



ชีวิตดี  
เริ่มที่ **เรา** \*\*\*  
สสส



ถ้าพร้อมแล้ว  
มาเริ่มกันเลย



การเริ่มต้นที่ดีที่สุด เพื่อเป้าหมายของการมีสุขภาพที่ดี  
คือ การเริ่มต้นจากตัวเราเอง  
วันนี้อาจจะยาก วันนี้อาจจะท้อ  
วันนี้อาจจะพ่ายแพ้ต่อเหตุผลมากมาย  
แต่หากเรายังไม่เลิกล้มความตั้งใจ  
และเรายังคงพยายามไม่หยุดยั้ง  
นั่นก็ถือว่า เราได้ชนะใจตัวเองแล้ว  
ลุกขึ้นมาเริ่มใหม่ให้ได้ทุกครั้งที่แพ้  
เป้าหมายของการมีสุขภาพดี อยู่ที่เรา เริ่มลงมือทำ

ชีวิตดี **เรา** <sup>\*\*\*</sup> สสส

สสส. จะคอยสนับสนุนทุกความพยายามของคนไทย  
ที่จะมีสุขภาพที่ดีไปด้วยกัน



# เราเริ่มใหม่ ได้ทุกครั้งที่แพ้ เพื่อคุณภาพที่ดี

หลายครั้งของการเริ่มต้น เพื่อลุกขึ้นมา  
เปลี่ยนตัวเองเป็นไปได้ที่จะล้มเหลว เมื่ออยาก  
ลุกขึ้นมาวิ่ง แต่กลับแพ้เตี้ยงนุ่มๆ เมื่ออยาก  
เล็กเหล่า แต่กลับแพ้เสียงชวนของเพื่อน  
เมื่ออยากเล็กบุหรี แต่ก็แพ้ความเครียด

ถ้ามองเห็นความล้มเหลวเหล่านี้ เป็นความพ่ายแพ้ เราอาจจะแพ้  
ไปตลอด แต่ถ้ามองเห็นว่าทุกความพ่ายแพ้ คือ โอกาสในการเริ่มต้นใหม่

เราจะพบว่า เราเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ ขอเพียงเราลุกขึ้นมา “เริ่ม”  
เริ่มต้น “ลงมือทำ” จะแพ้กี่ครั้งไม่สำคัญ เท่ากับเราเอาชนะใจตัวเองใหม่  
ได้เสมอ



“

# สสส. 18 ปี ที่เปี่ยมพลัง

และพร้อมร่วมเป็น  
ส่วนหนึ่งในการ  
เปลี่ยนแปลงสังคม

”

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) องค์กรที่มีหน้าที่ สร้างเสริมสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับคนไทย ได้ดำเนินงานมาแล้วถึง 18 ปี ถ้าเทียบกับช่วงวัย ก็ถือได้ว่าเป็นช่วงวัยรุ่น วัยที่เปี่ยมไปด้วยพลัง วัยที่พร้อมสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ

จากประสบการณ์ตลอด 18 ปี ที่ผ่านมา สสส. ได้**จุดประกาย**แนวคิดวิธีการทำงาน สสส. ได้**กระตุ้น** ส่งเสริมการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ สสส. ได้**สาน และเสริมพลัง**ความร่วมมือจากทุกความหลากหลายในสังคม และนี่ทำให้ สสส. ได้เรียนรู้ ได้เข้าใจ ได้เห็นโอกาส และได้พบเพื่อนมากมาย ที่มาร่วมช่วยกัน ในวาระครบรอบ 18 ปี เราจึงอยากชวนทุกคนที่สนใจอยากร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างการเปลี่ยนแปลงให้สังคม มาร่วมลงมือทำด้วยกัน แต่ถ้าคุณยังไม่รู้ว่า จะเริ่มจากตรงไหนดี

เราขอแนะนำให้เริ่มต้น**คิด** และเริ่มต้น**ลงมือทำ**ไปด้วยกันกับเรามีวิธีมากมายที่คุณทำได้ด้วยตัวคุณเอง และมีตัวช่วยมากมายที่พร้อมสนับสนุนคุณ

ถ้าพร้อมแล้ว มาเริ่มกันเลย

ชีวิตดี  
เริ่มที่ **เรา** ☆☆  
สสส

# 8 เรื่อง ไกล่ตัว

ที่สามารถ

## เปลี่ยนแปลงชีวิต ของคนไทย

ความจริงแล้ว 8 เรื่องเหล่านี้คือเรื่องที่อยู่ในชีวิตประจำวัน แต่ถือว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญของพื้นฐานชีวิตที่ดีของทุกคน ซึ่ง 8 เรื่องนี้ คือ ส่วนหนึ่งของความพยายามที่ สสส. ได้ร่วมมือกับภาคีเครือข่ายต่างๆ ในการจุดประกาย กระตุ้น สร้างเสริม และสานพลังกับทุกฝ่ายเพื่อเป้าหมายในการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้กับคนไทยร่วมกัน

01 **กิน** ให้พอดี **ยับยั้ง** ให้มีพลัง

02 สร้าง **พื้นฐานใจ** ให้เข้มแข็ง  
นำไปสู่ชีวิตดีทุกด้าน

03 **คุยกับลูกเรื่องเพศ** คือการสร้าง  
ภูมิคุ้มกันให้ลูก ตัดสินใจไม่พลาด

04 **ความสัมพันธ์**  
ในครอบครัว องค์กร และชุมชน คือองค์ประกอบสำคัญ  
ของการเสริมสร้างความสุข

05 สร้าง **พลังจิตอาสา** เสริมพลัง สร้างสังคม

06 **อุบัติเหตุ** บนท้องถนน  
เรื่องราวที่เริ่ม แก้ได้ก็ตัวเรา

07 การ **ดื่มเหล้า** กับผลกระทบต่อ สังคมไทย

08 ความร่วมมือของสังคมไทย  
ที่ไม่ทำร้ายกันด้วย **ควันบุหรี่**



# กินให้พอดี ยับยั้ง ให้มีพลัง



การกินและการออกกำลังกายเป็นพื้นฐานสุขภาพที่ต่างเสริมกันและกัน ซึ่งทุกคนสร้างได้ด้วยตัวเอง

## สูตรการกินให้ไกลโรค

การกินที่ดีต่อสุขภาพนั้น นอกจากการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่แล้ว การกินในปริมาณที่พอเหมาะ ในรสชาติที่พอดีก็สำคัญไม่แพ้กัน

## 2:1:1 สูตรเด็กพิชิตพุง

การลงพุง คือ สัญญาณหนึ่งของร่างกายที่เตือนว่า เรากำลังเสี่ยงเป็นโรคต่างๆ ซึ่งสาเหตุของการมีพุงและน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น ส่วนหนึ่งมาจาก

การสะสมของพลังงานในร่างกายที่มากเกินไป ด้วยเหตุนี้การกินแบบ 2:1:1 ซึ่งเป็นสูตรกำหนดปริมาณอาหารที่เหมาะสมในแต่ละมื้อ จึงช่วยลดพุงและลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ ได้ สูตรนี้ทำได้ง่ายๆ โดยการกะด้วยสายตา แบ่งสัดส่วนของจาน (เส้นผ่านศูนย์กลาง 9 นิ้ว) ออกเป็น 4 ส่วน และเลือกจัดประเภทอาหารในจานแต่ละส่วนเป็น ผัก 2 ส่วน แป้ง 1 ส่วน และเนื้อสัตว์ 1 ส่วน



## 6:6:1 สูตรสลากล่อมห่างไกลโรค

นอกจากเรื่องปริมาณอาหารแล้ว รสชาติของอาหารก็เป็นอีกปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพได้ รสหวาน มัน เค็ม หากปรุงมากจนเกินพอดี ก็อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต เป็นต้น

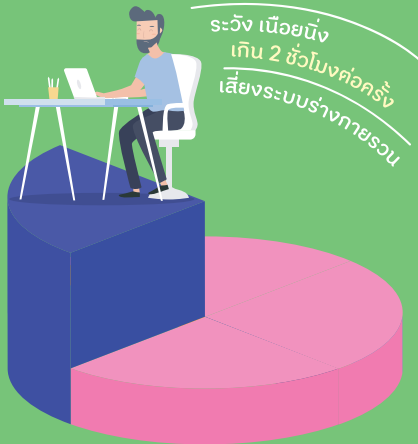
ปริมาณการปรุงที่แนะนำว่า ไม่ควรกินเกินในแต่ละวัน สามารถจำง่ายๆ ด้วยสูตร 6:6:1 คือ **น้ำตาล 6 ช้อนชาต่อวัน ไขมัน 6 ช้อนชาต่อวัน และเกลือ 1 ช้อนชาต่อวัน** ซึ่งต้องระวังจากการปรุงเพิ่ม และเลี่ยงการกินของว่าง ขนมกรุบกรอบ ขนมหรือเครื่องดื่มหวานต่างๆ ที่เพิ่มเติมจากอาหารในมื้อหลัก



# เมื่อเรากิน อย่างพอดีแล้ว ต่อไปก็ถึงเวลา ขยับร่างกาย เพื่อสุขภาพ



## พฤติกรรมเนือยนิ่งนำโรค



จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่า ประชากรผู้ใหญ่ทั่วโลกประมาณ 1 ใน 4 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ คือ น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ ซึ่งเกิดจากการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากเกินไป นำไปสู่การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร จากโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง มะเร็งต่างๆ เบาหวาน รวมถึงโรคปอดและทางเดินหายใจ

**พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior)** ไม่ว่าจะเป็นการนั่งดูทีวี เล่นคอมพิวเตอร์ เล่นมือถือ หรือแม้แต่การนั่งเรียน นั่งประชุม หากทำสิ่งเหล่านี้ต่อเนื่องนานเกิน 2 ชั่วโมงต่อครั้ง จะทำให้ระบบการทำงานของลำไส้ ระบบการดูดซึม และย่อยอาหารมีประสิทธิภาพน้อยลง ซึ่งนำไปสู่การเป็นโรคในที่สุด



## ขยับให้มากขึ้น สะสมความฟิตให้ร่างกาย

ในชีวิตประจำวันเพียงเราทำกิจกรรมทางกาย Physical Activities ซึ่งหมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่กระทำอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคไม่ติดต่อทั้งหลายได้ ซึ่งในแต่ละวันเราสามารถเลือกทำกิจกรรมทางกายได้หลายรูปแบบ และให้ประโยชน์ต่างกันออกไป ดังนี้



### กิจกรรมทางกายระดับเบา Inactive Activity

เช่น ยืน เดิน ใกล้เคียง แกว่งแขน สามารถช่วยลดโรค ถ้าทำอย่างต่อเนื่องช่วยเผาผลาญพลังงานส่วนเกินของร่างกาย



### กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง Moderate Physical Activity

กิจกรรมที่ทำให้หัวใจเต้นแรงขึ้น หายใจเร็วขึ้น เช่น เดิน จ็อกกิ้ง ขี่จักรยาน เดินขึ้นบันได เต้นประกอบเพลง เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของหัวใจปอด และกล้ามเนื้อ



### กิจกรรมทางกายระดับหนัก Vigorous Physical Activity

กิจกรรมที่ทำให้หัวใจเต้นแรง หอบ เช่น ขุดดิน ยกของหนัก วิ่ง เล่นกีฬา ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ กระดูก เพิ่มอัตราเผาผลาญพลังงาน และเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ

## ไขมันเริ่มสลายเมื่อออกกำลังกายต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป

หากต้องการลดไขมันส่วนเกิน สามารถทำได้ด้วยการทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป ให้ได้อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ เพราะเมื่อออกกำลังกายนานต่อเนื่อง 8-10 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะเริ่มเผาผลาญไขมันออกมาเป็นพลังงานให้ร่างกายอย่างเต็มที่ ดังกราฟต่อไปนี้



หากสนใจอยากสร้างสุขภาพดีด้วยตัวเอง สามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

Website

Facebook

# Happy Relax



# สร้างพื้นฐานใจที่เข้มแข็ง นำไปสู่ชีวิตที่ดีทุกด้าน

สุขภาพจิตที่ดี คือ การที่เรารู้สึกดี และภูมิใจในตัวเอง (Self Esteem) เพราะเมื่อมีสิ่งเหล่านี้ เราจะมีพลังในการทำสิ่งอื่นๆ

จะรู้ได้อย่างไรว่า เรากำลังรู้สึกดีกับตัวเองอยู่หรือเปล่า ต่อไปนี้ คือ คำถามง่ายๆ ที่เป็นวิธีหาคำตอบด้วยความรู้สึกเราเอง

1. หากรู้สึกสบายๆ เมื่ออยู่กับตัวเอง ไม่ต้องพึ่งพาความรู้สึกจากคนอื่นมากเกินไป
2. หากยอมรับตัวเองได้เมื่อทำสิ่งผิดพลาด นำมาเป็นบทเรียน
3. หากเราสามารถเป็นเพื่อนที่ดีกับตัวเอง

ถ้ายังตอบได้ไม่ชัดว่าเรารู้สึกดีกับตัวเองหรือไม่ และต้องการเพิ่มความ รู้สึกดีให้ตัวเองมากขึ้นมีองค์ประกอบสำคัญง่ายๆ ที่เราทำได้เลย

## 4 องค์ประกอบสำคัญที่ช่วยเพิ่มความ รู้สึกดีให้กับตัวเอง



**ความสำเร็จ** ถ้าคนเรารู้สึกดีกับตนเองจะรู้สึกชื่นชมกับความความสำเร็จของตนเองได้



**ความสัมพันธ์** คนที่รู้สึกดีกับตนเองจะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนที่ผู้นั้นห่วงใย



**ความดี** คนที่รู้สึกดีกับตนเองจะรู้สึกว่าตัวเองได้ทำสิ่งที่ดี



**ความหมาย** คนที่รู้สึกดีกับตนเองจะรู้สึกว่าตัวเองได้ทำสิ่งที่มีความหมาย

แน่ใจแค่ไหนว่า ตัวเองมีความสุข...

# แบบประเมินความสุขคนไทย

คำถามต่อไปนี้ จะเป็นคำถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมามาจนถึงปัจจุบัน

ด้าน	คำถาม
ความรู้สึกที่ดี	1 ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต
	2 ท่านรู้สึกสบายใจ
	3 ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง
ความรู้สึกไม่ดี	4 ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน
	5 ท่านรู้สึกผิดหวังในตนเอง
	6 ถ้ารู้สึกชีวิตมีแต่ความทุกข์
สมรรถภาพของจิตใจ	7 ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไขเมื่อมีปัญหา
	8 ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น
	9 ท่านมั่นใจที่จะเผชิญเหตุการณ์อะไรร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต
คุณภาพของจิตใจ	10 ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์
	11 ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา
	12 ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส
ปัจจัยสนับสนุน	13 ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว
	14 เมื่อท่านป่วยหนักเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลเป็นอย่างดี
	15 ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน

	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด



แหล่งที่มา

- อภิชัย มงคล และคณะ 2547. การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น ราชชนรินทร์กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- หนังสือ บัญญัติสุข 10 ประการ เขียนโดย นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



## การคำนวณคะแนนวิธีแรก

### กลุ่มที่ 1 ได้แก่อะไร



### กลุ่มที่ 2 ได้แก่อะไร



## การคำนวณคะแนน ทำได้ 2 วิธี

**วิธีแรก** : เป็นการคำนวณคะแนนรวม เพื่อประเมินว่าคุณมีความสุขอยู่ในระดับใด (สุขมาก สุขปานกลาง หรือสุขน้อย)

**วิธีที่สอง** : เป็นการคำนวณคะแนนแยกตามรายด้าน โดยรวมคะแนนแต่ละด้าน เพื่อประเมินว่า คะแนนด้านใดของคุณสูงหรือต่ำกว่าด้านอื่น

## เกณฑ์การให้คะแนน

คำตอบ	คะแนน	
	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2
ไม่เลย	0	3
เล็กน้อย	1	2
มาก	2	1
มากที่สุด	3	0

## การแปลwa

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อ แล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดดังนี้

35-45

คะแนน หมายถึง มีความสุขมาก

28-34

คะแนน หมายถึง มีความสุขปานกลาง

27

คะแนน หรือน้อยกว่า หมายถึง มีความสุขน้อย

## พื้นฐานสำคัญของจิตใจที่เป็นสุขคือการมองโลกในแง่ดี

เรามักมองเห็นปัญหาที่ทำให้ทุกข์ใจ แต่มองข้ามสิ่งดีๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของตัวเองไป การฝึกมองโลกแง่ดี ช่วยให้เรามองปัญหาในอีกมุม มองเห็นโอกาสที่แฝงมากับปัญหา ค้นพบบทเรียนชีวิตที่จะช่วยให้เราเติบโตและเข้าใจชีวิตมากยิ่งขึ้น เราฝึกฝนได้ด้วยการตั้งคำถามกับตัวเอง ในเวลาที่พบกับปัญหาต่างๆ ว่า **“ปัญหานี้มีแง่ดีอะไรบ้าง”**

การคิดทบทวนถึงเรื่องดีๆ ในแต่ละวัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆ แต่ก็มี ความหมายได้ เพียงรู้จักมองหา เราจะพบว่า มีสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นมากมาย ช่วยให้มีกำลังใจและมีความสุขในชีวิตได้มากขึ้น ซึ่งเราสามารถฝึกฝนได้ ด้วยการจัดเวลาคิดทบทวนเป็นประจำ โดยการตั้งคำถามกับตัวเองว่า **“วันนี้หรือสัปดาห์นี้มีสิ่งดีๆ อะไรเกิดขึ้นบ้าง”**

ทุกคนสามารถสัมผัสความสุขทางใจตามแต่เส้นทางที่ตนเองสนใจ  
ได้ที่

Website

<http://www.happinessisthailand.com>



โทร

1323



สายด่วนสุขภาพจิต

LOVE

คู่มือลูก เรื่องเพศ  
คือการสร้างภูมิคุ้มกัน

ให้ลูก



# คุยกับลูกเรื่องเพศ คือ การสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูก ตัดสินใจไม่พลาด

ในวัฒนธรรมไทยการพูดคุย หรือแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องเพศ  
อย่างเปิดเผยอาจยังไม่ได้รับการยอมรับมากนัก ไม่ต้องถึงการพูดคุยเรื่อง  
เพศในครอบครัว ยิ่งเป็นเรื่องน่าอึดใจระอ่วนใจ ทั้งที่ในความเป็นจริง  
เรื่องเพศนั้นเป็นปัญหาหนักใจของเด็กๆ เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น หากพวกเขา  
ไม่ได้รับคำปรึกษาที่ดีอาจนำไปสู่การตัดสินใจผิดพลาดที่นำมาซึ่งปัญหา  
ที่ยากเกินแก้ไข ไม่ว่าจะ เป็น การตั้งครรภ์เมื่อยังไม่พร้อม การติดโรคทาง  
เพศสัมพันธ์ เป็นต้น

ดังนั้นการคุยเรื่องเพศกับลูกถือเป็นอีกหนึ่งหน้าที่สำคัญของพ่อแม่  
ที่จะช่วยให้ลูกเลือกตัดสินใจถูกทาง เมื่อเวลาสำคัญมาถึง

เมื่อถึงเวลาสำคัญอยากให้ใครเป็นคนตอบคำถามเหล่านี้ของลูก

“หลังนอกจะท้องไหม”

“คือ...ไม่รู้วิธีใส่ถุงยางครับ”

“กำลังท้องกับเด็กอายุ 15 ขณะที่เรายังเรียน  
มหาลัยไม่จบ ทำอย่างไรดี”

นี่คือส่วนหนึ่งของคำถามที่วัยรุ่นมักไปถามบนโลกออนไลน์ ซึ่งไม่มีใคร  
รันทิได้ว่า คำตอบที่พวกเขาได้รับ จะเป็นคำตอบจากใคร และมีความ  
ถูกต้องหรือไม่

## ทำไมถึงไม่คุยเอง ถ้าลูกเองก็อยากคุยกับพ่อแม่

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาแนวทางการป้องกันและแก้ไข ปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น (แม่วัยรุ่น)” โดย ศ.ดร.ศิริพร จิรวัดมนกุล นักวิชาการอิสระ อดีตอาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เมื่อปี 2554 พบว่า วัยรุ่นทั้งหญิงและชายต่างคาดหวังให้พ่อแม่เป็นที่พึ่ง เรื่องเพศสำหรับพวกเขา แต่ด้วยช่องว่างของความไม่เข้าใจกัน และการรับรู้เรื่องเพศที่ต่างกันระหว่างผู้ใหญ่กับเด็ก ทำให้วัยรุ่นทั้งหญิงและชาย เลือกว่าจะคุยกับเพื่อนเรื่องเพศมากกว่า แต่เมื่อถึงที่สุดหากวัยรุ่นเกิด ตั้งครรภ์ พวกเขาจะต้องกลับมาหาที่ปรึกษาซึ่งก็คือ พ่อ-แม่ อยู่ดี

## ถึงเวลาวิเคราะห์ความพร้อมก่อนจับเข้าคุยกับลูก

คุณสามารถวัดความพร้อมในการคุยเรื่องเพศกับลูกด้วยแบบวัด ระดับในเว็บไซต์ [www.คุยเรื่องเพศ.com](http://www.คุยเรื่องเพศ.com) เพื่อจะได้รู้ว่า ตัวเองยังขาด ข้อมูล หรือความรู้อะไรหรือไม่ก่อนไปคุยกับลูก

## มาคุยเรื่องเพศกับลูกกัน

เรื่องเพศเป็นเรื่องที่อยู่ในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่เกิดจนตาย เด็กๆ จึง ควรมีความรู้เรื่องเพศวิถึรอบด้าน เพื่อการมีสุขภาวะทางเพศที่ดี ซึ่งจะนำไปสู่สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

อุปสรรคสำคัญของการคุยเรื่องเพศกับลูก คือ การที่ผู้ใหญ่บางคน มองเรื่องเพศเป็นเรื่องต่ำ หยาบ สกปรก เป็นเรื่องที่ควรปกปิด และการพูดถึงแปลว่า เป็นการกระตุ้นให้ลูกสนใจ (ใช้โพรงให้กระรอก)

อุปสรรคต่อมา คือการที่พ่อแม่ไม่มีทักษะที่จะพูดคุยเรื่องที่ค่อนข้าง ละเอียดอ่อนนี้กับลูก การพูดคุยจึงเป็นไปเพื่อสั่งสอน ไม่ใช่การรับฟังและ ฝึกวิธีคิด

ถ้าอยากรู้วิธีคุยเรื่องเพศกับลูกอย่างถูกวิธี หาข้อมูลได้ที่นี้

Website

[www.คุยเรื่องเพศ.com](http://www.คุยเรื่องเพศ.com)



โทร

1663



สายด่วนปรึกษาเอดส์ และท้องไม่พร้อม

## 6 เทคนิคในการพูดคุยเรื่องเพศกับลูก



### รับฟังอย่างไม่ตัดสิน

หลายครั้งการฟังของพ่อแม่ มักเกิดขึ้นพร้อมความคิดในใจ ไม่ว่าจะ  
จะเป็นความคาดหวัง กังวล กลัว ทำให้การฟังลูก ไม่ได้ทำให้ลูกรู้สึก  
ว่ามีคนฟังเพื่อเข้าใจมันจริงๆ พ่อแม่ควร “ฟัง” เพื่อรับรู้ความรู้สึก  
และความต้องการที่ลูกมี ซึ่งการฟังอย่างไม่ตัดสินผิดถูก จะเป็น  
ประตูสู่การคุยเรื่องเพศในแง่มุมมองต่างๆ ได้อย่างรอบด้านมากขึ้น



### ตั้งคำถาม

เด็กที่พ่อแม่ตั้งคำถาม จะเกิดการเรียนรู้ได้ดีกว่าที่พ่อแม่สอน  
เพราะการตั้งคำถาม ทำให้เด็กได้ทบทวนวิถึคิด มุมมองของ  
ตัวเองต่อปัญหานั้นๆ “ลูกคิดว่ายังไง ที่เดี๋ยวนี้วัยรุ่นเค้าก็มี  
แฟนกัน” “ลูกคิดว่ามีข้อดี ข้อเสีย อย่างไรบ้าง”



### ชื่นชมในสิ่งที่ดี

เมื่อลูกมีความคิด หรือการตัดสินใจที่ดี เราควรชมเชยลูกให้ลูก  
รู้ว่าคุณสมบัติใด เป็นคุณสมบัติที่ดี เช่น “แม่ภูมิใจมากเลย  
ลูกเป็นเด็กที่ตัดสินใจเรื่องการไปต่างจังหวัดกับแฟนด้วยตัวเอง”



### ให้ข้อมูลที่โปร่งใส

ไม่ต้องกังวลถ้าจะไม่รู้ข้อมูลบางอย่าง เราอาจจะตอบลูกตรง  
ไปตรงมา อะไรที่ไม่รู้ ชวนลูกไปค้นหาข้อมูลด้วยกัน



### แสดงความเชื่อมั่นในตัวลูก

การที่พ่อแม่แสดงความเชื่อใจลูก จะทำให้ลูกเชื่อมั่นและเชื่อใจ  
ตนเอง



### เป็นที่พึ่งเมื่อเกิดปัญหา

เราทุกคนต้องการคนที่พึ่งพาได้ในวันที่เกิดปัญหา การที่พ่อ  
แม่เป็นที่พึ่งของลูก จะทำให้ลูกสามารถแก้ไขปัญหาหรือฝ่าฟัน  
อุปสรรคในชีวิตไปได้

การคุยเรื่องเพศกับลูกไม่ใช่เรื่องยาก ฝึกลบ่อยๆ ทำบ่อยๆ เรื่องเพศก็  
จะกลายเป็นเรื่องสุขภาพที่คุยกันได้ปกติในครอบครัว



# Happy Society



---

# ร่วมสานความสัมพันธ์ที่ดี เพื่อตนเองและสังคมให้น่าอยู่

---

ความสัมพันธ์ที่ดีคือสายใยที่ถักทอเป็นรากฐานที่ช่วยให้สังคมมีความสุข เกิดความเข้มแข็งที่ยั่งยืน ความสัมพันธ์นั้นมีหลายระดับ ซึ่งทุกคนสามารถมีส่วนร่วมสร้างขึ้นมาได้

ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ในครอบครัว องค์กร และชุมชนล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญของการสร้างเสริมความสุข

## ความสัมพันธ์ในครอบครัว กับพัฒนาการลูก



พัฒนาการที่ดีของลูกเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่ลูก เพราะการเลี้ยงลูกให้ประสบผลนั้นเริ่มต้นจากต้นทุนที่ทุกบ้าน มีเท่าเทียมกัน นั่นคือ ความรัก ความเข้าใจ และความเอาใจใส่ที่ดี รวมถึงใช้เครื่องมือที่เหมาะสม

ยิ่งเมื่อพิจารณาจากสถานการณ์พัฒนาการเด็กปฐมวัยไทย (0-5 ปี) ในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา พบว่า เด็กปฐมวัยประมาณ 30% หรือราว 1 ใน 3 ของเด็กในประเทศมีพัฒนาการล่าช้า โดยเด็กมีพัฒนาการทางภาษาล่าช้าถึง 20% ตามด้วยพัฒนาการทางปฏิภาณไหวพริบและการเข้าสังคมอีก 5% ซึ่งการเลี้ยงดูและความสัมพันธ์ในครอบครัวมีส่วนสำคัญกับพัฒนาการเหล่านี้เป็นอย่างยิ่ง



## วิธีง่ายๆ ที่สร้างความสัมพันธ์ ระหว่างพ่อแม่ลูกและช่วย ส่งเสริมพัฒนาการของลูก



**เล่นกับลูก** ชวนลูกเล่นกิจกรรมที่ได้ใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) นอกจากที่ลูกจะมีความสุขที่ได้เล่นกับพ่อแม่ และสนุกจากกิจกรรมนั้นแล้ว ยังมีประโยชน์อีกมากมายที่จะได้รับไม่ว่าจะเป็นช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายจากการใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ได้ฝึกทักษะและเรียนรู้ระหว่างการเล่น พัฒนาการทางด้านสติปัญญาไม่ว่าจะเป็นความคิดสร้างสรรค์ ความคิดรวบยอด และอีกหลายอย่างเกิดขึ้นได้จากการเล่นนี้เอง



**อ่านกับลูก** การอ่านคือการเปิดโลกความสุข และโลกการเรียนรู้ไม่รู้จบ รวมทั้งได้ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านภาษาทั้งการฟัง พูด อ่าน เขียน



**ชวนลูกคุย** ช่วยลูกพัฒนาทักษะทางภาษาและช่วยกระตุ้นสมอง ช่วยเพิ่มความรู้ ช่วยให้ลูกเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ช่วยพัฒนาการสื่อสารของลูก



**ชวนลูกทำ** ให้ลูกช่วยเหลือตัวเอง ช่วยสร้างสุขนิสัยที่ดี รู้จักวางแผน มีความคิดที่เป็นระบบ และฝึกความรับผิดชอบ



**พาลูกเที่ยว** ช่วยพัฒนาลูก จากการเปิดโลกของลูก ช่วยให้ลูกได้เจอคนที่หลากหลาย ได้ใช้เวลาร่วมกัน ช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ๆ

สนใจข้อมูลที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการและความสัมพันธ์กับลูก

Website | [www.khunlook.com](http://www.khunlook.com)



Facebook | [สิ่งเล็กๆ ที่สร้างลูก](#)



# ความสัมพันธ์ในองค์กร

ผู้คนทั่วไปเคยชินกับการวัดความสำเร็จขององค์กรจากตัวเลขผลประกอบการ ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้วตัวเลขผลประกอบการไม่ได้เป็นเป้าหมายทางธุรกิจ แต่เป็นผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นหากดำเนินธุรกิจด้วยแนวทางที่ถูกต้อง และแนวทางหนึ่งที่จะนำไปสู่ความสำเร็จขององค์กรก็คือ การสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นสุขให้กับคนในองค์กร เพราะเมื่อทุกคนในองค์กรมีความสุขย่อมตามมาด้วยผลการทำงานที่มีประสิทธิภาพ และต่อยอดสู่ความสำเร็จทางตัวเลขประกอบการได้ในที่สุด



ความสุขของคนในองค์กรนั้นสามารถเกิดขึ้นได้โดยอาศัยแนวคิด  
Happy Workplace 8 ประการ ที่เน้นสร้างความสุขแบบยั่งยืน



**Happy Body (สุขภาพดี)** เมื่อคนในองค์กรมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงก็จะมีจิตใจที่ดี พร้อมทั้งจะรับมือกับทุกปัญหาที่เข้ามา



**Happy Heart (น้ำใจงาม)** คนในองค์กรต่างมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน



**Happy Society (สังคมดี)** สังคมดีเกิดขึ้นจากความรักสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อกัน มีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี เพราะเมื่อผู้คนมีความเป็นอยู่ที่ดี ย่อมเป็นพื้นฐานทำให้ผู้อยู่อาศัยมีความรัก ความปรองดอง สามัคคีต่อกัน พร้อมร่วมแรงร่วมใจช่วยกันพัฒนาชุมชนให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น



**Happy Relax (ผ่อนคลาย)** คนในองค์กรควรรู้จักการผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ เพราะเชื่อว่า การที่คนทำงานไม่รู้จักแสงความผ่อนคลายให้กับตนเองจะทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความเครียด ส่งผลกระทบต่อหน้าที่การทำงาน



**Happy Brain (หาความรู้)** คนในองค์กรหมั่นศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลา นำไปสู่การเป็นมืออาชีพและความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน เกิดเป็นอีกหนึ่งแรงผลักดันที่ช่วยให้องค์กรพัฒนายิ่งขึ้นด้วยบุคลากรที่มีศักยภาพ



**Happy Soul (ทางสงบ)** คนในองค์กรมีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต เพราะหลักธรรมคำสั่งสอนของทุกศาสนาช่วยให้ทุกคนดำเนินชีวิตไปในเส้นทางที่ดี ทำให้ทุกคนมีสติ มีสมาธิในการทำงาน สามารถรับมือกับปัญหาที่เข้ามาได้



**Happy Money (ปลอดภัย)** คนในองค์กรรู้จักเก็บรู้จักใช้เงินไม่เป็นหนี้ ปลูกฝังนิสัยยอดออม ประหยัด ไม่สุรุ่ยสุร่าย ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง



**Happy Family (ครอบครัวดี)** คนในองค์กรมีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง ปลูกฝังนิสัยรักครอบครัว เพื่อนำไปเป็นหลักการใช้ชีวิต รู้จักความรัก ความเชื่อมั่น และศรัทธาในความดีงาม

สนใจวิธีสร้างความสัมพันธ์ในองค์กรเพิ่มเติมอ่านต่อที่นี่

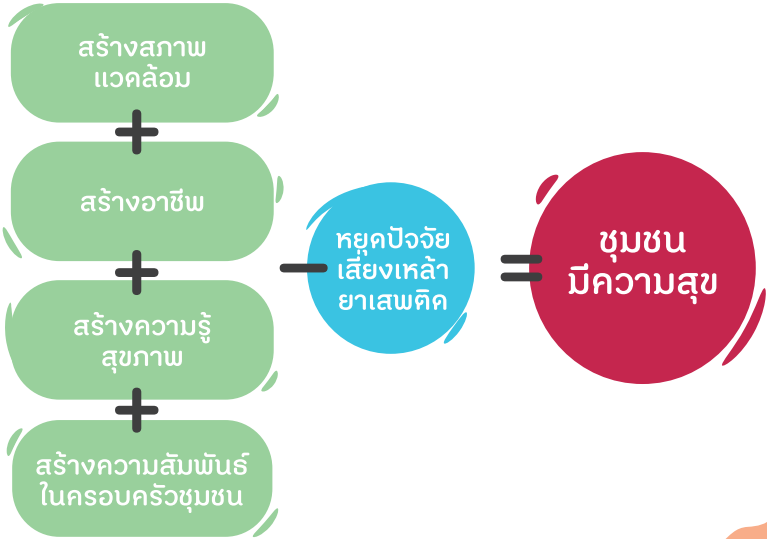
Website

[www.happy8workplace.com](http://www.happy8workplace.com)



# ความสัมพันธ์ในชุมชนเริ่มต้นได้ ตรงนี้มีวิธี

สูตรการสร้างชุมชนสุขภาวะดี



ดูแลพื้นที่อยู่อาศัย  
และสภาพแวดล้อม  
ให้สะอาด ปลอดภัย



สร้างเสริมอาชีพ  
และเพิ่มรายได้  
ให้คนในชุมชน



ให้ความรู้ด้าน  
การดูแลสุขภาพ  
แก่สมาชิกในชุมชน



ส่งเสริมความ  
สัมพันธ์ในครอบครัว  
และชุมชน



ป้องกันชุมชนจาก  
เหล้า สิ่งเสพติด  
และปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ





# สร้างพลัง จิตอาสา

---

# สร้างพลังจิตอาสา

## เสริมพลังสร้างสังคม

---

ความสุขจากการต้องมีต้องได้ ต้องซื้อต้องหา หรือต้องทำเพื่อตัวเอง อาจไม่ใช่ความสุขที่แท้จริงเสมอไป

ขณะที่ความสุขจากการทำเพื่อผู้อื่น เช่น การทำงานอาสา การให้ความช่วยเหลือโดยไม่หวังผลตอบแทนกลับเป็นความสุขที่ยั่งยืนมากกว่า

ความสุขที่ยั่งยืนคือการทำเพื่อผู้อื่น

ความสุขในชีวิตคืออะไร น่าจะเป็นหนึ่งในคำถามที่มนุษย์เฝ้าถามตัวเองมาตลอด จึงทำให้มีคนพยายามหาคำตอบนี้



## จากการทดลอง “Spending Money on Others Promotes Happiness”

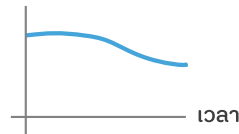
ซึ่งเป็นการทดลองที่ใช้คนเข้าร่วม 46 คน โดยหลังทุกคนมารวมตัวกันในตอนเช้า นักวิจัยจะให้ผู้เข้าร่วมทดลองให้คะแนนความสุขของตัวเอง ก่อนแบ่งคนเหล่านี้ออกเป็น 2 กลุ่ม และแต่ละคนจะได้รับเงินคนละ 5 หรือ 20 USD เพื่อเอาไปใช้ตามเงื่อนไขต่อไปนี้



### กลุ่มแรก

ใช้จ่ายส่วนตัว จ่ายบิล  
ชื่อของขวัญให้ตัวเอง

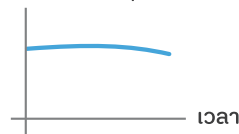
ระดับความสุข



### กลุ่มสอง

ชื่อของขวัญให้คนอื่น  
บริจาคเพื่อการกุศล

ระดับความสุข



เมื่อถึงตอนเย็นให้ทุกคนกลับมาให้คะแนนความสุขอีกครั้ง

ผลการวิจัยพบว่า เมื่อครบ 5 วัน คนที่ใช้เงินเพื่อคนอื่นจะมีความสุขจากการได้เงินเท่าวันแรก ขณะที่คนที่ใช้เงินเพื่อตนเองจะมีความสุขจากการได้เงินลดน้อยลง

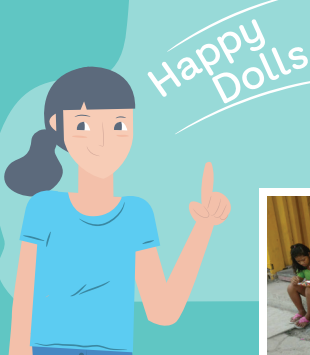
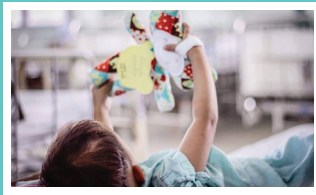
ยังไม่ต้องเชื่อกันก็ได้ แต่ลองมาพิสูจน์ด้วยตัวเองกันดีไหม

# จิตอาสาเริ่มต้นที่ตัวเรา ใครๆ ก็ทำได้

ต่อไปนี่คือตัวอย่างของคนตัวเล็กๆ ในสังคมที่ลุกขึ้นมาด้วยพลังจิตอาสาเพื่อสร้างสิ่งดีๆ ให้กับคนอื่น

## Happy Dolls : ทาคำตอบจากใจตัวเอง

นางลักษณะ พิทักษ์ธรรมนาถ หรือ “ลักษณะ” จากคนที่เคยมีปมวัยเด็กจากคำพูดของครูชั้นประถมซึ่งบอกว่า “เธอวาดรูปไม่สวยและไม่มีความคิดสร้างสรรค์” ความเสียใจทำให้นางลักษณะเบนเข็มชีวิตถอยห่างจากงานศิลปะเข้าสู่เส้นทางสายงานคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานนับสิบปี ทว่า เมื่อเดินไปจนสุดทาง ความสุขกลับเริ่มลดลง เธอจึงกลับมาฟังเสียงหัวใจตนเอง พยายามก้าวผ่านความหวาดกลัวไปสู่ความกล้าหาญ ลงมือออกแบบตุ๊กตาตัวแรกมีรอยยิ้มกว้างเป็นเอกลักษณ์จนเด็กทุกคนที่ได้เห็นมักยิ้มตามไปด้วย เธอจึงตั้งชื่อตุ๊กตาที่ออกแบบจากความคิดสร้างสรรค์ของตนเองตัวแรกว่า “Happy Doll”



# Paper Ranger : คิดแล้วลงมือทำ

พลยศ กัมพลกัญญา หรือ พี ย้อนกลับไปขณะที่พียังเป็นนักศึกษาปี4 เขาพบว่า นักศึกษาถ่ายเอกสารเพื่อใช้เรียนเยอะมาก หลังจากหมดภาคเรียนแล้ว กระดาษเหล่านี้ก็ไมรู้จะนำไปใช้อะไร ทั้งที่ยังมีหน้ากระดาษว่าง เขาจึงเริ่มต้น “แปลงร่าง” นำกระดาษด้านที่ใช้แล้ว มาเย็บเล่มให้กลายเป็นสมุด และตกแต่งหน้าปก จนกลายเป็นสมุดบันทึกขนาดพกพา และนำไปแจกเด็กยากจนเวลาออกค่ายอาสา ก่อนพัฒนามากลายเป็นโครงการ “Paper Ranger จิตอาสาสมุดเพื่อน้อง” จนถึงวันนี้มีสมุดทำมือที่ส่งต่อไปยังน้องๆ ผู้ด้อยโอกาสมากกว่าสองแสนเล่ม



## ถ้าจิตอาสาอาสาเชิญมาทางนี้

ธนาคารจิตอาสา คือ พื้นที่ที่ให้ทุกคนได้มาประกาศความตั้งใจที่จะแบ่งปันเวลาให้กับสังคม เพราะเวลาคือสิ่งที่เราทุกคนมีเท่าเทียมกัน การให้เวลาแก่ส่วนรวมจึงเป็นการมอบสมบัติล้ำค่าให้กันและกัน ธนาคารจิตอาสา มีหน้าที่ช่วยเพิ่มช่องทางให้เราสามารถมอบเวลาให้กับสังคม โดยมีระบบแนะนำกิจกรรมอาสาที่เหมาหะกับความสนใจ ความสามารถ แบบแผนการใช้ชีวิต และเวลาว่าง อีกทั้งยังมีบริการเสริมความรู้ ความเข้าใจ ทักษะเตรียมความพร้อมให้กับทั้งอาสาสมัครและองค์กร

มาร่วมสร้างพลังจิตอาสาด้วยกันที่นี่

Website

<https://www.jitarsabank.com>





---

# อุบัติเหตุบนท้องถนน เรื่องราวที่เริ่มแก้ไขได้ ที่ตัวเรา

---

ในสังคมมีปัจจัยเสี่ยงหลายอย่างที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตคน และต้องอาศัยความร่วมมือของทุกคนมาช่วยกันแก้ไขให้ดีขึ้น



**ปี 2561**

มีคนไทยเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ

หรือประมาณ

**20,169 ราย**

**55 ราย / วัน**

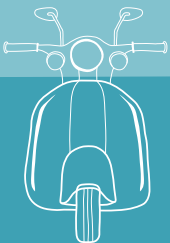
ในปี 2561 มีคนไทยเสียชีวิตจากอุบัติเหตุถึง 20,169 ราย หรือประมาณ 55 รายต่อวัน จนองค์การอนามัยโลกยกให้ไทยเป็นแชมป์ของประเทศที่มีประชากรเสียชีวิตจากอุบัติเหตุมากที่สุดในภูมิภาคอาเซียน

นอกจากนี้อุบัติเหตุทางท้องถนนยังสร้างความเสียหายทางเศรษฐกิจอย่างมหาศาล และเหนืออื่นใดคือการทำลายทรัพย์สินมนุษย์อันประเมินค่าไม่ได้

# อุทากรณชีวิตพลิกผันในเสี้ยววินาที

จากว่าที่นางงามกลายเป็นคนพิการ

นางสาวศรีไพร อุปะนม เป็นหญิงสาวที่เคยมีชีวิตสดใส มีโอกาสอยู่ในสังกัดนางงามของคุณปั๋นบุลี ใจรงค์ แต่เพียงเสี้ยววินาทีของการตัดสินใจ ซ้อนมอเตอร์ไซด์ที่คนขับเมา แล้วประสบอุบัติเหตุ ส่งผลให้เป็นอัมพาตตั้งแต่หน้าอกถึงเท้า สูญเสียระบบขับถ่าย ต้องนั่งรถเข็นตลอดชีวิต พี่สาวต้องออกจากงานมาคอยดูแล ส่วนพ่อแม่ต้องทำงานหาเงินเลี้ยงดู ชีวิตหดหู่ ถึงขั้นฆ่าตัวตาย แต่เคราะห์ดีมีคนช่วยไว้ได้





## หยุดความสูญเสียได้ เริ่มที่ตัวเราก่อน

อุบัติเหตุบนท้องถนนส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมของคน ไม่ว่าจะเป็นความไม่รู้ ความประมาท หรือความไม่ใส่ใจ ดังนั้นการลดอุบัติเหตุจึงสามารถเริ่มต้นได้ด้วยการควบคุมพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เหล่านี้



ไม่ขับรถเร็วเกินกำหนด เพราะการขับขีด้วยความเร็วเกินที่กฎหมายกำหนด คือ มากกว่า 80 กม./ชม. ในเขตเมืองและเขตเทศบาล จะมีโทษปรับตามกฎหมาย นอกจากนี้ การขับด้วยความเร็ว 80 กม./ชม. ถ้าเกิดการชนจะมีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าการชนกันที่ ความเร็ว 40 กม./ชม. ถึง 15 เท่า



ดื่มไม่ขับ เพราะการดื่มแล้วขับเพิ่มความเสี่ยงในการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ 6.6 เท่า และเพิ่มโอกาสเสียชีวิต 9.6 เท่า แต่ที่สำคัญหากดื่มแล้วขับจนก่อให้เกิดอุบัติเหตุมีผู้เสียชีวิตจะมีโทษปรับสูงสุด 200,000 บาท และโทษจำคุกสูงสุดถึง 10 ปี



งดใช้โทรศัพท์มือถือระหว่างขับขี เพราะการส่งข้อความขณะขับขีเสี่ยงเกิดอุบัติเหตุสูงมากกว่าผู้ขับขีที่ไม่ต้องเสียสมาธิถึง 20 เท่า นอกจากนี้ยังมีความผิดตามกฎหมายมาตรา 157 มีโทษปรับ 400 – 1,000 บาท



คาดเข็มขัดนิรภัยทุกคนทุกครั้ง เมื่อเกิดอุบัติเหตุ นอกจากคนนั่งหน้าจะเสี่ยงได้รับบาดเจ็บแล้ว หากคนนั่งหลังไม่คาดเข็มขัดนิรภัยก็มีโอกาสบาดเจ็บหรือเสียชีวิตเช่นกัน ดังนั้นทางที่ดีที่สุด คือการคาดเข็มขัดนิรภัย เพราะจะช่วยลดการเสียชีวิตได้ถึงร้อยละ 40-60



สวมหมวกนิรภัย ไม่ว่าจะเดินทางใกล้หรือไกล จากการสำรวจตั้งแต่ปี 2553-2561 พบว่า อัตราการบาดเจ็บที่ศีรษะเมื่อเกิดอุบัติเหตุสูงขึ้นทุกปี โดยมีอัตราเฉลี่ยร้อยละ 55 โดยในจำนวนนี้กว่า 90% ไม่สวมหมวกนิรภัย และการสวมหมวกนิรภัยช่วยลดโอกาสการเสียชีวิตเนื่องจากการบาดเจ็บที่ศีรษะได้ถึง 43% สำหรับคนขับขี 90% ไม่สวมหมวกนิรภัย

# เชื่อไหม ทุกคนมีศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงสังคมให้ดีขึ้น

ความร่วมมือร่วมใจของทุกคนในสังคมคือปัจจัยสำคัญที่ช่วยป้องกันการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนได้



## ด้านครอบครัว

**บุคคลในครอบครัว** แสดงความห่วงใยคนในครอบครัวว่ากล่าวตักเตือน โน้มน้าว และควบคุมไม่ให้คนในบ้าน มีพฤติกรรมเสี่ยงจากการใช้รถใช้ถนน

**กรรมการหมู่บ้าน** คอยสอดส่อง ดูแลช่วยเหลือครอบครัว ที่มีประสบปัญหาคนในครอบครัวมีพฤติกรรมเสี่ยงจากการใช้รถใช้ถนน



## ด้านชุมชน

เป็นการร่วมมือในระดับชุมชนโดยอาศัยกลไกในพื้นที่ ในการแก้ปัญหา การตั้งคณะกรรมการขึ้นมาออกสำรวจพื้นที่และทำแผนที่จุดเสี่ยงภายในชุมชน จากนั้นช่วยกันทำป้ายและสัญญาณไฟเตือนตามจุดนั้นๆ ขณะเดียวกัน ชุมชนช่วยกันสื่อสารเนื้อหาในการช่วยป้องกันอุบัติเหตุ ในโอกาสต่างๆ เพื่อเป็นการย้ำเตือนอย่างต่อเนื่อง



## ด้านองค์กร

หน่วยงาน องค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนสามารถช่วยลดอุบัติเหตุบนท้องถนนได้ด้วยการกำหนดมาตรการ หรือกฎระเบียบในการดูแลบุคลากรในองค์กรที่ใช้ยานพาหนะทุกประเภทเพื่อสัญจรบนถนน สะพาน ทางเท้า ขอบทางให้พ้นจากอันตราย เช่น กำหนดให้ทุกคนต้องสวมหมวกนิรภัย คาดเข็มขัด ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ กำหนดให้มีการตรวจบริเวณทางเข้าออก รวมถึงกำหนดบทลงโทษภายในองค์กร เป็นต้น

## ทุก ๆ คนร่วมมือ

สุดท้ายทุกคนมีส่วนร่วมช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนได้ โดยร่วมเป็นส่วนหนึ่งของโครงการณรงค์ต่างๆ ที่หน่วยงานทางสังคมได้จัดตั้งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการณรงค์เมาไม่ขับ ร่วมกันติดกล้องหน้ารถ อย่าลืมนสวมหมวกนิรภัยให้เด็ก ช่วยกันจอดรถให้คนข้ามถนน หรือ โครงการ No drink I drive เป็นต้น

หากสนใจอยากได้ข้อมูลการสร้างความปลอดภัยบนท้องถนนเพิ่มเติม อ่านต่อได้ที่นี้

Website

<http://www.roadsafetythai.org/>





# การดื่มเหล้ากับผลกระทบ ต่อสังคมคนไทย

เหล้าคือเครื่องดื่มที่ส่งผลต่อชีวิตหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นนิสัยที่เปลี่ยนไป เมื่อเมามา ย สุขภาพที่ค่อยๆ ถูกบ่อนทำลาย หรือความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวที่เปลี่ยนไปในทางที่แย่ง

ทุกภาคส่วนของสังคมไทยจึงพยายามรณรงค์ลด ละ เลิกเหล้า ซึ่งก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นรูปธรรม ทั้งในเชิงวัฒนธรรม ไม่ว่าจะเป็นการเข้าร่วมงดกินเหล้าในช่วงเข้าพรรษาของคนจำนวนมาก การเลิกเลี้ยงเหล้าในงานบุญต่างๆ หรือในเชิงพฤติกรรม อย่างการเลิกให้เหล้าในช่วงเทศกาลสำคัญ

ดังนั้นทุกคนสามารถเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างความเปลี่ยนแปลง โดยอาจเริ่มต้นที่ตัวเองก่อน



## หากคุณอยากเลิกเหล้าเพื่อคนที่รัก ครงนี้มีวิธี



**ปรับสิ่งแวดล้อม** ผู้ที่เคยเลิกเหล้าได้แล้ว แต่สุดท้ายกลับมามีดื่มอีก สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากตนเองยังอยู่ในสภาพแวดล้อม ที่สามารถเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ง่าย ดังนั้น การเลิกเหล้าให้สำเร็จถาวร จึงต้องเปลี่ยนสภาพแวดล้อม ที่กระตุ้นให้เกิดความอยากดื่ม เช่น กลุ่มเพื่อนนักดื่ม สถานที่ที่โคจร



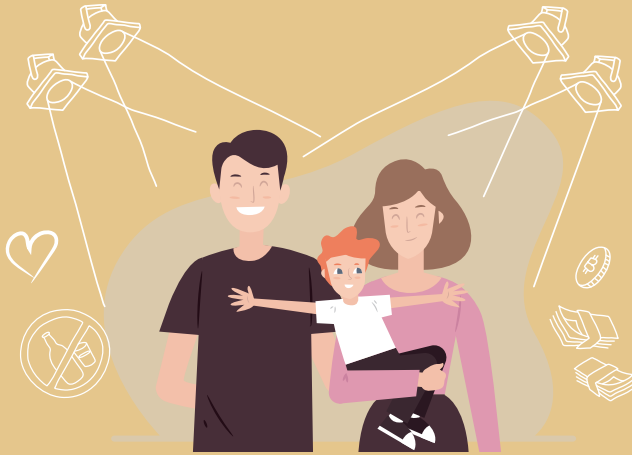
**ปรับร่างกาย** กลุ่มคนดื่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ ดื่มเป็นประจำ และกลุ่มดื่มเป็นบางครั้ง ซึ่งกลุ่มแรกต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษ เพราะหลายคนติดจนเลิกไม่ได้ง่ายๆ เมื่อเลิกแล้วก็มีอาการข้างเคียง ต้องดูแลร่างกายเป็นพิเศษด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และออกกำลังกายเป็นประจำ



**ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง** กำลังใจจากคนในครอบครัวมีส่วนสำคัญให้นักดื่มกล้าตัดสินใจเปลี่ยนตัวเอง อาจเริ่มจากการคุยกับคนในครอบครัวว่า ถ้าเลิกแล้วจะดีอย่างไร คุยกับเพื่อนฝูงถึงข้อดีจากการงดเหล้า และชวนเพื่อนให้เลิกดื่มเป็นเพื่อนกัน



**หาแรงจูงใจในการเลิกดื่ม** การเลิกเหล้าดีหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นจะมีเงินเก็บมากขึ้น มีเวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น สุขภาพดีขึ้น สิ่งเหล่านี้คือแรงจูงใจสำคัญในการ ลด ละ เลิกอย่างต่อเนื่อง



## เลิกเหล้า เพิ่มสุข บทพิสูจน์ของคนจริง

**คุณจรรยา เกตุแก้ว** อายุ 48 ปี อาชีพรับจ้างทั่วไป จ.ปราจีนบุรี จากผู้ที่เคยติดเหล้าอย่างหนักและถูกตั้งฉายาจากคนในหมู่บ้านให้เป็น “นางแอ่น” ประจำชุมชน และมีอาการมือสั่นจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตและการทำงาน สู่การเป็นนักรณรงค์ชวนคนเลิกเหล้าของชุมชนบ้านเนินหอม อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี โดยคุณจรรยาสามารถเลิกเหล้าได้ตั้งแตปี 2560 ปัจจุบันหายจากการอาการมือสั่นและสามารถสร้างรายได้จากการสานไม้ไผ่ร่วมกับสามีสร้างรายได้เลี้ยงดูครอบครัวอย่างเพียงพอ

**คุณเสนาะ สิงหะ** อายุ 53 ปี อาชีพผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน ต.โคกเพชร จ.ศรีสะเกษ จากผู้ติดเหล้าที่มีปัญหาความรุนแรงในครอบครัวและหนี้สิน สามารถเลิกเหล้าได้ตั้งแตปี 2560 และกลายเป็นผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านที่คนในชุมชนให้การนับถือ ตลอดจนเป็นต้นแบบให้คนในครอบครัวทั้งภรรยาและลูกสามารถเลิกเหล้าได้ในที่สุด

อยากเลิกเหล้า แต่ไม่รู้วิธีไหนดี ติดต่อ

โทร **1413**



สายด่วนเลิกเหล้า



## หากคุณอยากเห็นชุมชนของตัวเองปลอดเหล้า ตรงนี้มีแนวทาง



**สร้างคุณค่าให้ผู้เลิกดื่ม** ได้แก่ การเชิญชวนคนในชุมชนร่วมโครงการทำความดีด้วยการเลิกเหล้าถวายเป็นพระราชกุศล โดยให้มีการลงนามปฏิญาณตนร่วมกัน



**สร้างกระแสในชุมชน** ได้แก่ เติมนรณรงค์ในชุมชน รวมถึงการประชาสัมพันธ์ ผ่านเสียงตามสาย หรือแผ่นป้าย



**สร้างเงินออม** ด้วยการเตรียมกระปุกออมสินให้ครอบครัวที่มีสมาชิกที่คิดเลิกเหล้า และให้ตั้งปฏิญาณเปลี่ยนค่าเหล้าเป็นเงินออม เช่น เคยกินเหล้าวันละ 100 บาทก็เปลี่ยนเป็นเงินออม 100 บาทแทน พอครบ 3 เดือนรวมคนเข้าร่วมโครงการมาเปิดกระปุก และประกาศว่า ชุมชนนี้ออมเงินจากเหล้าได้กี่บาท



**สร้างบุญร่วมกัน** ได้แก่ วัดในชุมชนจัดกิจกรรมวันพระทำบุญ และจัดธรรมะเสวนาคนเลิกเหล้า





**สร้างรอยยิ้มให้ชุมชน** ด้วยการจัดกิจกรรมสานสัมพันธ์  
สามวัย (เด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ) ผ่านการเล่นเกมส์ แข่งขัน  
กีฬา เพื่อให้คนในชุมชนมีความผูกพันใกล้ชิด



**สร้างกำลังใจต่อเนื่อง** โดยจัดตั้งกลุ่มติดตามเยี่ยมบ้าน  
ให้กำลังใจ และให้คำแนะนำอาการอยากเหล้า



**สร้างค่านิยมใหม่ให้เด็ก** โดยโรงเรียนจัดกิจกรรมปลูกฝัง  
ค่านิยมไม่ดื่ม และให้นักเรียนมีส่วนร่วมแก้ปัญหา ด้วย  
การให้กำลังใจผู้ปกครองไปพร้อมกับชุมชน



**สร้างงานเสริมรายได้** โดยให้กลุ่มคนเลิกเหล้าทำงานร่วม  
กันสร้างรายได้ เช่น ทำลวดสาน ทำปุ๋ย ทำสมุนไพร ควร  
เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้แรง จะได้ออกกำลังกายไปด้วยเพื่อ  
ช่วยฟื้นฟูสุขภาพ

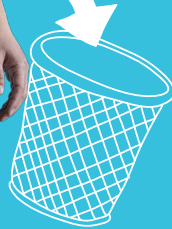


**สร้างเสริมประเพณีที่ดีให้ลูกหลาน** ได้แก่ รณรงค์ให้เกิด  
งานประเพณี งานเลี้ยงที่ปลอดเหล้า เพราะงานประเพณี  
ของคนไทยมักจัดเลี้ยงเหล้า



  
ความ  
ตั้งใจ  
+  
ตัวช่วย  


  
เลิกบุหรี่  
ได้จริง  

# ภาพใหม่ที่น่าชื่นชม ของสังคมไทยที่ไม่ทำร้ายกัน ด้วยคว้นบุหรือีกต่อไป

เชื่อหรือไม ในอดีตไม่นานมานี้ คนไทยสามารถสูบบุหรืในโรงพยาบาล โรงเรียน ร้านอาหาร สถานี่ชนสง่สาธารณะต่างๆ ได้ตามใจชอบ เพราะตอนนั้นการสูบบุหรืถือเป็นเรื่องส่วนตัว

จนกระทั่งข้อเท็จจริงเกี่ยวกับอันตรายของบุหรืที่ส่งผลต่อคนสูบ และคนข้างเคียงเป็นที่รับรู้กว้างขวางมากขึ้น การสูบบุหรืจึงไม่ใช่สิทธิส่วนตัวของใครอีกต่อไป

เชื่อว่า ทุกคนอยากมีสุขภาพดี และไม่มีใครอยากทำร้ายคนอื่น และการเลิกบุหรืก็ไม่ใช่เรื่องง่าย สังคมจึงพร้อมสนับสนุน และให้กำลังใจใครก็ตามที่พร้อมลุกขึ้นมามีเริ่มเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้นด้วยตนเอง

## อันตรายจากบุหรื ได้ครบถ้วนรวดเท่า

หลอดเลือดสมอง  
แตก-ตีบ-ตัน



โรคปอด  
และระบบทางเดิน  
หายใจ



โรคระบบ  
ทางเดินอาหาร



เสื่อมสมรรถภาพ  
ทางเพศ



หญิงตั้งครรภ์  
เสียงแก้ง  
ลูกในครรภ์เสียงตาย



มีโรคตา  
ตาบอดถาวร



โรคหัวใจ  
และหลอดเลือด



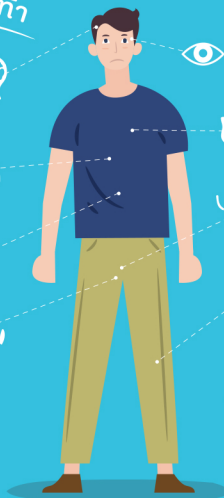
โรคระบบ  
ทางเดินปัสสาวะ



โรคเกี่ยวกับ  
กระดูกและกล้ามเนื้อ



สารพัดโรคระเร็ง  
และอาการทาง  
ร่างกายอื่นๆ



## ควันบุหรี่มือสอง กายร้ายที่ผู้ใหญ่อาจทำร้ายเด็กโดยไม่รู้ตัว

ควันบุหรี่มือสอง คือ การที่คนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ได้รับความควันบุหรี่จากคนอื่น ซึ่งก่อให้เกิดโทษเหมือนกับคนที่สูบบุหรี่ มักพบในคน 2 กลุ่ม กลุ่มแรก คือ เด็กที่อยู่ในบ้านที่มีคนสูบบุหรี่ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นพ่อหรือแม่ อีกกลุ่มหนึ่ง คือ คนที่ทำงานในที่ทำงานที่มีคนสูบบุหรี่อยู่ ดังตัวอย่างครอบครัวเหล่านี้

### ลูกป่วยเพราะบุหรี่ข้างห้อง

คุณวนิดา ชื่นใส / ด.ช. อัมมาร์ ชาอิด

“เราอยู่ในตึกห้องเช่า 4 ชั้น ในห้องอากาศไม่ค่อยถ่ายเท เวลามีคนสูบบุหรี่ควันจะเข้ามาภายในห้องเราเขาจะหอบ หนักๆ ถึงขั้นซื้ออกหมดสติตัวเกร็ง มือ เท้า ปาก เปลี่ยนเป็นสีดำ เลยขอให้เขาอย่าสูบบุหรี่ภายในตึก เขาก็ช่วยเบรกรื่องบุหรี่ลงให้ เลยรู้ว่า บุหรี่มีแต่ผลเสีย ทำร้ายสุขภาพ ของคนสูบและคนรอบข้าง”

### ลูกป่วยเพราะความไม่รู้

คุณวรพล สังสะเกต / ปลื้ม-ด.ช. ภาคภูมิ สังสะเกต

“น้องเป็นหอบหืดเนื่องจากคุณแม่สูบบุหรี่มานานตั้งแต่ก่อนท้อง ตอนท้องบอกลูกแค่ครึ่งมวนไม่เป็นอะไรหรอก อาการลูกเริ่มเห็นชัด ตอน 1 ขวบ หายใจแล้วมีเสียงเหมือนนกหวีดออกจากลำคอเคยหนักถึงขนาดเข้าห้องไอซียูแม่เขาก็เสียใจ เครียด ร้องไห้และอยากเลิกบุหรี่มากก็อยากให้เขาเลิกให้ได้เพื่อลูก”



# เลิกสูบบุหรี่ เริ่มได้ที่บ้าน ใครๆก็ทำได้ มีตัวช่วยเพียง

ขอเพียงมีใจพร้อม คุณสามารถเลิกบุหรี่ได้ทันทีด้วยตัวช่วยที่สามารถหาได้ใกล้มือ ดังต่อไปนี้



**ผลไม้รสเปรี้ยว** เช่น มะนาว เพราะเป็นผลไม้รสชาติจัด มีวิตามินซีสูง เปลือกมีรสฝาด ขม ซึ่งวิตามินซีในมะนาว จะช่วยเปลี่ยนรสชาติของบุหรี่ให้ฝาด ทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่และลดอาการอยากนิโคตินได้ อีกทั้งยังช่วยขจัดคราบบุหรี่ได้อีกด้วย



**หญ้าดอกขาว** มีฤทธิ์ทำให้สิ้นฝาดจนไม่หนีอยากสูบบุหรี่ ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า หากใช้สมุนไพรหญ้าดอกขาว ติดต่อกันนาน 2 เดือน สามารถช่วยให้เลิกสูบบุหรี่ได้ถึง 60 เปอร์เซ็นต์ และยังได้ผลดีหากออกกำลังกายควบคู่ด้วย



**การนวดกดจุดสะท้อนเท้า** การนวดกดจุดสะท้อนเท้าช่วยกระตุ้นสมองให้หลั่งสารเคมีที่ทำให้รสชาติบุหรี่ฝาดปกติ ทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่ สามารถทำได้ด้วยตนเอง



**สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600** บริการให้คำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญไม่ว่าจะเป็นพยาบาล นักจิตวิทยา หรือนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ นับถึงวันนี้ช่วยให้คุณที่ติดต่อเข้ามาสามารถเลิกบุหรี่ได้ถึง 40 เปอร์เซ็นต์

## อยากหาวิธีเลิกบุหรี่ที่เหมาะสมกับตัวเอง

โทร **1600**



สายด่วนเลิกบุหรี่โทร.ฟรี  
ใส่ใจ ติดตาม รักษาความลับ

---

ชมและดาวน์โหลดสื่อรณรงค์ ของ สสส.  
เพื่อใช้ในการศึกษาและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ได้ที่

[www.socialmarketing.thaihealth.or.th](http://www.socialmarketing.thaihealth.or.th)



Social Marketing Thaihealth





อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ  
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งนพรัตน์  
เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120



: 02-343-1500



: resource.thc@thaihealth.or.th



: www.thaihealth.or.th