข

การทำงานรณรงค์เพื่อ “หยุดพนัน” ถือเป็นเรื่องยาก
เพราะการพนันในบริบทของสังคมไทยคาบเกี่ยวกับประเพณี
ค่านิยม ความเชื่อ ที่ฝังรากลึกมาอย่างยาวนาน แต่ไม่ได้
ทำให้ ธนากร ท้อใจแต่ยังคงเดินหน้าเป็นส่วนหนึ่งของการ
ขับเคลื่อนแก้ไขปัญหานี้ให้เกิดการเรียนรู้ ผ่านกระบวนการ
พัฒนาหลักสูตร สร้างเครื่องมือที่จะปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก
ด้วยการทำชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กประถมศึกษา
ฐานกิจกรรม ละคร มีหลักสูตรตลอดชีวิตศึกษา ร่วมกับสถาบัน
การเงิน เพื่อสร้างทางเลือกเปลี่ยนเงินห่วยเป็นเงินออม
และในอนาคตจะมีช่องทางการสื่อสารเพื่อพูดคุยสื่อสารบำบัด
การหยุดพนันสำหรับคนที่ต้องการเลิกพนัน

ธนากร ถือว่าคลุกคลีอยู่กับปัญหาของครอบครัวมานาน
จนทำให้เห็นว่า การพนันนั้นส่งผลกระทบอย่างหนักหน่วง ยิ่งใน
สถานการณ์ระบาดโควิด-19 ดูเหมือนยิ่งทวีความรุนแรงขึ้น ซึ่งประเด็น
ปัญหาพนันกับโควิด-19 ถือว่าเทียบเคียงกันได้ว่า โควิด-19 เป็น
โรคอุบัติใหม่ การพนันก็เข้าสู่ยุคของการพนันอุบัติใหม่



“ในอนาคตยังจินตนาการไม่ออกด้วยซ้ำไปว่า รูปแบบการพนันเป็นอย่างไร เช่น เกมหลายๆ เกม เขาไม่ได้ประกาศว่าเป็นพนัน แต่มันคือพนัน หรือมีการเชิญชวนให้ลงทุนต่างๆ อย่างแยบยลมาก พวกนี้เราต้องตามให้ทัน เราต้องการนวัตกรรมที่มาช่วยให้เกิดการรู้เท่าทันการพนันอุบัติใหม่”
ธนากร อธิบาย

ธนากร บอกอีกว่า ส่วนรูปแบบการพนันในปัจจุบันจริง ๆ ไม่เปลี่ยน แต่ปัญหาพนันมีความสลับซับซ้อนมากขึ้น การรณรงค์จึงต้องรุกช่องทางออนไลน์ ช่วงชิงพื้นที่ทางสื่อออนไลน์มากขึ้น ปรับแคมเปญ มีกิจกรรมควบคู่ไปกับสร้างพื้นที่เครือข่ายการเรียนรู้ ซึ่งต้องทำให้คนไทยเห็นและตระหนักว่าการพนันคือปัญหา โดย สสส. ได้สนับสนุนให้เกิดศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน (Center for Gambling Studies) ทำงานร่วมกับนักวิจัย ซึ่งสนใจศึกษาปัญหาการพนันในสังคมไทย และร่วมหาทางออกไปด้วยกัน

การรณรงค์อย่างเดียวจึงไม่พอ ต้องสร้างการเรียนรู้ สร้างพื้นที่ต้นแบบ เพื่อให้เกิดการกระจายในทุกพื้นที่ ธนากร มองว่า การได้ร่วมทำงานกับ สสส. ซึ่งเป็นองค์กรนวัตกรรมทางสังคม มีศักยภาพสูงมาก ในการพัฒนาให้เกิดวิธีคิด อุดช่องโหว่ของปัญหา หรือเสริมพลังของคนทำงานให้แข็งแกร่งขึ้น



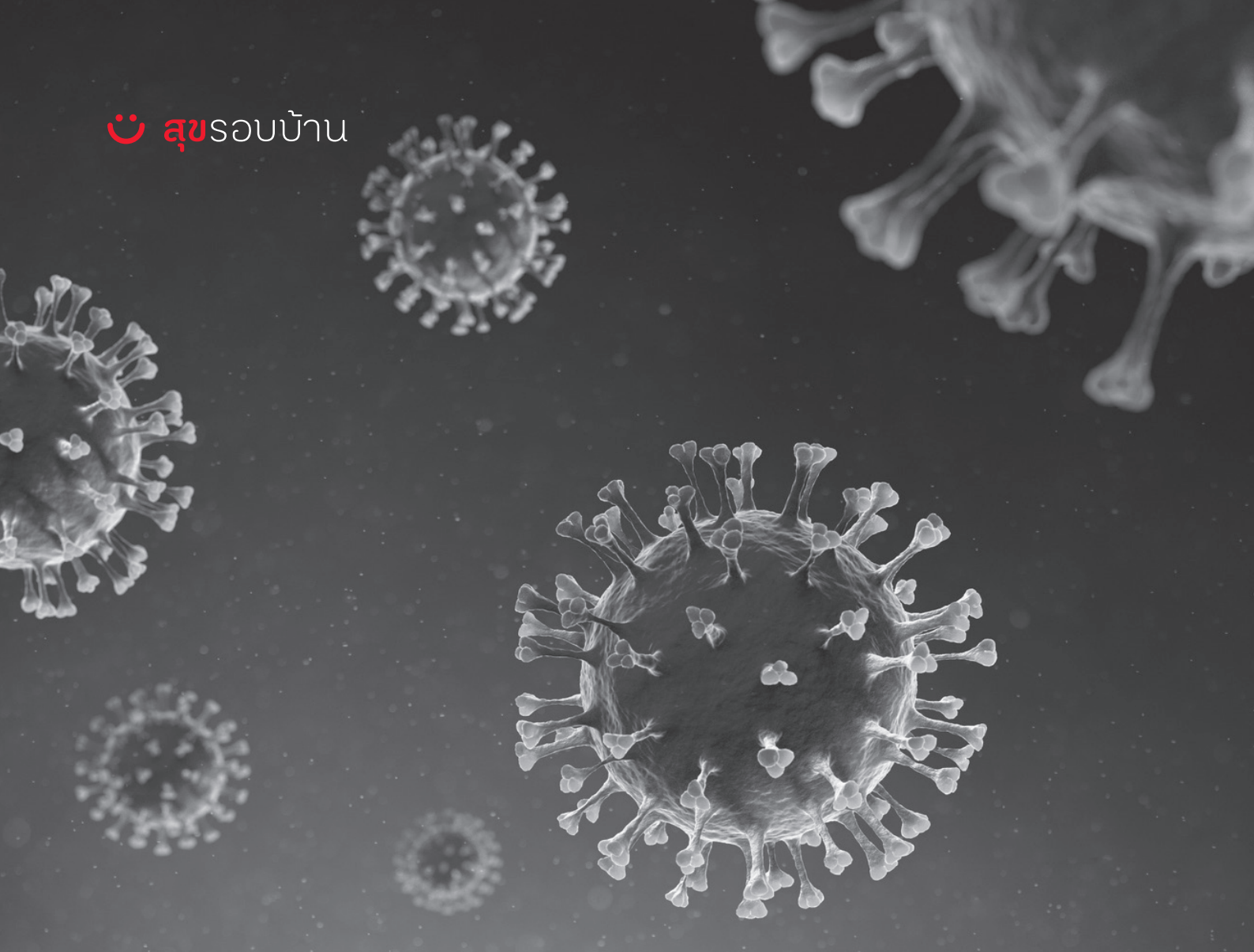
“การทำงานกับ สสส. ที่ผ่านมามีกระบวนการส่งเสริมสนับสนุนให้พวกเราแข็งแกร่งขึ้น เพราะเราไม่มีประสบการณ์รณรงค์แบบมืออาชีพ แต่ได้มาทำงานมูลนิธิครอบครัวเป็นการทำงานกลุ่มเฉพาะ การปกป้องครอบครัวจึงทำได้แค่เป็นครั้งเป็นคราว แต่เมื่อมีการเสริมศักยภาพด้วยการสร้างการเรียนรู้ เชื่อมโยงเครือข่าย ก็ทำให้ศักยภาพที่มีแข็งแกร่งขึ้นกว่าเดิม” เลขาธิการมูลนิธิรณรงค์หยุดพนันสะท้อนภาพการทำงานร่วมกับ สสส. ที่ช่วยทำให้สังคมตื่นรู้ว่า การติดพนันคือ ปัญหาทางสังคมที่ต้องเร่งแก้ไข

ครอบครัวถือเป็นรากฐานของสังคม การสร้างรากฐานให้มั่นคง แข็งแรง จึงถือเป็นงานสำคัญที่ต้องอาศัยใจที่ไม่ทอดทิ้งปัญหาที่ซัดกระหน่ำอยู่ตลอดเวลา เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง



ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข





จับตา โควิด-19 กลายพันธุ์เจียบ ผู้ติดเชื้อเอชไอวีเสี่ยงเป็นพาหะ

นักวิจัยค้นพบเหตุการณ์กลายพันธุ์ของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่หรือโควิด-19 ที่ท้วงว่า จะกลายเป็น
ชนวนสำคัญในการแพร่ระบาดโควิด-19 ระลอกใหม่ในแอฟริกาใต้ หลังพบหญิงแอฟริกันที่ติดเชื้อเอชไอวี
ติดโควิด-19 แต่ไม่แสดงอาการอยู่เป็นเวลานาน จนเชื่อเกิดการกลายพันธุ์ในตัวของผู้ป่วยมากถึง 32 ครั้ง
นักวิจัยจับตาว่าอาจเป็นสัญญาณเตือนที่สำคัญ ในการเฝ้าระวังและรับมือกับสถานการณ์โควิด-19

เหตุการณ์กลายพันธุ์ครั้งนี้ยังไม่แน่ชัดว่า
เป็นความบังเอิญ หรือเป็นสัญญาณเตือนสำคัญ
แต่คณะผู้วิจัยด้านพันธุศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ควาซูลู-นาตาล เมืองเดอร์บัน ประเทศแอฟริกาใต้
ที่ศึกษาเรื่องนี้มองว่า ไม่ใช่เรื่องที่จะวางใจได้เลย
เพราะทราบกันดีว่า ประเทศแอฟริกาใต้เป็นพื้นที่
ที่มีอัตราการติดเชื้อเอชไอวีสูงเป็นทุนเดิม แถมยัง
เผชิญกับการระบาดของโควิด-19 อย่างหนัก

ผลการศึกษาวิจัยการตอบสนองของภูมิคุ้มกันร่างกายผู้ติดเชื้อ
เอชไอวี จำนวน 300 คน ที่มีต่อเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นี้ ปรากฏใน
เมตอาร์ไคฟ์ (medRxiv) ซึ่งเป็นเว็บไซต์เผยแพร่ผลงานวิจัยด้านวิทยาศาสตร์
การแพทย์ฉบับก่อนตีพิมพ์จริง ที่ยังไม่ผ่านกระบวนการพิจารณาตรวจสอบ
โดยผู้เชี่ยวชาญในสาขานั้น ๆ ในงานวิจัยระบุว่า มีหญิงวัย 36 ปี อาศัยอยู่
ในแอฟริกาใต้ ซึ่งเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี ได้ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่
มานานถึง 216 วัน โดยที่ไม่แสดงอาการ เชื้อนี้อาจจะอยู่ในตัวเธอเจียบ ๆ
ต่อไป และกลายพันธุ์ไม่รู้จบ จึงเป็นจุดเริ่มต้นการศึกษาครั้งนี้

นักวิจัยได้ศึกษาเชื้อไวรัสในตัวเธออย่างละเอียด ทำให้พบว่า เชื้อได้เกิดการกลายพันธุ์ถึง 13 ครั้งในหนามโปรตีนเชื้อไวรัสโคโรนา เป็นเหตุที่ช่วยให้เชื้อไวรัสหลบหลีกจากการตรวจจับของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย ส่วนการกลายพันธุ์อีก 19 ครั้ง พบว่า อาจทำให้เกิดผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมของเชื้อไวรัสโคโรนา

การกลายพันธุ์ที่ตรวจพบบางรายการ เช่น การกลายพันธุ์ที่นักพันธุศาสตร์เรียกว่า E484K พบว่า เป็นส่วนหนึ่งที่พบในเชื้อกลายพันธุ์ที่พบครั้งแรกในประเทศอังกฤษ (B.1.1.7) และการกลายพันธุ์อีกส่วนหนึ่ง เช่น การกลายพันธุ์ที่เรียกว่า N510Y เป็นการกลายพันธุ์ที่พบในเชื้อกลายพันธุ์ ซึ่งพบครั้งแรกในแอฟริกาใต้ (B.1.351) อย่างไรก็ตาม ไม่มีการระบุอย่างแน่ชัดในผลการวิจัยนี้ถึงข้อมูลที่ว่า หญิงคนนี้ได้แพร่เชื้อโควิด-19 ในตัวเธอให้คนอื่นบ้างหรือไม่

รศ.ดร.ฮวน อัมโบรซิณี ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคติดเชื้อ มหาวิทยาลัยบาร์เซโลนา ให้ความเห็นเกี่ยวกับผลการศึกษาในแอฟริกาใต้ขึ้นนี้ว่า จริงๆ แล้วเรื่องการติดเชื้อไวรัสโคโรนาแบบไม่มีอาการเป็นระยะเวลานานๆ ในผู้ติดเชื้อเอชไอวีจนเกิดการกลายพันธุ์จำนวนมาก อาจเกิดจากเชื้อไปอยู่ในผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง หรือภูมิคุ้มกันถูกกดไว้ด้วยเหตุผลบางประการ ซึ่งผู้ติดเชื้อเอชไอวี มักมีปัญหาภูมิคุ้มกันต่ำจนต้องใชยาต้านไวรัส ทำให้เชื้อสามารถหลบอยู่ได้นาน

การค้นพบครั้งนี้ นับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการควบคุมการแพร่ระบาดของโควิด-19 เพราะในทางหนึ่ง ดร.ฮวน มองว่า มีความเป็นไปได้ที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวี หรือผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องจากเหตุอื่น ๆ อาจกลายเป็นต้นเหตุของการแพร่เชื้อที่สำคัญ อีกทั้งอาจเป็นที่อาศัยให้เชื้อไวรัสโคโรนาหลบอยู่จนมีวิวัฒนาการไปไกล กลายเป็นพาหะนำโรคร้ายนานกว่าคนปกติ



“มีงานวิจัยที่ได้ตีพิมพ์ไปแล้วก่อนหน้านี้ค้นพบว่า มีผู้ติดเชื้อเอชไอวีรายหนึ่งที่มีเชื้อไวรัสโคโรนาอยู่ในร่างกายเป็นเวลาที่ยาวนานกว่าปกติด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ ยังมีกรณีที่พบว่า ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันที่ถูกกดจากสาเหตุอื่น ๆ เช่น การรับประทานยากดภูมิต้านทานในคนไข้ปลูกถ่ายไตจำนวนหนึ่ง ก็พบว่าติดเชื้อโควิด-19 ติดอยู่ในตัวนานร่วมปีเลยทีเดียว” ดร.ฮวน ระบุ

ดร.ฮวน กล่าวด้วยว่า การค้นพบของทีมวิจัยมหาวิทยาลัยควาซูลู-นาตาลนี้ มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อทวีปแอฟริกา เพราะมีจำนวนประชากรติดเชื้อเอชไอวีมากถึง 26 ล้านคน เมื่อปี 2563 ขณะเดียวกัน องค์การอนามัยโลกก็เตือนว่า จำนวนผู้ติดเชื้อโควิด-19 ในแอฟริกาที่พุ่งขึ้นสูงอย่างรวดเร็ว นั้นอาจนำไปสู่การระบาดระลอกที่ 3 ไปทั่วทวีปในไม่ช้า

ตุลโน เดอ โอลิเวียรา นักพันธุศาสตร์มหาวิทยาลัยควาซูลู-นาตาล ซึ่งเป็นหัวหน้าทีมวิจัยชิ้นนี้ยอมรับว่า หากพบการกลายพันธุ์ของเชื้อไวรัสโคโรนาในผู้ติดเชื้อเอชไอวีคนอื่น ๆ เหมือนกรณีของหญิงวัย 36 ปีนี้ อีก ก็มีความเป็นไปได้ที่ว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวี อาจจะถูกนับเป็นแหล่งเพาะเชื้อไวรัสโคโรนา กลายพันธุ์ตัวใหม่ ๆ ด้วยข้อเท็จจริงที่ว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวี สามารถมีเชื้อไวรัสโคโรนาอยู่ในร่างกาย และเป็นพาหะนำโรคได้ในระยะเวลายาวนานกว่าคนที่ไม่ติดเชื้อเอชไอวีนั่นเอง

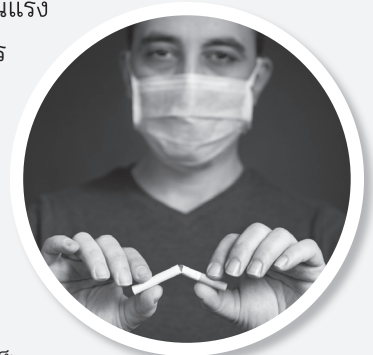


📖 WHO เรียกร้องประเทศสมาชิกช่วยคนอยากเลิกบุหรี่ช่วงโควิด

เป็นที่ประจักษ์แล้วว่า การสูบบุหรี่ทำให้คนที่ติดเชื้อโควิด-19 มีอาการป่วยรุนแรงกว่าคนไม่สูบ องค์การอนามัยโลก (WHO) คาดว่า มีคนจำนวนหลายล้านคนที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ หากแต่ยังทำได้ไม่ค่อยสำเร็จ เนื่องจากขาดความช่วยเหลือเรื่องการเลิกสูบบุหรี่ในช่วงที่บุคลากรทางการแพทย์ในแต่ละประเทศทั่วโลกต่างยุ่งอยู่กับการรับมือโรคระบาดโควิด-19

ดร.เทรอส อาดานอม เกเบรเยซุส ผู้อำนวยการใหญ่องค์การอนามัยโลก ออกมาย้ำเมื่อวันงดสูบบุหรี่โลกที่ผ่านมา ถึงความสำคัญในการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ต้องการเลิกสูบบุหรี่ด้วย เพราะการติดบุหรี่ยังเกี่ยวข้องกับการติดเชื้อโคโรนาไวรัสซึ่งมีฤทธิ์รุนแรงสูงมาก ๆ ทำให้การช่วยเหลือทางการแพทย์เพื่อการเลิกบุหรี่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง ไม่เช่นนั้นแล้วจะเป็นเรื่องที่ยากมาก ๆ ที่คนติดบุหรี่หนัก ๆ จะสามารถเลิกได้ด้วยตัวเองเพียงลำพัง

ทั้งนี้ องค์การอนามัยโลก คาดว่า ราว 70% ของผู้สูบบุหรี่หรือใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบอื่น ๆ หรือราว 1.3 พันล้านคนทั่วโลก ยังคงเข้าไม่ถึงความช่วยเหลือให้เลิกสูบบุหรี่ในภาวะที่บุคลากรทางการแพทย์ และสาธารณสุขต้องให้ความสำคัญกับเรื่องโควิด-19 เป็นหลักอยู่ตอนนี้ ดังนั้น จึงอยากให้แต่ละประเทศหันมาร่วมมือกับองค์การอนามัยโลกในการหยิบยื่นความช่วยเหลือ เพื่อการเลิกสูบบุหรี่ให้แก่คนที่ต้องการทั่วโลก



📖 สูบบุหรี่ไฟฟ้า เสี่ยงหอบหืดสูงกว่าสูบบุหรี่จริง



แม้มีการกล่าวอ้างจากกลุ่มธุรกิจว่า บุหรี่ไฟฟ้าปลอดภัยกว่าบุหรี่จริง แต่งานวิจัยที่เผยแพร่อย่างต่อเนื่องกลับชี้หลักฐานให้เห็นว่า ข้อกล่าวอ้างนั้นไม่เป็นความจริง ล่าสุด ผลการศึกษาที่นำเสนอในการประชุมสมาคมโรคทางอกนานาชาติ ประจำปี 2564 ยืนยันว่า การสูบบุหรี่ไฟฟ้าทำให้เกิดความเสี่ยงในการเป็นโรคหอบหืดและเกิดอาการหอบหืดกำเริบได้ แทบจะไม่ต่างจากการสูบบุหรี่จริง ๆ เลย

คณะนักวิจัยจากโรงพยาบาลเด็ก เมืองโทรอนโต รัฐออนแทรีโอ ประเทศแคนาดา พบว่า 19% เด็กวัยรุ่นตั้งแต่อายุ 12 ปีขึ้นไป ที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นโรคหอบหืด ในขณะที่อัตราการเป็นหอบหืดในคนที่สูบบุหรี่จริง ๆ อยู่ที่ 20% ซึ่งใกล้เคียงกันมาก โดยวัยรุ่นที่ยอมรับว่าตัวเองสูบบุหรี่ไฟฟ้าคิดเป็น 3% ของประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยทั้งหมด 17,190 คน

นอกจากนี้ ยังพบด้วยว่า ราว ๆ 15% ของกลุ่มตัวอย่างที่ยอมรับว่าสูบบุหรี่ไฟฟ้า รายงานสถานะสุขภาพโดยรวมของตัวเองในกลุ่มพบว่า อยู่ระหว่างสุขภาพปานกลางถึงแย่ ซึ่งนับเป็นอัตราที่สูงกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้าเท่าตัว

อีกทั้งกลุ่มที่สูบบุหรี่ไฟฟ้ากลับพบว่า มีภาวะเครียดมากกว่ากลุ่มที่ไม่สูบมากถึง 60% ในตอนแรกนักวิจัยสงสัยว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น แต่เมื่อได้วิเคราะห์ดูโดยละเอียดแล้วจึงพบว่า สาเหตุของความเครียดสูงในกลุ่มผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้า คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นเมื่อเวลาที่ยากสูบ แต่ไม่ได้สูบนั่นเอง ชี้ให้เห็นถึงความยากในการเลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้าเมื่อติดแล้วเช่นกัน



สายการบินในสหรัฐฯ แห้งคเสิร์ตน้ำเมาบนเครื่องบิน



เหตุการณ์ที่ผู้โดยสารบนเที่ยวบินต่าง ๆ ก้าวร้าว หรือถึงขั้นมีพฤติกรรมรุนแรงที่พุ่งสูงขึ้น ในช่วงไม่กี่เดือนมานี้ เกิดขึ้นหลังจากที่หลายสายการบินได้ทยอยกลับมาเสิร์ฟเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้แก่ผู้โดยสารกันบ้างแล้ว หลังจากที่ยุติให้บริการนี้ไปเมื่อปีที่แล้ว เพราะสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ที่เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถูกมองว่า มักจะทำให้ผู้โดยสารไม่ปฏิบัติตามมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม และสวมหน้ากากอนามัยขณะอยู่บนเครื่อง

ทั้งนี้ สายการบินยูไนเต็ดแอร์ไลน์ เป็นสายการบินลำดับล่าสุดที่ออกมาประกาศว่า จะต้องจำกัดการให้บริการเสิร์ฟน้ำเมาบนเครื่อง โดยระบุว่า จะให้บริการเฉพาะในเที่ยวบินระยะทางตั้งแต่ 800 ไมล์ หรือ 1,287.48 กิโลเมตรขึ้นไปเท่านั้น โดยก่อนหน้านี้เพียงสัปดาห์เดียว สายการบินเซาท์เวสต์แอร์ไลน์ และสายการบินอเมริกันแอร์ไลน์ ก็ได้ประกาศว่าของดบริการเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไว้ก่อน ทั้งที่ก่อนหน้านี้ได้ประกาศไปแล้วว่าจะกลับมาให้บริการเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ทั้งนี้ องค์การบริหารการบินแห่งชาติ เปิดเผยว่า ตั้งแต่ต้นปี 2564 ได้รับรายงานเกี่ยวกับความวุ่นวายบนเครื่องบินที่เกี่ยวข้องกับคนมากกว่า 2,500 เรื่อง ในจำนวนนี้ราว 1,900 เรื่อง เป็นกรณีที่ผู้โดยสารไม่ยอมสวมหน้ากากระหว่างเดินทางตามระเบียบบังคับเพื่อการป้องกันการแพร่เชื้อโควิด-19



ดื่มมาก ดื่มน้อย น้ำเมาก็ทำลายสมอง



ตอกย้ำชัดๆ ด้วยผลการวิจัยล่าสุดจากมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ด ประเทศอังกฤษ ว่า ไม่มีคำว่าปริมาณที่ปลอดภัยสำหรับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด ไม่ว่าจะดื่มมาก หรือดื่มน้อย ล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อความเสี่ยงของสมองคนดื่มด้วยกันทั้งสิ้น ต่างแค่เพียง **“ยิ่งดื่มมากเท่าไรยิ่งทำลายมากเท่านั้น”**

ผลการศึกษาได้ศึกษาประชากรกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 25,000 คน ด้วยการให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยรายงานปริมาณการดื่มน้ำเมาของตัวเอง เพื่อเก็บข้อมูลเรื่องปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นำมาวิเคราะห์ร่วมกับการสแกนสมองของประชากรกลุ่มตัวอย่าง

โดยมุ่งความสนใจไปที่ **“สมองส่วนเนื้อสีเทา” (gray matter)** ซึ่งเป็นสมองส่วนที่ทำหน้าที่ประมวลผลข้อมูล ซึ่งปกติสมองส่วนนี้จะลดลงเมื่อคนเราอายุเพิ่มขึ้น แต่พบว่า ทุกปริมาณการดื่มได้ส่งผลกระทบต่อลดลงของพื้นที่สมองส่วนเนื้อสีเทา ยิ่งดื่มมากก็ยิ่งลดลงมากเท่านั้น การดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยเสริมที่ไปเร่งการเสื่อมของสมอง ถึงแม้ว่าจะคิดเป็นแค่ 0.8% ของการเสื่อมทั้งหมด แต่เป็นปัจจัยที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ไม่เหมือนปัจจัยเรื่องอายุที่ไม่สามารถแก้ไขได้เลย

How to... **ทิ้ง**

หน้ากากอนามัย

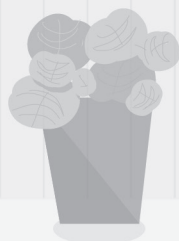
ปลอดภัยลดโอกาสแพร่เชื้อ

1 ล้างมือให้สะอาด
ก่อนถอดหน้ากากอนามัย

2 จับสายรัด 2 ข้างแล้วถอดออก
โดยไม่ใช้มือสัมผัสกับตัวหน้ากาก

3 นำหน้ากากอนามัยใส่ถุงแยก
จากขยะทั่วไปแล้วรัดปากถุงให้แน่น
ป้องกันการกระจายของเชื้อ

4 ทิ้งลงถังขยะติดเชื้อ
เพื่อนำไปกำจัดอย่างถูกวิธี



ที่มา : คู่มือชีวิตวิถีใหม่

ช่วยกัน
ยกระดับ
ชีวิตที่ดี

สวม
หน้ากาก
ป้องกัน

เว้นระยะ
ห่าง...

ไม่ปกปิด
ข้อมูล

ล้างมือ
ให้บ่อย



แชทที่ใช้ เชื่อมทุกความรู้ เรื่องโควิดและวัคซีน

รวบรวมคำตอบ
จากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

แชทได้ทันทีผ่าน

เว็บไซต์ Social Marketing Thaihealth by สสส.



😊 คนดังสุขภาพดี

งานเป๊ะ สุขภาพปัง

สไตล์ “กะเพรา-พงศ์กรณ์”

เป็นหนุ่มฮอต สำหรับ กะเพรา-พงศ์กรณ์ วงศกฤติยาธิรัฐ หนุ่มหน้าใสสไตล์เกาหลี ที่มีผลงานซีรีส์กำลังได้รับความนิยมจนกว้านแน่นเอี้ยด แต่ก็ไม่มีล้มรักษาสุขภาพ เคล็ดลับของกะเพราคืออะไร?

กะเพรา เล่าให้ฟังว่า ปกติเป็นคนชอบออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่เสมอ ถึงขนาดเคยเป็นนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียน เพราะการออกกำลังกายนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ยังช่วยคลายความเครียดจากภาระงานต่าง ๆ ในแต่ละวันได้ด้วย ทำให้มีกีฬาที่ชอบ ทั้งการเตะฟุตบอล ปั่นจักรยาน วายน้ำ รวมไปถึงการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ซึ่งเน้นเสริมความแข็งแรงของปอดและหัวใจ



นักแสดงขวัญใจวัยรุ่น เล่าต่อว่า สำหรับเรื่องอาหารการกิน แม้ว่าเป็นคนกินเก่งมาก แต่เลือกกินอาหารประเภทโปรตีนเป็นหลัก ส่วนอาหารประเภทไขมัน เช่น อาหารทอด เขาควบคุมให้อยู่ในปริมาณที่พอเหมาะ ขณะที่ผักและผลไม้ ซึ่งเป็นหมวดจำเป็นต่อร่างกาย กะเพรา เผยเคล็ดลับว่า พยายามกินแอปเปิลทุกเช้า ส่วนผลไม้ชนิดอื่นก็พยายามทานให้หลากหลาย

อีกอย่างที่สำคัญ คือ การดูแลจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ นักแสดงหนุ่มแบ่งปันเคล็ดลับว่า ต้องยอมรับว่าไม่ใช่เรื่องง่ายเลย เพราะอยู่ในช่วงที่กำลังเร่งทำวิทยานิพนธ์เพื่อจบการศึกษาในชั้นปีสุดท้าย จากคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ขณะที่ละครซีรีส์ก็ต้องถ่ายไปด้วยหลายเรื่อง ทำให้เกิดความเครียด แต่ก็พยายามทำความเข้าใจ และหาสิ่งที่ทำแล้วรู้สึกมีความสุขง่าย ๆ เช่น การออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง บางทีก็ไปหาชมสงบ ๆ นั่งเงียบ ๆ เพื่ออยู่กับตัวเองบ้าง หรือการได้พบปะกับเพื่อนฝูงบ้าง ก็ช่วยทำให้ลืมเรื่องเครียดไปได้ นอกจากนี้ถ้าอยู่บ้านไม่ได้ ออกไปไหน ก็มักจะชอบหาหนังสือมาอ่าน ซึ่งเป็นหนังสือทั่วไปหลากหลายแนว เช่น แนวประวัติศาสตร์ แนวข้อคิดปรัชญา เพื่อเสริมความรู้ และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

กะเพรา เล่าให้ฟังถึงการออกกำลังกาย ในช่วงที่โควิด-19 แพร่ระบาดว่า ช่วงที่มีการกักตัวอยู่บ้าน ไม่สามารถออกไปไหนได้ ก็พยายามปรับเปลี่ยนรูปแบบการออกกำลังกาย โดยเปลี่ยนมาเล่นเวทเทรนนิ่งที่บ้านแทน ซึ่งเป็นการฝึกกล้ามเนื้อที่อาศัยแรงของน้ำหนักจากอุปกรณ์ต่าง ๆ หรือประยุกต์อุปกรณ์ในบ้านแทน เช่น ขวดน้ำ โดยอาศัยคลิปสอนออกกำลังกายพร้อมทำตามไปด้วย

กะเพรา เผยถึงเคล็ดลับในการแบ่งเวลาให้สมดุลว่า ต้องลำดับความสำคัญให้ถูกต้องก่อน โดยดูว่าอะไรสำคัญที่สุด ณ เวลานั้นก็ให้ทำก่อน ส่วนอะไรที่เวลาชนกันจริง ๆ ก็พยายามจัดความสมดุลให้ได้มากที่สุด อย่างไรก็ตามต้องไม่ลืมแบ่งเวลามาดูแลสุขภาพ หมั่นออกกำลังกาย ซึ่งในช่วงสถานการณ์โควิด-19 เช่นนี้ การออกกำลังกายก็อาจจะน้อยลงไปบ้าง แต่ก็พยายามอย่าให้ขาดหาย โดยขอแค่วันละ 30 นาที ก็เพียงพอแล้ว ที่จะทำให้ร่างกายเราแข็งแรงขึ้น ที่สำคัญกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และดื่มน้ำให้มาก ๆ

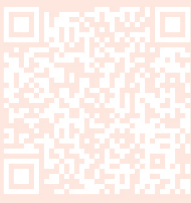
นักแสดงดาวรุ่ง ยังได้ฝากให้ทุกคนดูแลสุขภาพ ในยุคชีวิตวิถีใหม่ว่า ช่วงที่ยังมีการระบาดของโควิด-19 อยู่ ก็พยายามปฏิบัติตามแนวทางของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด ออกจากบ้านให้น้อยที่สุด หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่เสี่ยง ที่สำคัญต้องไม่ลืมใส่หน้ากากอนามัยเวลาออกจากบ้าน หมั่นล้างมือบ่อย ๆ และพยายามกินอาหารที่ปรุงสุกสะอาด ที่สำคัญคือต้องงดปัจจัยเสี่ยงอย่างเหล้า และบุหรี่ เพียงเท่านี้ก็สามารถช่วยลดความเสี่ยงจากโควิด-19 ได้แล้ว

สสส. สนับสนุนให้คนไทยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเข้าสู่ชีวิตวิถีใหม่ โดยออกกำลังกาย กินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และลดปัจจัยเสี่ยงทั้งแอลกอฮอล์และบุหรี่ และในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ต้องสวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ และเว้นระยะห่างทางสังคม เพื่อสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ พร้อมสู้ภัยโควิดไปด้วยกัน



สุขลับสมอง ประจำฉบับนี้

อยากชวนคุณผู้อ่าน มาร่วมหาทางออก หากคนใกล้ชิด หรือ ตัวท่านเองประสบปัญหาจากการพนัน จะสามารถปรึกษา หรือ หาทางออกได้อย่างไรบ้าง

	☐ ปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323
	☐ แอดไลน์ “ระบายนายพนัน”
	☐ ปรึกษาคนในครอบครัววางแผนเลิก



LINE Add Friends

ร่วมสนุก...

ส่งคำตอบพร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่ Line Bot สสส. สร้างสุข

ก่อนวันที่ 15 สิงหาคม 2564 ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 20 ท่าน
รับที่กระโดดเชือก (Fit From Home) ไปพิตกันได้เลย





สสส.ชวนเยาวชนคนรุ่นใหม่ร่วมสร้างสรรค์

นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

ชิงรางวัลมูลค่ากว่า 200,000 บาท
พร้อมโอกาสในการต่อยอดนวัตกรรม

โจทย์การประกวด

“นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ที่ช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยง หรือ ส่งเสริมให้คนมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน และตอบโจทย์ความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย” ตามหัวข้อที่สนใจ 1 หัวข้อ ดังนี้

1. ลด ละ เลิก การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่
3. ลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยทางถนน
4. เพิ่มการบริโภคผักผลไม้ และอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
5. เพิ่มกิจกรรมทางกาย หรือ ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง
6. สร้างเสริมความเข้าใจสุขภาวะทางเพศ
7. การจัดการปัญหาสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ
8. สร้างเสริมสุขภาพจิต/การจัดการอารมณ์และความเครียด

โอกาสดีของน้องๆ.ปลาย และ ปวช. ในการบ่มเพาะเป็นนักรุ่นใหม่

เรียนรู้แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพ และกระบวนการออกแบบนวัตกรรมที่ช่วย
แก้ปัญหาสังคม โดยผู้เชี่ยวชาญจากหน่วยงานระดับประเทศ

ส่งไอเดียได้ตั้งแต่วันนี้ – 15 กรกฎาคม 2564

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมและสมัครได้ที่



www.thaihealth.or.th/inno



<https://www.facebook.com/pmhealthpromotioninnoaward>

