

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 21
ฉบับที่ 287
กันยายน 2568



- ๖ หยุตเหื้อ สูงวัยไกลมิจดาชีพ
- ๖ เป็ดโรงเรียนผู้สูงอายุป้องกันภัย
- ๖ รู้จัก อารยสถาปัตยกรรม เพื่อทุกคน



สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

“ความโหดร้ายที่สุดของกิเลสมนุษย์ คือ ใช้ความฉลาดของมนุษย์ และ AI มารวมกันเพื่อหลอกลวง และทำร้ายมนุษย์ด้วยกัน”

ระบบทุนนิยมได้เร่งเร้าความโลภ ทำให้เกิดระบบ SCAM online ที่กระจายอยู่มากในอาเซียน รอบประเทศไทย และกำลังไล่ล่าหลอกลวงกลุ่มเปราะบาง ซึ่งก็คือผู้สูงอายุซึ่งมีเงิน แต่บางคนอาจไม่รู้เท่าทันเทคโนโลยี

ผมดีใจที่ สสส. ได้เป็นส่วนหนึ่ง ร่วมกับกรมกิจการผู้สูงอายุ กลุ่มคนตัว D สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล และเครือข่ายผู้สูงอายุ พัฒนาชุดการเรียนรู้ **“หลักสูตรสูงวัยรู้ทันสื่อ”** ที่กระจายผ่านโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีอยู่ทั่วประเทศ

การทำสิ่งนี้จะช่วยเหลือคนทุกวัยได้มาก ผมทราบเพราะมีเพื่อนของแม่อายุ 80 กว่าปี อยู่ตัวคนเดียว มีเงิน 1 ล้านบาทบาท สะสมจากเงินบำนาญทุกเดือน แต่ถูกหลอกลวงไปหมดเลย คุณน้ำซึมเศร้า และทุกข์ใจมาก จนถึงไม่อยากอยู่ต่อไปด้วย มีการคำนวณโดยนักวิชาการจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยว่า ในหลายปีที่ผ่านมาอาจจะมีผู้สูงอายุถูกหลอกลวงออนไลน์ถึง 4.1 ล้านคน การสื่อสาร Message **“หยุด คิด ถาม ทำ”** จึงเป็นหัวใจสำคัญที่ผู้สูงอายุทุกคนควรจะได้รับรู้

หลายคนที่อยู่ในเมืองใหญ่อย่างกรุงเทพฯ คงคิดว่า เป็นไปได้จริง หรือที่ผู้สูงอายุไปรวมตัวกันทำกิจกรรมต่าง ๆ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ แต่ในเขตต่างจังหวัด ผู้สูงอายุหลายคนที่เป็นกลุ่มชอบเข้ากิจกรรมสังคม หรือเรียกว่าติดสังคม มักจะรวมตัวกันทำกิจกรรมต่าง ๆ

ตัวอย่างชุมชนบ้านมหาโพธิ์ ที่ผมอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมือง จ.น่าน มีกลุ่มผู้สูงอายุ และ อสม. รวมตัวกันคัดแยกขยะรีไซเคิล นำไปขาย และนำเงินช่วยเหลือเป็นค่าฌาปนกิจสงเคราะห์ให้คนในชุมชน การกระจายชุดเรียนรู้ไปให้ถึงทุกชุมชนผ่านกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ไปยังโรงเรียนผู้สูงอายุจึงเป็นไปได้จริง

สำหรับโครงการอารยสถาปัตย์ เป็นโครงการที่สำคัญมาก มีอาจารย์ผู้ใหญ่ท่านหนึ่งอายุ 80 ปี เคยเล่าว่า ตั้งแต่อายุ 65 ปี แค่นั่งหลังเรียวก็ล้มแล้ว ยิ่งถ้าพื้นไม่ราบเรียบ แค่นั่งดูทีวีก็ลงไปกองที่พื้นเลย ยิ่งอายุมากขึ้น ยิ่งล้มบ่อยขึ้น โดยเฉพาะออกไปข้างนอก ในพื้นที่ไม่คุ้นเคย จะไม่กล้าเดินคนเดียว ต้องเกาะคนอื่นเดิน หรือเกาะราวทุกครั้ง จนไม่อยากออกไปนอกบ้าน และผู้สูงอายุยิ่งอายุมาก กระดูกยิ่งบางลง การหกล้มจะทำให้กระดูกข้อสะโพกหักได้ และทำให้อายุสั้นลงได้



นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์

การทำให้ทุกพื้นที่มี Universal design หรือการออกแบบเพื่อคนทุกคน จึงเป็นส่วนที่สำคัญไม่เฉพาะผู้พิการ แต่กับผู้สูงอายุ ซึ่งวันหนึ่ง พวกเราทุกคน แม้แต่เด็กและคนหนุ่มสาว ก็ต้องกลายเป็นผู้สูงอายุ ดังนั้นพวกเราทุกคนต้องได้ใช้งานแน่ ๆ โดยเฉพาะพื้นที่สาธารณะที่ทุกคนต้องเข้าไปทำกิจกรรมต่าง ๆ ยิ่งต้องพัฒนาให้การออกแบบเป็นไปเพื่อคนทุกคน

เมื่อครั้งที่ผมเป็นแพทย์ทำงานรักษาพยาบาล ผมมักจะถามคนไข้ที่หกล้ม กระดูกสะโพกหัก ว่า อะไรเป็นสาเหตุ ผมพบว่า รองเท้าที่เก่าจนลื่น และห้องน้ำที่ลื่น ไม่มีราวจับ กระเบื้องที่พื้นผิวลื่นเกินไป ยังมีฝนสาด ยิ่งทำให้ลื่นง่าย พื้นปูนที่มีตะไคร่จับ การใส่ถุงเท้าในฤดูหนาว เดินบนพื้นไม้ หรือพื้นกระเบื้องที่ลื่นทำให้ล้มง่าย

แต่ถ้าเกิดเหตุนอกบ้าน มักเกิดที่วัด เพราะวัดจะปูกระเบื้องที่มันไฉล และราวจับที่เป็นเกล็ดพญานาค เกาะไต่ยาก ผู้สูงอายุจึงมักเดินขึ้นโดยไม่เกาะ ยิ่งถ้าหน้าฝนยิ่งล้มง่าย ในขณะที่ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์ การป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุทั้งผ่านการออกแบบเพื่อคนทุกคน

ทั้งในที่ราชการ ที่สาธารณะ รวมถึงบ้านของตัวเอง และการออกกำลังกายสร้างกล้ามเนื้อสำหรับการทรงตัว การใส่รองเท้าที่เหมาะสม จึงเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุแข็งแรง และเป็น **“พดุมพลัง” (Active Ageing)** เพื่อร่วมพัฒนาสังคมได้อย่างยาวนาน

สารบัญ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

สร้างสุข[😊]

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 21 ฉบับที่ 287 กันยายน 2568

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

โรงเรียนผู้สูงวัย ป้องกันภัยรู้ทันมิจฉา

10

สุขสร้างได้

เมืองที่เป็นมิตรสำหรับทุกคน ออกแบบเพื่อคนทั้งมวล

16

คนสร้างสุข

นักสร้างสุข “วัยเก๋า” รู้เท่าทันสื่อ หยุด คิด ถาม ทำ

18

สุขรอบบ้าน

ปั่นจักรยาน เปลี่ยนชีวิต เปิดผลวิจัยรักษาพาร์กินสัน

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนดังสุขภาพดี

จัดการความเครียด แบบฉบับ นวัตกรรม

23

สุขลับสมอง

คนไทย
มีสุขภาพจะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และ ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิต สมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญ ไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล



โรงเรียนผู้สูงอายุ ป้องกันภัยรู้ทันมิจฉา



แต่ละปีมีคนนับแสนถูกหลอก
หลายหมื่นล้าน คือ ตัวเลขความเสียหาย

มิจฉาชีพ ถือเป็นภัยคุกคามที่ใกล้ตัวมากในยุคนี้ เชื่อว่า หลายคนมีประสบการณ์ถูกมิจฉาชีพคุกคาม บางครั้ง ความเสียหายก็เกิดขึ้นกับคนใกล้ตัว หรือคนในบ้านได้ ซึ่งพบว่า กลุ่มที่น่าห่วงที่สุด คือ ผู้สูงอายุ ที่ตกเป็นเป้าหมายของมิจฉาชีพ

สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย ได้รวบรวมข้อมูลไว้ว่า ในแต่ละปีมีผู้สูงอายุถูกหลอกโดยมิจฉาชีพออนไลน์เพิ่มขึ้นชัดเจน โดยในปี 2564 มีอัตราการถูกหลอกอยู่เพียง 16% แต่ล่าสุดในปี 2567 ตัวเลขกลับเพิ่มขึ้นถึง 23%

ด้วยเหตุผลสำคัญว่า **“ผู้สูงอายุ”** จัดเป็นกลุ่มเปราะบางที่มีโอกาสถูกหลอกสูง โดยเฉพาะถูกหลอกผ่านเทคโนโลยี ด้วยความไม่รู้ของผู้สูงอายุ ทำให้หลงเชื่อมิจฉาชีพโดยง่าย นอกจากนั้น ผู้สูงอายุที่ได้รับเงินบำนาญ หรือได้รับเงินจากน้ำพักน้ำแรงที่ทำมาตลอดชีวิต กลุ่มนี้จะตกเป็นกลุ่มเป้าหมายของมิจฉาชีพได้ง่ายเช่นกัน

เมื่อมีจฉาชีพรู้ว่าผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีเงินเก็บออม ก็มักนำมาใช้เป็นข้ออ้างว่า “ถ้าไม่ทำแบบนี้ ก็จะได้เงินนั้น” ยิ่งร้ายไปกว่านั้นในยุคที่มีเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ หรือ เอไอ (AI) ที่สร้างทุกอย่างได้เนบเนียน การถูกนำไปใช้ในทางที่ผิด จึงสร้างผลเสียร้ายแรงตามมา

สำนักงานตำรวจแห่งชาติ สรุปลสถิติการแจ้งความออนไลน์ สะสมตั้งแต่วันที่ 1 มี.ค. 2565 - 31 ธ.ค. 2567 มีคดีออนไลน์ 773,118 เรื่อง รวมมูลค่าความเสียหาย 79,569,412,608 บาท โดยคดี 5 ประเภท ที่ได้รับแจ้งความมากที่สุด คือ 1. หลอกซื้อขายสินค้า-บริการ 2. หลอกทำภารกิจ-รายได้เสริม 3. หลอกให้กู้เงินแต่ไม่ได้เงิน 4. หลอกให้ลงทุนผ่านคอมพิวเตอร์ ข่มขู่ทางโทรศัพท์ (Call Center)



ภัยที่มาในรูปแบบออนไลน์นั้นยิ่งใกล้ตัวมากขึ้น โดยกรมกิจการผู้สูงอายุ ได้สรุป 7 ภัยออนไลน์ที่ใช้หลอกคนวัยเกษียณ

- 1 การหลอกลวงซื้อสินค้าออนไลน์** แต่มีเจตนาจะไม่ส่งสินค้าให้จริง มักจะมาในรูปแบบลดราคาเกินจริงไปมาก หรือมีโปรโมชั่นที่เป็นไปไม่ได้
- 2 การหลอกลวงลงทุน** มักมีลักษณะ ให้ผลตอบแทนสูงในเวลาสั้น เพราะรู้ว่าผู้สูงวัยไม่มีรายได้แล้ว จึงอยากทำอะไรที่ผลตอบแทนสูง
- 3 การหลอกให้รัก** ใช้การตีสนิท สร้างความสัมพันธ์ลงๆ ผ่านสื่อออนไลน์ ใช้คำหวานเอาอกเอาใจ เพื่อหวังให้ตายใจและหลอกทรัพย์สิน
- 4 หลอกให้กลัว** โดยอ้างตัวเป็นเจ้าหน้าที่รัฐ ใช้คดีมาข่มขู่หลอกให้โอนเงินเพื่อตรวจสอบ สุดท้ายก็สูญเสียเงินทั้งหมดไปโดยไม่มีทางได้คืน

5 หลอกขายยา และ อาหารเสริม เพราะรู้ว่า สุขภาพคือจุดอ่อน มักอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง รักษาโรคได้ เสริมสร้างสมรรถภาพ แต่อาจไม่ได้ผลจริง หนำซ้ำยังอาจได้รับอันตราย

6 หลอกขายประกันสุขภาพ อ้างว่าเป็นตัวแทนจากบริษัทประกัน เพื่อขายประกันที่ผลตอบแทนสูงที่ไม่มีอยู่จริง สุดท้ายก็เสียเงินฟรีให้คนเหล่านี้

7 หลอกรับสวัสดิการผู้สูงอายุ อ้างว่าเป็นเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานราชการที่ดูแลเรื่องบำนาญ หรือ สวัสดิการ อ้างว่า ถ้าไม่ทำตาม จะสูญเสียเงินสวัสดิการไป สุดท้ายก็สูญเสียไปให้คนเหล่านี้

การสร้างภูมิคุ้มกัน บนโลกออนไลน์ให้กับ “ผู้สูงอายุ” นับเป็นสิ่งที่ จะช่วยให้ไม่ตกเป็นเหยื่อได้ และหยุดปัญหาสุขภาพจิต จากการตกเป็นเหยื่อ ทั้งภาวะซึมเศร้า วิดกกังวล ความสิ้นหวัง ที่จะท่วมท้นมหาศาล หากเงินก้อนสุดท้ายในชีวิตต้องสูญเสียไป





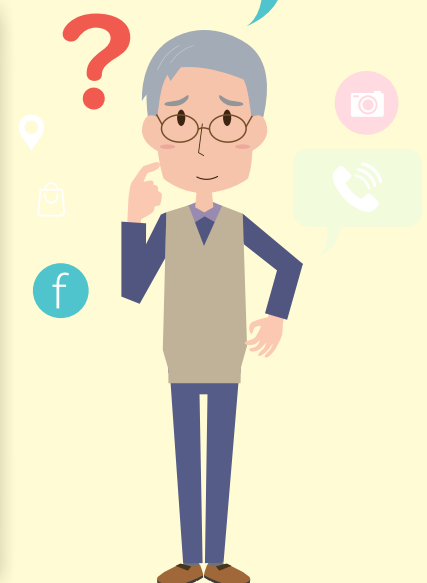
สสส. สานพลังเครือข่ายผู้สูงอายุ กระจายอยู่ในทั่วประเทศ พร้อมประสานความร่วมมือกับกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเซีย มหาวิทยาลัยมหิดล กลุ่มคนตัว D บริษัททำมาปิ่น จำกัด เพื่อสร้างชุดเรียนรู้กระจายไปยังโรงเรียนผู้สูงอายุ เพราะแค่การทำสื่อบนโซเชียลนั้นไม่พอ และอาจจะเข้าถึงผู้สูงอายุในพื้นที่ห่างไกลไม่ได้ ทำให้ต้องบูรณาการความร่วมมือหลายภาคส่วน โดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุในตำบลต่าง ๆ สื่อสารผ่านนักกระบวนการ เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสร้างกลไกความรู้ไม่ให้ผู้สูงอายุกลายเป็นเหยื่อ

ร่วมกันสร้างทักษะการรู้ทันสื่อ สร้างผู้สูงอายุเป็น Active Ageing

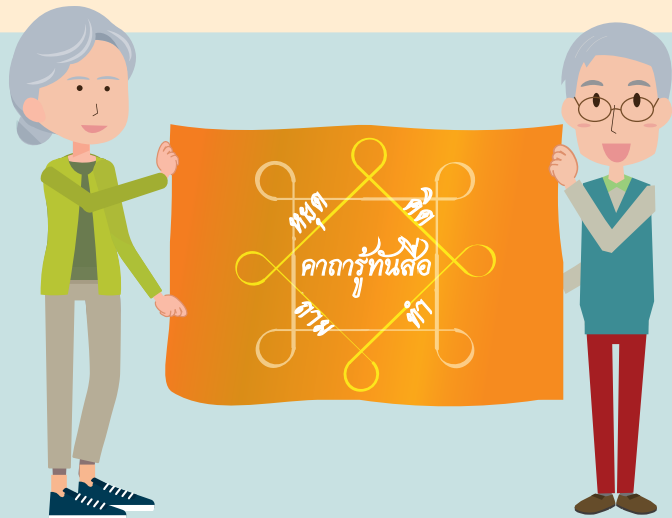
หลักสูตร สูงวัยรู้ทันสื่อ

เป็นการเรียนรู้ผ่านคำสำคัญ คือ **“หยุด คิด ถาม ทำ”** โดยขยายผลในโรงเรียนผู้สูงอายุ 25 จังหวัด จังหวัดละอย่างน้อย 4 แห่ง และกรุงเทพมหานคร ทำให้จะมีโรงเรียนผู้สูงอายุ 100 แห่ง เป็นสารตั้งต้น รวมทั้งพัฒนาหลักสูตรเรียนรู้ด้วยตนเอง ให้ผู้สูงอายุทั่วไปเข้าถึงได้ด้วยวิธีการดาวน์โหลดผ่านเว็บไซต์ศูนย์วิชาการด้านการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุ สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเซีย อีกด้วย หรือเข้ามาเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านบทเรียนออนไลน์ในเว็บไซต์ <https://elderlymedia.thefamily.in.th/course/index.php>

บทเรียนจะถูกผลิตเป็นสื่อวิดีโอแบ่งเป็นตอนๆ ให้เข้าใจได้ง่าย



กาลาสน์ ๆ เตือนสติผู้สูงอายุ เริ่มมาตั้งแต่ปี 2562 โดยช่วงนั้นมีจิตอาสาใช้อุบายหลอกขายยาให้ผู้สูงอายุ บอกว่าแก้ปวดเข้าปวดขา รักษาโรคได้ ก็เลยเกิดเป็นคำถามเตือนสติ ว่า “จำเป็นหรือไม่ หาข้อมูลก่อนเดือดร้อนใครหรือไม่ ถามใครหรือยัง ก่อนตัดสินใจซื้อสินค้าเหล่านั้น”



จากนั้นเมื่อได้พัฒนาหลักสูตรสูงวัยรู้ทันสื่อจึงเกิดเป็นคาถาผ่านคำสำคัญ “หยุด คิด ถาม ทำ” เพื่อสยบมิจฉาชีพ

เริ่มจาก “การหยุด” ต้องเริ่มหยุดความต้องการเมื่อหยุดแล้วก็ทำให้เราได้

“คิด” มีสติมากขึ้น ได้วิเคราะห์สื่อต่าง ๆ ว่าเป็นเรื่องจริงหรือหลอก หรือเป็นข่าวเก่า ข่าวใหม่อย่างไร ทำให้เราได้เกิดการ



“ตั้งคำถาม” กับคนใกล้ตัว โดยเฉพาะลูกหลานที่เก่งโซเชียลมากกว่าคนสูงวัย หรืออาจจะสอบถามไปยังแหล่งที่มาของข่าวที่ได้รับ เช่น มีข่าวเรื่องของการปรับเพิ่มเบี้ยผู้สูงอายุ ก็จะต้องเกิดคำถามว่าจริงหรือไม่ มาจนถึงสุดท้ายที่ต้อง

“ทำ” หากสิ่งที่ตรวจสอบเชื่อได้และเป็นเรื่องจริงจากนั้นก็ทำการกระจายข้อมูลไปให้ผู้อื่นได้



คาถา 4 คำ
จำให้แม่น

หยุด - ยับยั้งตั้งสติ

คิด - คำนึงถึงความจำเป็น และผลกระทบ

ถาม - หาข้อมูลเพิ่มเติม

ทำ - ตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ

คุณย่าโกศล ศรีอาจ

ประธานกลุ่มสูงวัยรู้ทันสื่อ เขตตลาดพร้าวกทม.

กลุ่มสูงวัยรู้ทันสื่อในแต่ละพื้นที่เกิดจากการรวมตัวของคนที่อยากเข้ามาทำงานด้วยจิตอาสา ลงพื้นที่ทำงานร่วมกับผู้นำชุมชนต่าง ๆ ในการกระจายข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสื่อ ความเสี่ยงในการรับสื่อ ไปจนถึงภัยออนไลน์ เพื่อให้ชาวบ้านในชุมชนรับรู้โดยทั่วกัน ตัวอย่างเขตตลาดพร้าวกทม. มีทั้งหมด 36 ชุมชน ก็จะมีการหมุนเวียนลงพื้นที่ต่อเนื่อง โดยเป้าหมายหลักคือ **“ผู้สูงอายุในชุมชนจะต้องรู้เท่าทันภัยที่มากับโลกออนไลน์”** ซึ่งมีการประเมินผลจากคนที่เข้ามาร่วมกิจกรรมของกลุ่มด้วยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ระยะเวลาพบว่าผู้สูงอายุถูกหลอกน้อยลง มีสติขึ้น เพราะนึกถึงสิ่งที่มีกรอบรอบไป

“เกือบถูกมิจฉาชีพหลอก” ด้วยความที่ตนทำงานอาสาพร้อมกับหลายภาคีเครือข่าย ก็จะมีคนติดต่อเข้ามาเยอะ ครั้งหนึ่งเคยได้รับสายจากสาวปริศนา บอกว่าจะติดต่อเรื่องข่าวประชาสัมพันธ์ของหน่วยงาน แล้วให้ทายว่าเป็นใคร เมื่อเรอบอกชื่อคนหนึ่งไป เขาก็สวมรอยทันที และขอให้เพิ่มเพื่อนในไลน์ไว้ จากนั้นก็เวลาไปข้ามคืน ก่อนที่จะโทรมาบอกว่าจำเป็นต้องใช้เงินแต่โทรศัพท์ไม่สามารถโอนได้ จึงต้องขอให้เราโอนให้ก่อน พอพูดแบบนี้ก็เริ่มคิดแล้วว่า “มิຈ໋໋໋?” ก่อนจะเอ่ยปากถามไป แล้วก็ถูกตัดสายทั้งทันที ด้วยความรู้ที่มีมาก่อนหน้าจึงทำให้คุณย่า ไม่ได้กลายเป็นเหยื่อไปอีกคน



นายรณสุนทร สว่างสาส์

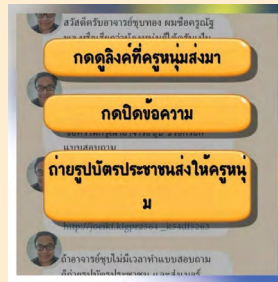
อธิบดีกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



แต่ละปีมีคดีเกี่ยวกับการถูกมิจฉาชีพหลอกในโลกออนไลน์มากกว่า 2 แสนคดี มูลค่าความเสียหายมากกว่า 1.7 หมื่นล้านบาท ในจำนวนนี้มีผู้สูงอายุที่ถูกหลอกอยู่จำนวนมาก ด้วยปัจจัยเสี่ยงหลัก คือ ผู้สูงอายุในไทยมีเงินและใจดี รวมถึงมีความเป็นห่วงลูกหลานตัวเอง เพราะมีจำนวนไม่น้อยที่ใช้มุกมาหลอกว่าลูกหลานเดือดร้อน จำเป็นต้องใช้เงิน ซึ่งผู้สูงอายุก็อดไม่ได้ที่จะโอนไปให้ ปัจจัยรองลงมาคือ ผู้สูงอายุไม่รู้จักเทคโนโลยีดีพอ เมื่อมีคนส่งลิงก์อะไรมาให้ก็จะกดทันที เป็นการเสียเงินโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ซึ่งทั้งหมดนี้ถูกบรรจุอยู่ในหลักสูตรสูงวัยรู้ทันสื่อ ด้วยคาถาหยุดคิดถามทำ โดยหวังว่า เมื่อผู้สูงอายุรู้ทันมิจฉาชีพ ก็จะกระจายความรู้ให้คนรอบตัว และลดความสูญเสียจากมิจฉาชีพลงได้

เกมออนไลน์ “หยุด คิด ถาม ทำ” หรือ STAAS

มาจาก หยุด Stop/ คิด Think/ ถาม Ask/ ทำ Act/ แชร์ Share เป็นเครื่องมือให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ และฝึกทักษะ “หยุด คิด ถาม ทำ” ได้เรียนรู้ผลกระทบของการรู้ทันและรู้ไม่ทันสื่อ ได้เสริมทักษะการตั้งสติและรู้ทันตนเอง โดยเป็นการเรียนรู้การรู้เท่าทันสื่อผ่านสื่อออนไลน์ นอกจากนี้ยังใช้เนื้อหาในสื่อออนไลน์เป็นสื่อประกอบการอบรมหลักสูตรวัยเพชรรู้ทันสื่อได้



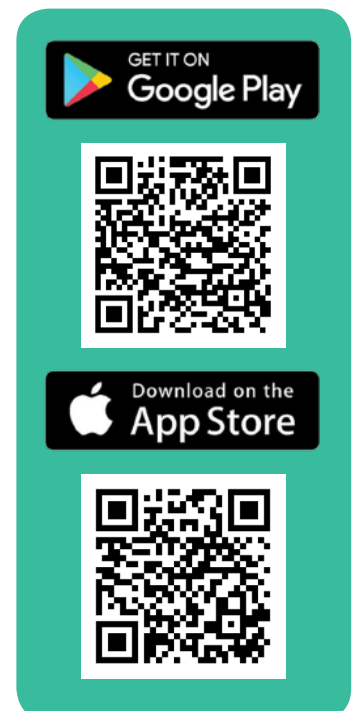
วิธีการเล่น

สถานการณ์จำลองที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ผ่านตัวละครที่ชื่อ ลุงซูป และหน้าแมว โดยผู้เล่นเกมต้องตัดสินใจจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละด่าน

เกม STAAS ประกอบด้วยด่านทั้งหมด 4 ด่าน คือ หยุด คิด ถาม ทำ แต่ละด่านมีตัวเลือกและผลคะแนน เพื่อผู้เล่นทราบถึงระดับความเสี่ยงในการใช้สื่อของตนเอง ว่ามีความปลอดภัยมากน้อยเพียงใด

ผลลัพธ์

STAAS จะมอบความเพลิดเพลินให้แก่ผู้เล่นเกมได้ฝึกทักษะการรู้เท่าทันสื่อ ได้มองเห็นมุมที่ตนเองต้องพัฒนา และสามารถนำทักษะเหล่านั้นมาปรับใช้ในชีวิตจริง ถือเป็นหัวใจสำคัญของการรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุ





เมืองที่เป็นมิตรสำหรับทุกคน

“เมืองที่เป็นมิตร
กับทุกวัย
ไม่ใช่แค่ฝัน”

ออกแบบเพื่อคนทั้งมวล

นับวันประเทศไทยยิ่งก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างเต็มรูปแบบ อีกไม่ช้าประชากรเหล่านี้ จะมีความต้องการความช่วยเหลือทางกายภาพที่พิเศษกว่าเดิม หากไม่เตรียมพร้อมตั้งแต่ตอนนี้ ก็คงไม่ทันการณ์

การออกแบบเพื่อคนทั้งมวล (Universal Design) หรือ UD เป็นการออกแบบสถานที่ต่าง ๆ ที่ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง โดยเฉพาะผู้พิการหรือผู้สูงอายุที่เดินเหินลำบาก เพราะหัวใจสำคัญ คือ การออกแบบโครงสร้างพื้นฐานเพื่อให้ทุกคนเข้าใช้เข้าถึงสถานที่ต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข สะดวก ปลอดภัย ลดความเหลื่อมล้ำในสังคม

ปี 2568 ประเทศไทย
มีผู้สูงอายุแล้วมากกว่า
14 ล้านคน
หรือ 21% ของประชากร

อารยสถาปัตย์จำเป็นอย่างไร?

นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์ ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) อธิบายว่าทางกายภาพแล้ว ผู้สูงอายุมักจะมีกล้ามเนื้ออ่อนล้าลง การเดินลำบากมากขึ้น หากพื้นที่ตามสถานที่ต่าง ๆ มีความขรุขระ พื้นลื่น หรือห้องน้ำที่ไม่มีราวให้เกาะจับ ก็อาจหกล้มได้ง่าย นำมาสู่ความพิการ

ทุกปีมีผู้สูงอายุหกล้มกว่า 30% หกล้มนอกบ้าน 65% หกล้มภายในบ้าน 35% สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการลื่น สะดุด หรือก้าวพลาดบนพื้นระดับเดียวกันสูงถึง 65.4% ตกหรือล้มจากบันไดและขั้นบันได 5.6%



ขณะที่ผู้พิการมี 2.2 ล้านคน หรือ 3% กลุ่มนี้ก็ยังเข้าถึงสถานที่ต่าง ๆ ได้ลำบาก ทั้งผู้พิการทางสายตา มนุษย์ล้อที่ต้องใช้วีลแชร์ แต่ UD เป็นการออกแบบที่คำนึงถึงคนทั้งมวล เช่น การทำทางลาด ทำราวจับในห้องน้ำ ในสถานที่ที่ท่องเที่ยว สถานที่ออกกำลังกาย อาคารต่าง ๆ ก็จะทำให้คนทุกกลุ่มเข้าถึงได้อย่างสะดวก

“อยากให้มองว่าต่อไปทุกคนจะต้องกลายเป็นผู้สูงอายุ เราจึงมีความจำเป็นที่จะต้องใช้อารยสถาปัตย์ และจริง ๆ ก็ไม่ได้เกิดประโยชน์แค่ผู้สูงอายุหรือผู้พิการ แต่ยังเกิดประโยชน์ต่อทุกคน ไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วยที่ต้องใช้รถเข็น ครอบครัวที่มีทารกที่ต้องใช้รถเข็นเด็ก สตรีมีครรภ์ เป็นต้น” นพ.พงศ์เทพ กล่าว

ต้นแบบแห่งเมืองที่เป็นมิตรสำหรับทุกคน

เทศบาลนครนครราชสีมา ถือเป็นจังหวัดที่เป็นต้นแบบ เมืองที่เป็นมิตรสำหรับทุกคน ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นการคิกออฟ เพื่อต่อขยายไปยังจังหวัดอื่น ๆ ถือเป็นก้าวสำคัญในการยกระดับ จ.นครราชสีมา สู่มืองสุขภาพนานาชาติ (Medical Hub) และการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Health & Wellness Tourism) ควบคู่กับการท่องเที่ยวเพื่อคนทั้งมวล (Tourism for All)



โดยเน้นพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและสิ่งอำนวยความสะดวกที่เข้าถึงได้ใช้ได้จริง ปลอดภัย สำหรับทุกคน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ คนพิการ ผู้ป่วย สตรีมีครรภ์ และครอบครัวที่มีเด็กเล็ก ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561-2580 ด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน ที่กำหนดให้ผลักดันการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและการแพทย์เป็นวาระสำคัญของประเทศ

สำหรับความคืบหน้าการดำเนินงานเรื่องอารยสถาปัตย์ของประเทศไทย พบว่าขณะนี้อาคารสมัยใหม่หรือสถานที่สำคัญของเทศบาลนครนครราชสีมาเป็นอารยสถาปัตย์แล้วทั้งหมด แต่เพื่อให้มีความสมบูรณ์ หรืออย่างวันนี้ที่วัดศาลาลอย ก็มีการดำเนินการแล้วที่เป็นแบบอย่างด้วย เช่น ทางลาดทำขึ้นมาในบริเวณวัดหลายแห่ง อย่างตรงพระอุโบสถ ซึ่งท่านเจ้าอาวาสได้เห็นความสำคัญในเรื่องนี้ รวมถึงวันนี้มีการลงนามบันทึกความเข้าใจ (MOU) ปฏิญญาโคราช รวมพลังขับเคลื่อน เมืองที่เป็นมิตรสำหรับทุกคน เมืองกีฬา และเมืองท่องเที่ยวเพื่อคนทั้งมวล





โดยมีเครือข่ายต่าง ๆ
เข้าร่วม ได้แก่ สมาคมกีฬา
คนพิการแห่งประเทศไทย
มูลนิธิอารยสถาปัตย์เพื่อ
คนทั้งมวล สภาอุตสาหกรรม
ท่องเที่ยวจังหวัดนครราชสีมา

หอการค้าจังหวัดนครราชสีมา สมาคมโรงแรมไทย สมาคมโรงแรม
จังหวัดนครราชสีมา โรงแรมสีมาธานี สมาคมท่องเที่ยวเขาใหญ่
สภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา ชมรมรถท่องเที่ยวเพื่อคน
ทั้งมวล สมาคมผู้ประกอบการนำเที่ยวไทย สมาคมส่งเสริมสุขภาพไทย
พิพิธภัณฑศิลป์ 129 เขาใหญ่ เดอะมอลล์โคราช โรงแรมแคนทารี
โคราช โรงแรมเซ็นทาราโคราช ชมรมผู้ประกอบการร้านอาหาร โรงแรม
เซ็นเตอร์ พอยต์ เทอมินอล 21 เครือข่ายทูตอารยสถาปัตย์ภาคอีสาน
ไรท์ทองสมบุญคลับ และโรงแรมฟอร์จูน โคราช

“เครือข่ายเหล่านี้จะต้องสำรวจ
ช่วยกันดูว่ามีความจำเป็นต้องเพิ่มพื้นที่
ใดบ้างในการเติมเต็มอารยสถาปัตย์
ในสถานที่ต่าง ๆ เพื่อให้ทุกที่ที่ต้องได้รับ
ความสะดวก เช่น ห้องน้ำ ทางเดิน ระบบ
การคมนาคม อย่าง ลิฟต์ หรือการข้ามถนน
สิ่งนี้ สสส.ร่วมทำวันนี้ที่โคราชจะเป็น
ประโยชน์ เป็นโครงการนำร่องที่สามารถ
ให้จังหวัดอื่นดูรูปแบบอย่างนำไปประยุกต์
ใช้ได้ตามแต่ละจังหวัด”

เป้าหมายสำคัญ คือ การขยาย
Universal Design ออกไปอย่าง
ทั่วถึง



หัวใจของเมืองที่เป็นมิตรสำหรับทุกคน คือ การออกแบบ
สิ่งต่าง ๆ ที่เป็นมิตรกับการใช้งานของคนทุกคน โดยเฉพาะผู้พิการ
ผู้สูงอายุ และผู้ที่ใช้รถเข็นวีลแชร์ สามารถเข้าถึงบริการพื้นที่
และบริการสาธารณะต่าง ๆ ในสังคมได้ โดยสะดวกและปลอดภัย
ซึ่ง Universal Design จะออกแบบด้วยหลักการ 9 ข้อ คือ



สะดวก
(Convenience)



ปลอดภัย
(Safety)



ใช้งานง่าย
(Easy to use)



เป็นธรรม
(Fairness)



เท่าเทียม
(Equity)



เชื่อมโยงทั่วถึง
(Inclusivity)



ยืดหยุ่น
(Flexibility)



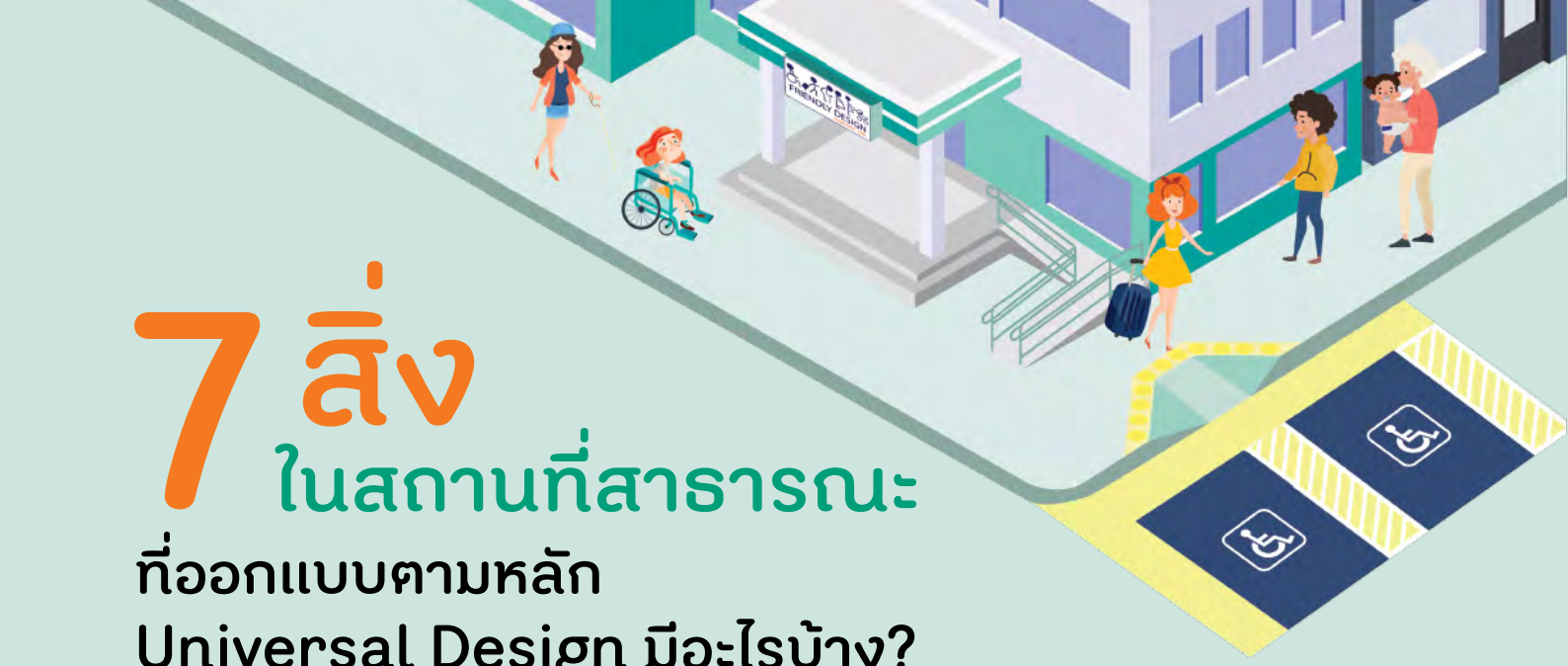
ทันสมัย
(Modernization)



มาตรฐานสากล
(International standard)

หลักการเหล่านี้ จะถูกนำมายึดเป็นหลักการในการออกแบบทั้งภายในและภายนอก
อาคาร โดยทางภาครัฐกำหนดให้พื้นที่และบริการเหล่านี้ มีสิ่งอำนวยความสะดวกคนพิการ
และผู้สูงอายุ ตามหลักการออกแบบอารยสถาปัตย์





7 สิ่ง

ในสถานที่สาธารณะ

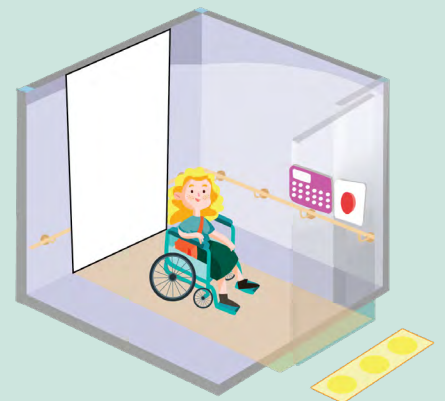
ที่ออกแบบตามหลัก Universal Design มีอะไรบ้าง?

1. ที่จอดรถ ที่จอดรถสำหรับผู้ใช้งานวีลแชร์หรือผู้พิการ ต้องมีลักษณะเป็นพื้นที่ที่สี่เหลี่ยมผืนผ้า มีความกว้างไม่น้อยกว่า 2.4 เมตร และมีพื้นที่ว่างข้างที่จอดรถโดยรอบ ไม่น้อยกว่า 1 เมตร เพื่อให้เพียงพอสำหรับการเปิดประตูและให้คนใช้รถเข็นวีลแชร์ สามารถเคลื่อนย้ายตัวระหว่างรถเข็นวีลแชร์และตัวยานพาหนะได้ โดยกำหนดให้มีที่จอดรถผู้พิการ 1 คัน ต่อที่จอดรถของบุคคลทั่วไป 100 คัน โดยให้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทุก 100 คัน เช่น หากมีที่จอดรถสำหรับคนทั่วไป 200 คัน ก็ให้มีจำนวนที่จอดรถผู้พิการอย่างน้อย 2 คัน เป็นต้น



2. ทางลาด เนื่องจากผู้ที่ใช้รถเข็นวีลแชร์ ไม่สามารถเดินขึ้น-ลงบันไดได้ จึงจำเป็นต้องใช้ทางลาดในการสัญจรแทน ซึ่งทางลาดที่เหมาะสม ควรสูงชันไม่เกิน 5 องศา ความกว้างของทางลาด ไม่น้อยกว่า 90 ซม. พื้นผิวทางลาดต้องไม่ลื่น เมื่อเปียกน้ำ หรือฝนตก และควรมีขอบพนักบริเวณที่เป็นประตูหรือทางเข้าออก ขนาด 1.50 เมตร ขึ้นไป อีกทั้งควรมีราวจับทั้งสองฝั่งของทางลาด เพื่อให้ผู้พิการหรือผู้สูงอายุสามารถใช้จับได้

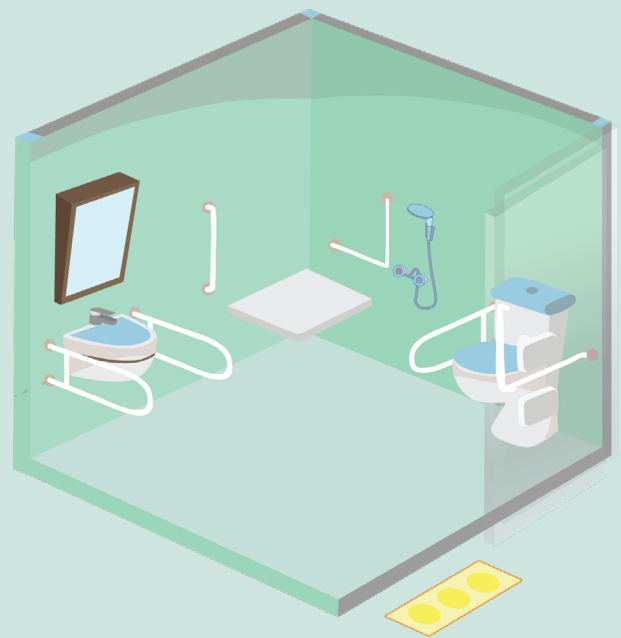
3. ลิฟต์ ต้องมีความกว้างไม่น้อยกว่า 110 ซม. และยาวไม่น้อยกว่า 140 ซม. ส่วนประตูลิฟต์ต้องมีความกว้างไม่น้อยกว่า 90 ซม. และควรเป็นระบบเซนเซอร์ เพื่อป้องกันประตูลิฟต์หนีผู้ใช้งาน ผู้พิการและผู้สูงอายุ ต้องสามารถควบคุมระบบลิฟต์ด้วยตนเองได้ โดยปุ่มหรือแผงควบคุมปุ่มล่างสุดอยู่สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 90 ซม. ปุ่มบนสุดอยู่สูงจากพื้นไม่เกินกว่า 120 ซม. และต้องมีราวจับรอบตัวลิฟต์ เพื่อให้ผู้พิการและผู้สูงอายุสามารถใช้จับยึดได้



4. โต๊ะนั่ง ควรมีความกว้างใต้โต๊ะ ไม่น้อยกว่า 40 ซม. เพื่อให้สามารถเข็นรถเข็นวีลแชร์เข้าไปภายในได้อย่างพอดี อีกทั้งความสูงของโต๊ะ ขอบบนจนถึงพื้น ควรสูงประมาณ 80 ซม.

5. ห้องน้ำ

พื้นที่ห้องน้ำควรมีระดับเสมอกับพื้นที่ภายนอก ควรมีพื้นที่ว่างภายในห้องน้ำ เพื่อให้รถเข็นหมุนตัวกลับได้ ไม่ควรน้อยกว่า 1.50 เมตร พื้นที่ห้องน้ำไม่ควรลื่น สามารถกันน้ำ และทำความสะอาดง่าย ภายในห้องน้ำควรมีปั๊มหรือสัญญาณฉุกเฉิน เพื่อให้ผู้พิการและผู้สูงอายุ สามารถขอความช่วยเหลือจากผู้ที่อยู่ภายนอกได้ โดยต้องมีป้ายระบุชัดเจน ส่วนอุปกรณ์และสุขภัณฑ์ภายในห้องน้ำควรมีลักษณะดังนี้



- **ราวจับ** ด้านที่ไม่ติดผนังควรใช้แบบพับเก็บได้ เพื่อไม่ให้กินพื้นที่ ด้านที่ติดผนังควรใช้แบบรูปตัวแอล เพื่อช่วยในการทรงตัว

- **โถส้วม** ควรใช้แบบเป็นชักโครก คือ มีถังเก็บน้ำ ด้านหลัง (flush Tank) และมีก้านหรือปุ่มกดน้ำที่ด้านหลัง

- **โถปัสสาวะชาย** คำนึงถึงก้นน้ำ ควรติดเหนือพื้นอยู่ที่ประมาณ 110 ซม. หรืออาจใช้เป็นระบบอัตโนมัติ ควรมีราวจับในแนวนอนอยู่ด้านบน ยาวไม่น้อยกว่า 50-60 ซม. พื้นที่รอบโถปัสสาวะชาย ควรมีที่ว่างอย่างน้อย 90x120 ซม. เพื่อให้สามารถเข้าถึงได้ง่าย

- **อ่างล้างหน้า** ควรใช้แบบแขวนผนัง

เพื่อให้มีที่ว่างสำหรับรถเข็นวีลแชร์สามารถเข้าไปได้ โดยขอบอ่างอยู่ห่างจากผนัง ไม่น้อยกว่า 0.45 เมตร และควรมีราวจับแบบติดผนังอยู่ทั้ง 2 ด้าน เพื่อช่วยในการทรงตัว

- **อ่างอาบน้ำ** ควรมีราวจับแนวตั้งและแนวนอน อย่างน้อย 0.60 เมตร

- **ประตู** มีความกว้างอย่างน้อย 90 ซม. ประตูที่ใช้ควรเป็นประตูบานเลื่อน เพื่อความสะดวกต่อการเข้า-ออกของผู้ใช้รถเข็นวีลแชร์ และระบบล็อกควรจะเป็นแบบตะขอสับ เพื่อให้สามารถเข้าช่วยเหลือจากด้านนอกในกรณีฉุกเฉินได้

6. ทางเดิน

ในกรณีเป็นทางเดินเข้า-ออกอาคาร ควรมีความกว้างไม่น้อยกว่า 1.50 เมตร เป็นพื้นผิวเรียบเสมอกันไม่ลื่นไม่มีสิ่งกีดขวาง อยู่ในระดับเดียวกับพื้นถนนภายนอกอาคาร หรือพื้นที่ลานจอดรถ ส่วนฝาปิดท่อระบายน้ำ หรือฝาปิดรางระบายน้ำ ควรใช้ตะแกรงเหล็กที่มีช่องตะแกรงกว้างไม่เกิน 1.3 เซนติเมตร

ส่วนทางเดินเชื่อมระหว่างอาคาร ควรกว้างอย่างน้อย 90 ซม. แต่ความกว้างที่สามารถให้รถเข็นสามารถสวนกันได้โดยความสะดวกที่สุด ต้องมีความกว้างไม่น้อยกว่า 1.50 เมตร ป้ายหรืออุปกรณ์ที่แขวนในทางเดิน ควรแขวนสูงจากระดับพื้นไม่ต่ำกว่า 2.0 เมตร เพื่อให้คนเดินผ่านได้อย่างสะดวกและปลอดภัย

ในบริเวณที่เป็นทางแยกหรือทางเลี้ยว ให้มีพื้นผิวต่างสัมผัส สำหรับคนตาบอด และต้องมีผนังหรือราวกันตกทั้งสองด้าน สำหรับทางที่ต้องหักเลี้ยว 180 องศา ควรมีความกว้างไม่น้อยกว่า 1.20 เมตร

7. ป้ายสัญลักษณ์

หากเป็นป้ายบอกหมายเลขหน้าห้องหรือตัวอักษร ให้มีอักษรเบรลล์กำกับ โดยป้ายควรสูง 120-150 ซม. ส่วนสัญลักษณ์หรือตัวอักษร แสดงประเภทของสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับคนพิการ ผู้สูงอายุ และคนใช้รถเข็นวีลแชร์ ให้เป็นสีขาว ส่วนพื้นป้ายให้เป็นสีน้ำเงิน



check list



15 ข้อเช็คลิสต์สั้นๆ

คุณคือสูงวัยรู้ทันสื่อ หรือไม่ เช็คเลยง่าย ๆ

- ☐ หยุดคิดก่อนแชร์ทุกครั้ง
- ☐ อ่านข่าวแล้วตรวจสอบแหล่งที่มา
- ☐ ไม่เชื่อข่าวดราม่าหรือข่าวลวงง่าย ๆ
- ☐ รู้ทันว่าเพจไหนปลอม แอปไหนไม่น่าไว้ใจ
- ☐ แยกแยะโฆษณาที่น่าเชื่อถือกับโฆษณาหลอกลวงได้
- ☐ ไม่ให้ข้อมูลส่วนตัวทางออนไลน์
- ☐ ไม่โอนเงินให้ใครก่อนตรวจสอบ
- ☐ เตือนเพื่อน-ลูกหลานเรื่องข่าวปลอม
- ☐ ใช้โซเชียลเพื่อเรียนรู้เรื่องดี ๆ
- ☐ เข้าใจผลเสียของข่าวปลอมต่อสังคม
- ☐ เคยเข้าร่วมกิจกรรมรู้เท่าทันสื่อ
- ☐ ชอบตั้งคำถามว่า "ข่าวนี้จริงหรือหลอก?"
- ☐ ติดตามข่าวจากแหล่งที่เชื่อถือได้
- ☐ แบ่งปันความรู้เท่าทันสื่อให้คนอื่น
- ☐ แสดงความคิดเห็นอย่างสุภาพ ไม่ด่วन्दราม่า



สรุปคะแนน

7-11 ข้อ

พอใช้
แต่ยังต้องฝึกอีกหน่อย

12-15 ข้อ

สุดยอด
คุณคือรุ่นใหญ่หัวทันทันสื่อ

น้อยกว่า 7 ข้อ

เริ่มเรียนรู้ใหม่ได้เลย
ยังไม่สาย



นักสร้างสุข “วัยเก๋า”

รู้เท่าทันสื่อ หยุด คิด ถาม ทำ

วัยเพชรรู้ทันสื่อ
ใช้หลักการรู้เท่าทันสื่อ
แค่ 4 คำง่าย ๆ
... นันทิยา ดวงกุ่มเมศ ...



ผู้สูงอายุ คือ กลุ่มเป้าหมายของมิจาชีพมากที่สุด มีโอกาสตกเป็นเหยื่อได้ง่ายที่สุด ไม่ว่าจะเป็นจากเทคโนโลยีขั้นสูง หรือ มุขที่เอามาขมขู่ หลอกลวงง่าย ๆ



ภูมิฐานทาน “วัยเก๋า” หรือวัยเกษียณ ให้สามารถรับมือกับภัยออนไลน์ในปัจจุบัน จึงเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งที่ผ่านมามี **รศ.ดร.นันทิยา ดวงกุ่มเมศ หรืออาจารย์หญิง ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล** เป็นหนึ่งในผู้เริ่มต้นขับเคลื่อนกิจกรรมสร้างสังคมสูงวัยรู้ทันสื่อ เหตุผลของการขับเคลื่อนงานนี้ เริ่มแรกมาจากการทำงานรู้เท่าทันสื่อ จากนั้น ได้เห็นว่า ไม่ใช่แค่เด็ก เยาวชน หรือ วัยทำงาน ที่ใช้สื่อ แต่ผู้สูงอายุ ก็ใช้สื่อเช่นเดียวกัน จึงเริ่มงานผู้สูงอายุรู้เท่าทันสื่อเมื่อปี 2561 จากการลงพื้นที่ ก็ทำให้รับรู้เรื่องราวการถูกหลอกลวงของผู้สูงอายุมากขึ้น และไม่ใช่แค่ทางออนไลน์ แต่ทางโฆษณาที่วิยขายอาหารเสริม ยานำรุงต่าง ๆ ก็ให้ลูกหลานซื้อมาให้ หรือบางคนก็ซื้อมารับประทานเอง

“บางรายชื่อของเหล่านี้มารับประทาน 3-6 เดือน ก็เสียชีวิต นับเป็นความสูญเสียจากการถูกละเลย หรือแม้กระทั่งคนใกล้ชิดก็มีเหมือนกันที่หลวมตัวกับภัยออนไลน์ในการลงทุน ทำให้สูญเสียเงินพอสมควร ถือเป็น เรื่องสำคัญที่ต้องช่วยกันขับเคลื่อนในเรื่องรู้เท่าทันสื่อ ในผู้สูงวัย” รศ.ดร.นันทิยา ระบุ

สำหรับการดำเนินงาน รศ.ดร.นันทิยาอธิบายว่า เน้นทำงานร่วมกับผู้สูงอายุ ไม่ได้มองว่าไปให้ความรู้หรือ เราเป็นนักวิชาการแล้วคิดแนวทางต่าง ๆ ลงไปให้ เพราะ ผู้สูงอายุเองเขาก็มีจิตการเรียนรู้ ก็ต้องหาตัวอย่างหรือ ประเด็นอะไรที่ใกล้ตัวเขาหรือสิ่งที่เขาสนใจ และชวนผู้สูงอายุ พุดคุย นำองค์ความรู้หรือพินิจแบ็กมาปรับกระบวนการ เรียนรู้

ทำให้การขับเคลื่อนงานปีที่สองเกิดหลักสูตร “วัยเพชรรู้ทันสื่อ” ใช้หลักการรู้เท่าทันสื่อแค่ 4 คำง่าย ๆ คือ หยุด คิด ถาม ทำ และเรียนรู้ผ่านกิจกรรมเป็นหลัก เพื่อให้เข้าใจหลักการต่างๆ ไม่ใช่ยืນบรรยาย



ทำงานผ่านกลไกโรงเรียนผู้สูงอายุนำร่อง 5 ภูมิภาค และสร้างแกนนำผู้สูงอายุเป็นวิทยากรหรือนักสื่อสาร สุขภาวะ ครู ก. เพื่อถ่ายทอดหลักสูตรนี้ได้เองในพื้นที่ หลังจากนั้นปี 2565-2566 ขยายให้เป็นนโยบายที่ใช้กับ โรงเรียนผู้สูงอายุทั่วประเทศ ผ่านความร่วมมือกัน 4 ฝ่าย ทั้งกรมกิจการผู้สูงอายุ บริษัท ทำมาปิ่น จำกัด สถาบันวิจัย ภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล และ สสส.

เกิดการปรับหลักสูตรมาเป็น “สูงวัยรู้ทันสื่อ” ที่กระชับมากขึ้น และกรมกิจการผู้สูงอายุรับไปเป็นนโยบาย ที่ขับเคลื่อนหลักสูตรเข้าโรงเรียนผู้สูงอายุทั่วประเทศ มีการสร้างนักกระบวนกรในปีที่ผ่านมาใน 25 จังหวัด และจะขยายเพิ่มขึ้นจนครบ 77 จังหวัด

“สสส. มีความเข้าใจและสนับสนุนทุนให้เราทำงาน อย่างต่อเนื่อง เพราะมองว่าถ้าไม่ทำต่อเนื่องก็จะมาไม่ถึง ขั้นที่ผลักดันเชิงนโยบายได้”

สื่อที่ผู้สูงอายุใช้ หลัก ๆ จะมี 3 สื่อ คือ โทรทัศน์ สื่อบุคคล และสื่อออนไลน์ โดยปีนี้วิเคราะห์แนวโน้มพบว่าการใช้สื่อออนไลน์เพิ่มขึ้น อย่างอื่นลดลง และเท่าที่ติดตาม ความรู้เท่าทันสื่อ ก็พบว่าผู้สูงอายุเริ่มมีความเข้าใจและ ตระหนักมากขึ้น คนที่อบรมก็คิด ก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อสื่อ หรือซื้อสินค้าอะไร ในกลุ่มไลน์โรงเรียนผู้สูงอายุก็จะเห็น การโพสต์หรือแชร์ข้อมูลที่ไม่น่าเชื่อถือน้อยลง หรือมีการ โปสต์สอบถามกันในกลุ่ม หรือครู ก. ก็จะช่วยเตือนให้มีการตรวจสอบต่างๆ

“เราพยายามทำให้เขามีทักษะเท่าทันสื่อ หยุดคิด ถามทำ เข้าไปอยู่ในวิถีชีวิต เพราะถ้าเขาใช้สื่ออย่างปลอดภัย ไม่ถูกละเลย ผู้สูงอายุเองก็จะมีสุขภาวะที่ดี ทั้งสุขภาวะ ทางการเงินที่ไม่ใช้เงินเยอะ สุขภาวะกายที่ไม่เสี่ยงกับสิ่งที่ ต้องรับเข้าสู่ร่างกาย สุขภาวะจิตใจ ที่ไม่รู้สึกแยเมื่อถูก หลอกหรือหลวมตัว ซึ่งจะมีผลกระทบกับคุณค่าในตัวเอง ยิ่งพลาดเยอะยิ่งอายุไม่กล้าบอกคนอื่น ยิ่งถ้าพลาดเรื่อง เงินทองจะรู้สึกว่าจะไม่รู้จะอยู่ไปทำไมเพราะกลายเป็นภาระ”

การทำงานกับผู้สูงอายุทำให้คนทำงานมีความสุข เพราะไม่ได้มองว่าเราไปช่วยเขา แต่ช่วยดูแลกันและกัน และผู้สูงอายุเห็นและรักเราเป็นเพื่อนเป็นน้อง ไม่ใช่แค่ การทำงานวิจัย แต่เป็นการทำงานแบบเสริมพลัง ทำให้ ความสัมพันธ์ของเราและเขาดีต่อกันและค่อนข้างยั่งยืน อย่างผู้สูงอายุที่อบรมตั้งแต่รุ่นแรกก็ยังมีพุดคุยกันอยู่ มีการส่งกำลังใจให้กัน ทำให้เห็นว่านอกจากงานเรามี คุณค่าแล้ว ยังได้ความสัมพันธ์และนำความสุขมาให้เรา

“สำหรับสิ่งที่จะเดินทางงานต่อไป ตั้งใจจะทำ หลักสูตรอบรมที่เน้นเรื่องการเรียนรู้เท่าทัน AI ซึ่งเราหนีไม่พ้น อย่างเจนเอ็กซ์ที่จะเข้าสู่สูงวัยสูงอายุมากขึ้นเรื่อย ๆ เขายัง ค่อนข้างเทคโนโลยี ทำงานบางส่วนก็ใช้เอไอ เราก็ต้องเตรียม ความพร้อมให้เขา เพื่อให้ผู้สูงอายุมี AI Literacy” รศ.ดร.นันทิยา กล่าวทิ้งท้าย

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข





ปั่นจักรยาน เปลี่ยนชีวิต

เปิดผลวิจัยรักษาพาร์กินสัน

ปั่นจักรยาน อาจช่วย
“เชื่อมต่อสายส่งสัญญาณในสมอง”
ในผู้ป่วยพาร์กินสัน

ผลการศึกษาเผย การออกกำลังกายควบคู่กับเทคโนโลยีในการรักษา อย่างการกระตุ้นสมองส่วนลึก ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองให้สามารถฟื้นฟูการเชื่อมต่อสัญญาณในสมองผู้ป่วยได้จริง เป็นความหวังในการรักษาในอนาคต

งานวิจัยล่าสุดจากโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยในเมื่องคลีฟแลนด์ และระบบสุขภาพทหารผ่านศึกในรัฐโอไฮโอ สหรัฐอเมริกา ถูกเผยแพร่ในวารสารทางการแพทย์ ชื่อ คลินิกคอล นิวโรฟิซิโอโลจี (Clinical Neurophysiology) พบว่า เมื่อผู้ป่วยพาร์กินสันที่ออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานควบคู่กับการกระตุ้นสมองส่วนลึก (Deep Brain Stimulation : DBS) จะเกิดการเปลี่ยนแปลงในกิจกรรมของสมองที่บ่งบอกถึง **“การสร้างและเชื่อมต่อสายสมองใหม่”** ซึ่งเป็นกระบวนการที่อาจนำไปสู่การฟื้นฟูการทำงานของสมองของคนไข้เหล่านี้ได้

พาร์กินสันเป็นโรคที่เซลล์สมองบางชนิดที่สร้างสาร “โดพามีน” ค่อย ๆ ตายไป ทำให้เกิดความผิดปกติของการส่งสัญญาณในสมองจนนำไปสู่อาการเคลื่อนไหวผิดปกติและก่อให้เกิดอาการอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวด้วยเช่นกัน ปัจจุบันโรคนี้รักษาด้วยยาเพิ่มปริมาณโดพามีนในสมอง ส่วนในรายที่อาการรุนแรง จะใช้ การกระตุ้นสมองส่วนลึก ผ่าตัดเลือกโทรดในสมอง เพื่อปล่อยสัญญาณไฟฟ้าควบคุมการทำงานของระบบประสาท

ดร.อาเซฟ ซาอิกซ์ หัวหน้าทีมวิจัย ระบุว่า เราารู้อยู่แล้วว่าการปั่นจักรยานแบบที่เรียกว่า “ไดนามิก” (การปั่นจักรยานแบบปรับเปลี่ยนได้ หรือการปั่นจักรยานที่มีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับสรีระและเทคนิคการปั่นเพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพและลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บ) ช่วยลดอาการสั่นของผู้ป่วยพาร์กินสันได้ แต่ในการศึกษาครั้งนี้เราได้ก้าวไปอีกขั้น โดยรวมการกระตุ้นสมองเข้ากับการออกกำลังกายระยะยาว เพื่อดูว่าอาจเกิดการเชื่อมต่อใหม่ในสมองหรือไม่



• ออกกำลังกายส่งผลกระทบระยะยาวต่อสมอง สร้างความยืดหยุ่นของระบบประสาท

แม้ว่าการออกกำลังกายเพียงครั้งเดียวจะยังไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงในสัญญาณสมอง แต่หลังจากฝึกปั่นจักรยานหลายครั้งภายใน 4 สัปดาห์ พบว่าสัญญาณสมองกลุ่มตัวอย่างเริ่มเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งบ่งชี้ว่าสมองเกิดการปรับตัวตอบสนองต่อการกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง หรือที่เรียกว่า “ความยืดหยุ่นของระบบประสาท” ซึ่งเป็นความสามารถของสมองในการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวตลอดชีวิต

โดยการสร้างเส้นทางประสาทขึ้นมาใหม่ หรือปรับเปลี่ยนการเชื่อมต่อที่มีอยู่เดิม หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่าสมองสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำงานเพื่อตอบสนองต่อประสบการณ์ใหม่ ๆ การเรียนรู้ หรือแม้แต่การฟื้นตัวจากความเสียหาย

แม้ว่าทีมวิจัยจะไม่พบการเปลี่ยนแปลงของสัญญาณในสมองในทันทีทันใด หลังจากออกกำลังกายในครั้งแรก ๆ แต่หลังที่ให้ผู้ป่วยกลุ่มตัวอย่างได้ออกกำลังกายไป 12 ครั้ง ก็เริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนในสัญญาณที่ควบคุมการเคลื่อนไหว ซึ่งนักวิจัยระบุว่า อาจไม่ใช้การเปลี่ยนแปลงเพียงอย่างเดียวที่เกิดขึ้นในสมองในระหว่างและหลังการออกกำลังกาย

“อาจมีการเปลี่ยนแปลงในวงจรในสมองที่ใหญ่กว่านั้นเข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะมีเส้นทางประสาททั้งต้นทางและปลายทางจำนวนมาก ที่อาจได้รับการกระตุ้นและผลดีจากการออกกำลังกาย และเป็นไปได้ว่าเรากำลังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับเครือข่ายของสมอง ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาด้านอาการเคลื่อนไหวดีขึ้น”

ดร.อาเซฟ กล่าว

• จักรยานอัจฉริยะที่ตอบสนองต่อแรงปั่นของผู้ป่วย

จักรยานที่ใช้ในการทดลองนี้ถูกออกแบบให้มีระบบด้านแรงที่เปลี่ยนตามความพยายามของผู้ปั่น โดยมีจอภาพแสดงภาพ “บอลลูน” ที่ลอยขึ้นหรือลงตามความเข้มข้นของการปั่น ผู้ป่วยต้องพยายามควบคุมให้บอลลูนอยู่ในขอบเขตที่กำหนด ซึ่งช่วยกระตุ้นให้เกิดปฏิสัมพันธ์เชิงรุกระหว่างผู้ใช้กับอุปกรณ์ ในขณะที่นักวิจัยบันทึกคลื่นสมองจากบริเวณ นิวเคลียสซัททาลามิก ทั้งก่อนและหลังการฝึกแต่ละครั้ง

ผลลัพธ์จากการทดลองนี้แสดงให้เห็นว่า หลังการฝึกด้วยการปั่นจักรยานหลายครั้ง จะสังเกตเห็นกิจกรรมในสมองส่วนควบคุมการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปอย่างชัดเจน โดยเฉพาะบริเวณส่วนบนของ นิวเคลียสซัททาลามิก ซึ่งคาดว่าเป็นผลจากการเพิ่มระดับของการ “ยับยั้ง” สัญญาณที่ผิดปกติในสมอง ซึ่งคล้ายคลึงกับผลของการกระตุ้นสมองส่วนลึก ซึ่งนักวิจัยมองว่าอาจเสริมพลังกันได้เมื่อใช้ร่วมกัน



แอปฯ เพื่อเลิกบุหรี่ ง่ายแค่ปลายนิ้ว

วัยรุ่นรัฐมิชิแกนเลิกบุหรี่ได้ง่ายขึ้น
ด้วยแอปพลิเคชันใหม่-ฟรี
ใช้ง่าย แคปลายนิ้ว!



ที่รัฐมิชิแกน สหรัฐฯ พบว่าวัยรุ่นจำนวนมากหันมาใช้
บุหรี่ไฟฟ้ากันมากขึ้น ร้อนถึงเจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุขของรัฐ
ต้องพัฒนาและออกแนวทางใหม่ ๆ ในการให้ความช่วยเหลือ
คนกลุ่มนี้ให้เลิกการพึ่งพาผลิตภัณฑ์เหล่านี้ ซึ่งตอนนี้ความ
พยายามเข้าถึงและให้ความช่วยเหลือทั้งหมดได้ถูกบรรจุไว้
ให้อยู่ในแอปฯ บนมือถือเพียงแอปฯ เดียวและมีความสะดวก
และครบวงจรมาก ๆ

แอปฯ นี้มีชื่อเรียกว่า **มายไลฟ์ มายควิต (My Life, My Quit)** ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้เยาวชนเลิกบุหรี่และ
ผลิตภัณฑ์นิโคตินอื่น ๆ เช่น บุหรี่ไฟฟ้าและอื่น ๆ โดยได้รับ
การสนับสนุนจาก กรมอนามัยและบริการมนุษย์รัฐมิชิแกน
แอปฯ นี้ ใช้งานฟรี เป็นความลับ และออกแบบโดยคำนึงถึง
ผู้ใช้ที่เป็นวัยรุ่นโดยเฉพาะ

โดยฟีเจอร์ภายในแอปฯ ก็มีครบครัน ทั้งวางแผน
เลิกบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าแบบเฉพาะบุคคล แตะสดกับโค้ช
ผู้เชี่ยวชาญด้านการเลิกนิโคติน ติดตามความคืบหน้าแต่ละวัน
ข้อความให้กำลังใจแบบเรียลไทม์ และการเชื่อมต่อข้อมูล
ข้ามอุปกรณ์ได้ ทำให้ใช้งานต่อเนื่อง ไม่ว่าจะใช้มือถือเครื่อง
ไหนก็ตาม

ด้านผู้เชี่ยวชาญด้านกุมารเวชย้ำว่า
ความช่วยเหลือนี้จำเป็นอย่างยิ่ง โดยจะเห็น
ได้จากผลสำรวจในปี 2566 ที่พบว่า วัยรุ่น
ในรัฐมิชิแกนถึง 13.2% ใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบอยู่
ชนิดที่ใช้กันมากที่สุดคือ บุหรี่ไฟฟ้า ขณะที่
ผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุขและสุขภาพ
เตือนว่า นิโคตินส่งผลเสียต่อพัฒนาการ
ทางสมองของวัยรุ่น ทำให้เกิดการเสพติด
และในเด็กเล็กอาจถึงขั้นเป็นพิษต่อร่างกาย
ได้

ขณะที่ **คริสเตน กอนคัลเวซ แพทย์เด็ก
จากโรงพยาบาลเด็ก ซีเอส มอตต์** อธิบายว่า
“ผลิตภัณฑ์นิโคตินสมัยนี้ มักมาในแพ็คเกจ
ที่ดูน่ารัก ดูเหมือนของเล่น เหมือนลูกอม หรือ
กล่องใส่มินต์ สีสตาสี กลิ่นก็หอม จนเด็ก ๆ
ไม่รู้ว่ำนั่นอันตรายแค่ไหน ฉะนั้นแล้วเราที่
เป็นผู้ใหญ่ควรต้องจริงจังการจัดการกับภัย
ต่อสุขภาพนี้แล้ว”



แหล่งที่มา :

<https://www.wnem.com/2025/08/05/new-app-helps-michigan-teens-quit-vaping-tobacco/>

<https://tobaccoreporter.com/2025/08/04/laos-to-enforce-tough-penalties-on-tobacco-firms-over-graphic-warning-violations/>



โรคระบาดเงียบ กลุ่มสตรีนักดื่ม

ผู้หญิงยุคใหม่ดื่มมากขึ้น
สุขภาพดับแยมลง

ช่วงหลังมานี้ มีงานวิจัยออกมามากขึ้นว่า ผู้หญิงดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้นกว่าเดิมอย่างเห็นได้ชัด และแน่นอนว่า ผลกระทบต่อสุขภาพก็ตามมาติด ๆ ซึ่งหนึ่งในนั้นคือโรคที่เกี่ยวกับตับจากผลของแอลกอฮอล์ ซึ่งพบมากขึ้นในกลุ่มนักดื่มเพศหญิง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา

ตั้งแต่ปี 2542-2563 ผู้หญิงในสหรัฐที่เสียชีวิตจากสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์โดยรวมเพิ่มขึ้นมากกว่าเท่าตัว ขณะที่จำนวนผู้หญิงที่เสียชีวิตจากโรคตับอักเสบจากแอลกอฮอล์ เพิ่มขึ้นเกือบ 3 เท่าเลยทีเดียวในช่วงเดียวกัน

งานวิจัยใหม่ล่าสุดที่เพิ่งตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ด้านโรคทางเดินอาหารและตับ (Clinical Gastroenterology and Hepatology) ก็เป็นอีกหนึ่งการศึกษาที่ตอกย้ำข้อมูลในทำนองเดียวกันนี้ โดยชี้ให้เห็นว่าผู้หญิงมีความเสี่ยงสูงขึ้นในการเกิดโรคตับที่เกี่ยวข้องกับการดื่ม ซึ่งครอบคลุมตั้งแต่อาการอักเสบในตับระยะเริ่มต้น ไปจนถึงโรคตับแข็งที่ร้ายแรงถึงขั้นทำให้ตับล้มเหลวได้

แล้วทำไมผู้หญิงถึงเสี่ยงมากกว่าผู้ชาย? เหตุผลหนึ่งคือร่างกายของผู้หญิงมีน้ำในร่างกายน้อยกว่า และมีไขมันมากกว่า ทำให้เวลาแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกาย จะมีความเข้มข้นในเลือดสูงขึ้น ตับก็ต้องทำงานหนักมากขึ้น อีกทั้งผู้หญิงยังมีเอนไซม์ที่ช่วยย่อยแอลกอฮอล์น้อยกว่าผู้ชายอีกด้วย และเมื่อรวมกับแนวโน้มการดื่มหนัก ๆ ที่เพิ่มขึ้นในกลุ่มนักดื่มหญิงแล้ว ก็ยิ่งทำให้ผู้หญิงเสี่ยงต่อโรคที่เกี่ยวกับแอลกอฮอล์มากขึ้นไปอีก

ด้าน ดร.เชอรี แม็กคีย์ จากมหาวิทยาลัยเยล สหรัฐฯ บอกว่า แต่ก่อนผู้ชายจะดื่มมากกว่าผู้หญิงอย่างชัดเจน แต่ตอนนี้ช่องว่างตรงนั้นแทบไม่มีแล้ว อัตราการดื่มของผู้หญิงกับผู้ชายใกล้เคียงกันสุด ๆ ทั้งนี้ปัจจัยที่ทำให้ผู้หญิงดื่มมากขึ้นก็มีหลายอย่าง เช่น โสเภสตื้อที่เปลี่ยนไป การแต่งงานหรือมีลูกช้าลง ทำให้ยังมีช่วงชีวิตที่ “อิสระ” ในการดื่มต่อหลังเรียนจบเพิ่มขึ้นไปอีก

ดร.ไบรอัน ลี ผู้เขียนผลงานวิจัยนี้ บอกว่า “คนอเมริกันที่ดื่มแอลกอฮอล์ในปัจจุบัน ไม่เหมือนกลุ่มคนที่เป็นนักดื่มเมื่อ 20 ปีก่อนแล้ว” เพราะกลุ่มที่เสี่ยงมากกว่ากลับเริ่มหันมาดื่มกันมากขึ้นเรื่อย ๆ และเป็นเรื่องที่น่าเศร้าที่มักพบว่า ผู้หญิงซึ่งนิยมการดื่มกินมักเจอจนป่วยหนักจริง ๆ เสียก่อน ถึงจะไปหาหมอ เพราะกลัวสังคมจะมองไม่ดี ซึ่งทำให้สถานการณ์ที่เรียกได้ว่าเป็น “โรคระบาดเงียบ” ที่น่าห่วงมากในหมู่นักดื่ม



แหล่งที่มา :

<https://www.nbcnews.com/health/womens-health/alcohol-use-women-health-consequences-followed-rcna220249>



จัดการความเครียด

แบบฉบับ นักรถ

สร้างสมดุล กาย ใจ สู่การจัดการความเครียด

By สราวุธ เอ็งสวัสดิ์

หลายคนคงคุ้นกับความรู้สึก เครียด ที่เข้ามา ไม่ว่าจะจากงาน เรื่องส่วนตัว หรือสถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ บางครั้งเรารับมือไหว แต่บางครั้งก็ทำให้สุขภาพทั้งกายและใจสั่นคลอน จนเพลอ หันไปพึ่งสิ่งอื่น ๆ อย่างเหล้า บุหรี่ หรือสื่อออนไลน์เพื่อ หลบหนีความรู้สึกเหล่านั้น

เพื่อหาคำตอบเรื่องการดูแลใจกับความเครียด เรามีโอกาสได้พูดคุยกับนักเขียนชื่อดังของไทย “**สราวุธ เอ็งสวัสดิ์**” หรือที่หลายคนรู้จักกันในชื่อ “**เอ๋ นักรถ**” นักเขียนที่เริ่มจากงานท่องเที่ยว ก่อนจะขยับสู่การเขียนเชิงปรัชญาและแรงบันดาลใจ

สำหรับคุณเอ๋แล้ว การดูแลสุขภาพไม่ได้ซับซ้อนเลย แต่เริ่มจากพื้นฐานที่หลายคนมองข้าม นั่นคือ วิธีคิด และมุมมองต่อชีวิต โดยเฉพาะเวลาเจอความเครียด

“ผมมองว่าความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต มันเกิดขึ้นในบางจังหวะ ส่วนใหญ่ก็มักจะมาในช่วงที่เราควบคุมไม่ได้ สิ่งสำคัญคืออยู่กับมัน มองให้เข้าใจว่ามันมาจากอะไร แล้วค่อย ๆ จัดการและปล่อยให้มันคลี่คลายไป วิธีนี้ช่วยให้ความเครียดไม่ก่อตัวจนมากเกินไป”

แต่แน่นอนว่า ชีวิตย่อมมีความเครียดมาเยี่ยมเยือนอยู่เสมอ และเมื่อความเครียดเข้ามา คุณเอ๋ไม่ปล่อยให้ตัวเองจมอยู่ในความคิด แต่จะลุกไป “**ออกกำลังกาย**” เพราะเชื่อว่าการเคลื่อนไหวทำให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุข ช่วยคลายความตึงเครียด และพาใจกลับสู่สมดุลได้เร็วขึ้น

แม้จะเปิดใจรับสิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ แต่คุณเอ๋ก็ยอมรับว่า ไม่ใช่ทุกเรื่องที่พร้อมรับมือเสมอ หากเจอสิ่งที่เป็นพิษต่อจิตใจจริง ๆ เขาจะเลือกถอยออกมารักษาระยะห่าง เพื่อให้ตัวเองได้เรียนรู้และปรับตัว ก่อนกลับไปเผชิญหน้าในวันที่พร้อม

สุดท้ายคุณเอ๋ฝากวิธีการรับมือเมื่อหมดกำลังใจมาฝากแฟน ๆ เคล็ดลับคนดังกันด้วย

“**หากรู้สึกแย่หรือท้อแท้จะเริ่มจากกลับมาอยู่กับร่างกายรับรู้ความรู้สึกทางกาย เช่น หัวใจเต้นแรงหรือเปล่า กล้ามเนื้อเกร็งไหม หรือคิ้วยมวดอยู่หรือเปล่า แล้วค่อย ๆ ผ่อนคลาย เมื่อร่างกายสงบ ความคิดก็จะนิ่งขึ้น ทำให้มองปัญหาได้ชัดและกว้างกว่าเดิม พลังใจก็จะกลับมา เพื่อพร้อมรับมือกับทุกสถานการณ์**”

สำหรับคุณเอ๋ สุขภาพดีไม่ใช่แค่การออกกำลังกายหรือกินอาหารดี ๆ แต่คือการเข้าใจตัวเองทั้งทางกายและใจ อยู่กับทุกสถานการณ์อย่างเปิดใจ และรู้จักหาวิธีพาตัวเองกลับมาสู่สมดุลให้ได้เสมอ

สสส. ชวนทุกคนมาเริ่มดูแลกาย ใจ ไปพร้อมกัน เพราะสุขภาพดี เริ่มได้จากวิธีคิดเล็ก ๆ ที่ทำได้ทุกวัน



สุขลับสมองฉบับนี้

ร่วมหาคำลวง ได้ยินแบบนี้
ต้อง **“หยุด คิด ถาม ทำ”** ว่า มีจลาชีพ
อาจจะมาเยือนคุณแล้ว

A

ลงทุนวันนี้ กำไร 200%
แบบง่ายๆ ได้ชัวร์แน่นอน

B

คุณเกี่ยวข้องกับการฟอกเงิน ต้องโอน
เงินมาพิสูจน์แล้วจะไม่มีคามผิด

C

กินอาหารเสริมนี้ รักษาได้สารพัดโรค
ไม่ต้องออกกำลังกาย ไม่ต้องกินยา

D

ทุกข้อที่กล่าวมา เข้าข่ายมิจฉาชีพได้
ต้อง **“หยุด คิด ถาม ทำ”**

ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ
พร้อมรับซองรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข



LINE Add Friends

ส่งคำตอบ
ก่อนวันที่ 20 ตุลาคม 2568
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้รับรางวัลเป็น
Power Bank ไปชาร์จพลัง 10 รางวัล



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่
www.thaihealth.or.th และ Line Bot สสส. สร้างสุข

บุหรืไฟฟ้า รู้ไว้ ร้ายจัด



ไม่เริ่มดีกว่า
เลิกบุหรื
โทร. ฟรี
1600



ลัลลัล