



สำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพวิถีชีวิตไทย

กองบริหารการสาธารณสุข

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

เอกสารประกอบการอบรมวิทยากร

เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพป้องกัน

ควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และไวรัสโคโรนา 2019



สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

กรมบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

เอกสารประกอบการอบรมวิทยากร

เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพป้องกัน
ควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และไวรัสโคโรนา 2019



สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



คำนำ

เอกสารประกอบการอบรมวิทยากรเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นี้ จัดทำขึ้นตามโครงการพัฒนากลไกสนับสนุนวิชาการและเครือข่าย ขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.) ซึ่งเป็นโครงการพัฒนา โครงสร้างระบบบริการสุขภาพและสาธารณสุขพื้นฐาน ให้มีความเข้มแข็ง ในการบูรณาการกับโครงการที่เกี่ยวข้อง อื่นๆ โดยเอกสารเล่มนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ประกอบการพัฒนาศักยภาพของวิทยากรวิถีใหม่ ที่ไม่เพียงแต่ ถ่ายทอดความรู้และฝึกปฏิบัติแก่วิทยากร หรือผู้ทำหน้าที่เสมือนวิทยากรที่เรียกชื่ออื่น ในหน่วยงานระดับล่าง ถัดไปตามลำดับจนถึงระดับตำบล ซึ่งต่อไปจะร่วมกับวิทยากรระดับอำเภอจัดการอบรมและฝึกปฏิบัติ ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมผู้ป่วยและผู้มีภาวะเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในพื้นที่รับผิดชอบ โดยหลังจากอบรมและฝึกปฏิบัติวิทยากรครบทุกระดับ รวมทั้งผู้ป่วยและผู้มีภาวะเสี่ยงโรคดังกล่าวแล้ว วิทยากรทุกระดับจะต้องมีบทบาทหน้าที่สำคัญในการติดตาม แนะนำ สาธิตการปฏิบัติ เสริมพลังกาย จิต และปัญญา ตลอดจนการประเมินผลการถอดบทเรียนและการต่อยอดนวัตกรรมให้แก่ผู้ทำหน้าที่วิทยากร หรือเสมือนวิทยากรเป็นทอดๆ ลงไปจนถึงผู้ป่วยและผู้มีภาวะเสี่ยงโรคกลุ่มเป้าหมาย

เอกสารนี้มีส่วนประกอบจำนวน ๑๔ บท ตามวิชาที่สอนและฝึกปฏิบัติครอบคลุมประเด็นของ นโยบายสุขภาพวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.) และเครื่องมือ ๓๓. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) ๓๐. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์-วิถีธรรม) ๑๓. (นาฬิกาชีวิต-วิถีธรรม) นอกจากนี้ยังมี สื่อทางอิเล็กทรอนิกส์ช่วยเสริมการเรียนรู้ ความจดจำ การนำไปประยุกต์ใช้ได้ง่ายและสะดวกอีกด้วย คณะผู้จัดทำเอกสารหวังว่าเอกสารเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการขยายผลการขับเคลื่อนนโยบาย สธทศ. ให้ครอบคลุมประชากรกลุ่มเป้าหมาย มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตดี สังคมและประเทศชาติ เข้มแข็ง มั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืนต่อไป

คณะผู้จัดทำ สธทศ.

ธันวาคม ๒๕๖๔

สารบัญ

คำนำ	ก
สารบัญ	ข
บทที่ ๑ วิวัฒนาการสุขภาพดี วิถีพุทธ ในการสร้างเสริม ป้องกัน ควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	๑
บทที่ ๒ นโยบายสุขภาพดี วิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.)	๑๐
บทที่ ๓ สถานการณ์การสร้างเสริมสุขภาพป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	๑๔
บทที่ ๔ สถานการณ์โควิด-19 ผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต	๓๑
บทที่ ๕ การบูรณาการ “การแพทย์ผสมผสาน” การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก	๓๗
บทที่ ๖ หลักการสร้างเสริม ป้องกัน ควบคุมและฟื้นฟูสุขภาพ ๓ส.๓อ.๑น.	๓๙
บทที่ ๗ การตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพกาย-จิต	๕๘
บทที่ ๘ การฝึกปฏิบัติด้วยกระบวนการกลุ่ม เข้าฐานเวียนเรียนรู้	๗๕
บทที่ ๙ การฝึกปฏิบัติ ๓ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) เติบจนกรม แม่เมตตา อธิฐานจิต	๙๑
บทที่ ๑๐ อาหารวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง	๙๗
บทที่ ๑๑ ฝึกกายบริหารออกกำลังกายยืดเหยียด วิถีธรรม วิถีไทย	๑๐๖
บทที่ ๑๒ การจัดการอารมณ์วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง	๑๐๙
บทที่ ๑๓ การออกแบบและประยุกต์ใช้ ๓ส.๓อ.๑น. ในการสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	๑๒๙
บทที่ ๑๔ การบริหารจัดการโครงการอบรม สธทศ. ในพื้นที่	๑๓๓
ภาคผนวก	
ผนวก ๑ โครงการอบรมวิทยากรเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และโรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ตามนโยบายการสร้างสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.) กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๖๔ - ๒๕๗๐	๑๔๕
ผนวก ๒ การออกแบบชีวิตตนเองตามหลักสุขภาพดี วิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง	๑๕๕
ผนวก ๓ ทำนอนออกกำลังกายยืดเหยียด เพื่อสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย	๑๖๕
ผนวก ๔ ทำนอนออกกำลังกายยืดเหยียดด้วยยางยืด เพื่อสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย	๑๗๕
ผนวก ๕ ทำออกกำลังกายยืดเหยียดวิถีธรรม วิถีไทย	๑๗๙
ผนวก ๖ การฝึกสมาธิควบคู่กับการออกกำลังกายแบบจิตประสานกายด้วยเทคนิคสมาธิบำบัด SKT	๑๙๗
บรรณานุกรม	๒๐๗
คณะผู้จัดทำ	๒๑๑

บทที่ ๑

วิวัฒนาการสุขภาพดี วิถีพุทธ ในการสร้างเสริม ป้องกัน ควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

๑. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันได้มีจำนวนผู้ป่วยโรคเรื้อรังเพิ่มมากขึ้นและมีแนวโน้มสูงขึ้น โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน จากการสำรวจภาวะสุขภาพประชาชนไทยครั้งที่ ๕ พ.ศ. ๒๕๕๗ พบว่าประชากรไทยป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ ๒๔.๗ จำนวน ๑๔ ล้านคน (ซึ่งผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ อาทิ โรคหัวใจวาย โรคหลอดเลือดสมอง และไตวาย (ทั้งนี้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง หากไม่ได้รับการรักษาจะมีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบมากกว่าคนปกติเพิ่มขึ้น ๓ เท่า มีโอกาสเกิดโรคหัวใจวายเพิ่มขึ้น ๖ เท่า เกิดโรคอัมพาตได้มากกว่าคนปกติเพิ่มขึ้นถึง ๗ เท่า ขณะเดียวกันก็มีโอกาสเสียชีวิตจากหัวใจวายได้ นอกจากนั้น ยังเสียชีวิตจากเส้นเลือดในสมองอุดตันหรือแตกร้อยละ ๒๐ - ๓๐ และเสียชีวิตจากไตวายเรื้อรังร้อยละ ๕ - ๑๐ สำหรับการป่วยเป็นโรคเบาหวานพบร้อยละ ๘.๙ (จำนวน ๔ ล้านคน) หรือ ๑ ใน ๑๑ คนป่วยเป็นโรคเบาหวาน และในแต่ละวันมีผู้เสียชีวิตจากโรคเบาหวานถึง ๒๐๐ คน หรือประมาณ ชั่วโมงละ ๘ คน ขณะเดียวกันก็พบว่า คนไทยมีภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๓๑ เป็นร้อยละ ๓๗ ซึ่งภาวะอ้วนเป็นความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน สาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงสำคัญคือ พฤติกรรมและการใช้ชีวิตประจำวันในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ภาวะสุขภาพจิต การมีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องการสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งนี้ หากผู้ป่วยได้รับการดูแลรักษาไม่ดี ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ก็จะส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เช่น เกิดภาวะแทรกซ้อนที่ตา ไต ระบบประสาท หัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้ การเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานยังส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยในด้านอื่นๆ โดยเฉพาะผลกระทบทางด้านจิตใจ ทำให้ผู้ป่วยสูญเสียความสามารถในการทำงาน รู้สึกว่าตนเองเป็นภาระต่อครอบครัวและสังคม คุณภาพชีวิตแย่ลง เพิ่มค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ครอบครัวมีภาระเพิ่มขึ้นและการเข้าสังคมลดลง

จากสถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มีจำนวนผู้ป่วย ผู้มีโรคแทรกซ้อนและผู้ตายเพิ่มขึ้น ทำให้ผู้ใช้บริการของโรงพยาบาลและสถานพยาบาลทั้งภาครัฐและเอกชนเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก ทำให้สถานที่ดังกล่าวแออัดไปด้วยผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน จำนวนเตียงผู้ป่วยไม่เพียงพอ แม้จะขยายหรือสร้างโรงพยาบาลเพิ่มเติมก็ไม่สามารถรองรับผู้ที่มาใช้บริการได้อย่างเพียงพอ ทำให้ผู้มาใช้บริการไม่ได้รับความสะดวกสบายและมีผู้ป่วยที่เข้าไม่ถึงบริการจำนวนมาก บุคลากรทางการแพทย์และการสาธารณสุขมีจำนวนไม่เพียงพอ ต้องทำงานหนักและเหน็ดเหนื่อย ไม่มีความสุขกับการทำงาน กระทรวงสาธารณสุขจึงมีนโยบายการปฏิรูประบบสุขภาพและการสาธารณสุข โดยสนับสนุนการแพทย์ผสมผสาน ซึ่งประกอบด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน การแพทย์ทางเลือกมาให้บริการควบคู่ ทดแทนหรือเสริมกับบริการการแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อให้สามารถขยายบริการสุขภาพและสาธารณสุขให้ครอบคลุมการให้บริการแก่ประชาชนทั่วประเทศได้อย่างทั่วถึง

๒. ความเป็นมาและวิวัฒนาการของหลักการสุขภาพดี วิธีใหม่ วิธีธรรม วิธีไทย วิธีเศรษฐกิจพอเพียง

ในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ กระทรวงสาธารณสุขโดยกองบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับมูลนิธิอุทกพัฒน์ ได้ดำเนินงานโครงการสุขภาพดีวิถีพุทธโดยการน้อมนำพุทธธรรมมาบูรณาการกับหลักการแพทย์และการสาธารณสุข ในการสร้างเสริมสุขภาพป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพต่างๆ ที่มีอัตราป่วยและอัตราตายสูง โดยเฉพาะกลุ่มโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง และเอดส์ เป็นต้น โดยดำเนินการในพื้นที่นำร่อง ๕ จังหวัด ในปี ๒๕๕๓ ได้แก่ จังหวัด สระบุรี สุราษฎร์ธานี นครสวรรค์ อุบลราชธานี และกรุงเทพฯ (๑ เขต) ปี พ.ศ. ๒๕๕๗ ได้ขยายผลไปในพื้นที่ ๑๒ จังหวัด ครอบคลุม ๑๒ เขตสุขภาพ ได้แก่ สิงห์บุรี ราชบุรี ชลบุรี ลำพูน กำแพงเพชร พิษณุโลก ขอนแก่น ชัยภูมิ สกลนคร ศรีสะเกษ ตรัง พังงา ซึ่งมีรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพวิถีพุทธในชุมชน และรูปแบบรักษาพยาบาลวิถีพุทธในโรงพยาบาล โดยใช้เครื่องมือ ๓ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาการ) ๓อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์-วิถีพุทธ) และ ๑น. (นาฬิกาชีวิต-วิถีพุทธ) นำมาประยุกต์ปฏิบัติในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพระดับครอบครัวและชุมชน ด้วยการขับเคลื่อนดำเนินงานขององค์กรภาคีเครือข่าย หมู่บ้าน (บ.) วัด (ว.) โรงเรียน (ร.) สถานบริการสาธารณสุข (ส.) และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อ.) รวมย่อว่า บวร.สอ. ซึ่งการสร้างเสริมสุขภาพดี วิถีพุทธ ด้วยเครื่องมือ ๓ส.๓อ.๑น.นี้ นับว่าเป็นการแพทย์ทางเลือกประเภทหนึ่ง

ในปี พ.ศ. ๒๕๕๔ จัดตั้งค่ายสุขภาพดี วิถีพุทธ ในพระสังฆราชูปถัมภ์ เป็นศูนย์การเรียนรู้ สถานที่ตั้ง ได้แก่ สำนักศึกษาและปฏิบัติธรรมพระพุทธิวงศมุนี (สาขาวัดจักรวรรดิราชาวาส) ณ ตำบลวังกระแจะ อำเภอ ไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี

กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้มีภาวะเสี่ยงและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ๖ ชนิด (เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งและเอดส์) อายุ ๓๕ ปีขึ้นไป จากอำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี และนักเรียน และเยาวชน จังหวัดกาญจนบุรี และกรุงเทพฯ

กรอบแนวคิดและรูปแบบการดำเนินโครงการสุขภาพดี วิถีพุทธ ใช้เช่นเดียวกับ ปี ๒๕๕๓ โดยเพิ่มเติมการพักแรมที่ค่าย ๓ วัน ๒ คืน และใช้เครื่องมือ ๓ส.๓อ.๑น. เพื่อทดสอบประสิทธิผลเบื้องต้น ในปี พ.ศ. ๒๕๕๕ ขยายผลการทดสอบเครื่องมือ ๓ส.๓อ.๑น. ในการดำเนินงานค่ายสุขภาพดี วิถีพุทธ โดยนำกลุ่มเป้าหมายผู้มีภาวะเสี่ยงและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ๖ ชนิด จากจังหวัดลพบุรี มาเข้าค่าย ที่อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี เป็นการยืนยันประสิทธิผลของ ๓ส.๓อ.๑น.

ผลจากการประเมินตามตัวชี้วัดพื้นฐานที่ปฏิบัติได้ทุกหมู่บ้าน/ชุมชน และโรงพยาบาล โดยใช้การประเมินผลแบบซีพีพี (CIPP_Model) หลังจากประชากรกลุ่มเป้าหมายได้รับการอบรมให้ปฏิบัติ ๓ส.๓อ.๑น. และปฏิบัติต่อหลังกลับบ้านแล้ว ๓ เดือน โดยมอบหมายให้ อสม.และ รพ.สต. ติดตามสรุปผล ได้ผลลัพธ์ในภาพรวม ดังนี้

- ๑) น้ำหนักลดลง ร้อยละ ๗๐
- ๒) รอบเอวลดลง ร้อยละ ๕๐
- ๓) ดัชนีมวลกายลดลง ร้อยละ ๗๕
- ๔) ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ร้อยละ ๗๐

๕) ระดับความดันโลหิตสูงลดลง ร้อยละ ๘๐

๖) ระดับความพึงพอใจในการปฏิบัติ ๓ส.๓อ.๑น. เพิ่มขึ้น ร้อยละ ๘๕

ต่อจากนี้เป็นต้นไป มูนินิธิอุทัย สุดสุข พร้อมด้วยภาคเครือข่ายทั้งภาครัฐและเอกชน ทั้งในส่วนกลาง และส่วนภูมิภาคได้ขยายผลการดำเนินการโครงการสุขภาพดี วิถีพุทธอย่างต่อเนื่อง จนพัฒนาเป็นนโยบาย สุขภาพดี วิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง ในปี ๒๕๖๓ โดยขับเคลื่อนสู่การปฏิบัติในปี ๒๕๖๔ ตามแผนภาพทางเดินยุทธศาสตร์ (Strategic Timeline) (หน้า ๔) ปี พ.ศ. ๒๕๕๗ ได้ขยายผลไปในพื้นที่ ๑๒ จังหวัดครอบคลุม ๑๒ เขตสุขภาพ ได้แก่ สิงห์บุรี ราชบุรี ชลบุรี ลำพูน กำแพงเพชร พิษณุโลก ขอนแก่น ชัยภูมิ สกลนคร ศรีสะเกษ ตรัง พังงา หลังจากการประเมินผลและถอดบทเรียนปรากฏว่าได้รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพวิถีพุทธในชุมชนที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น รวมทั้งได้รูปแบบการรักษาพยาบาล วิถีพุทธ ในโรงพยาบาล ด้วยเครื่องมือ ๓ส.๓อ.๑น. เพิ่มอีกรูปแบบหนึ่งด้วย



โครงการ พระราชารัฐ

ด้านการสาธารณสุข
โดย
กบร.ส.ส.สธ.ม
กพล.กพพท./
มูลนิธิอภัย สุุดสุ
และเครือข่ายองค์กร
เอกชน

ในปี 2561

- 1) ขยายโครงการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เขต 9
- 2) โครงการสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย จ.ปทุมธานี

ในปี 2562

- โครงการขยายตำบลต้นแบบสุขภาพดี
วิถีธรรม วิถีไทย ในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน และควบคุมโรคเรื้อรัง เขต 9 และ จ.ปทุมธานี

ในปี 2563

- 1) โครงการศึกษาวิจัย/วิจัยและพัฒนาสุขภาพดี วิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง
- 2) ปลัดกระทรวงสาธารณสุข อนุมัติยกระดับ เป็นนโยบาย สุขภาพดี วิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

ในปี 2564-2565

- 1) ขับเคลื่อนนโยบายสู่การปฏิบัติแบบบูรณาการ
- 2) สัมมนาและประกาศนโยบายกระทรวงสาธารณสุข สุขภาพดี วิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง



ในปี 2560

- 1) โครงการพัฒนารูปแบบสุขภาพดี วิถีธรรม (วิถีไทย) ในการสร้างเสริมสุขภาพตนเองแบบบูรณาการ เขต 9
- 2) โครงการ พัฒนาศักยภาพของภาคีติดตามและประเมินผลงาน เขต 9
- 3) โครงการสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย จ.กาญจนบุรี

ในปี 2559

- สัมมนาทางวิชาการ การดูแลสุขภาพ ด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง เขต 9 ภายใต้ โครงการตำบลจัดการสุขภาพตนเองแบบบูรณาการ เขต 9

ในปี 2553

โครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ (ศึกษาหารูปแบบใน 4 จังหวัด 1 เขตกทม. สระบุรี อุบลราชธานี นครสวรรค์ สุราษฎร์ธานี เขตภาคกระบี่ กรุงเทพฯ)

ในปี 2554

ขยายผลจัดตั้งค่ายสุขภาพดี วิถีพุทธ (ณ สำนักศึกษาและปฏิบัติธรรม พระพุทธวิงค์มณี อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี)

ในปี 2555-2556

- 1) พัฒนารูปแบบโครงการสร้างสุขภาพ วิถีพุทธ และโครงการรักษาพยาบาล วิถีพุทธ
- 2) พัฒนาโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ จังหวัดลพบุรี

ในปี 2557

ประยุกต์ใช้รูปแบบสร้างสุขภาพ วิถีพุทธ ใน 12 หมู่บ้าน/ชุมชน และรูปแบบรักษาพยาบาล วิถีพุทธ 12 โรงพยาบาล ใน 12 เขตสุขภาพ

ในปี 2558

- 1) สัมมนาาระดับชาติ เรื่องพัฒนา นโยบายแห่งชาติสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย
- 2) บูรณาการองค์ความรู้ หลักธรรมของ 5 ศาสนา : พุทธ อิสลาม คริสต์ พราหมณ์ - ฮินดู ซิกข์ ในการดูแลสุขภาพ

พ.ศ. ๒๕๕๘ พบว่า การดำเนินงานที่ผ่านมา ประชาชนชาวไทยจำนวนไม่น้อยนับถือ เลื่อมใส ศรัทธา ในศาสนาอื่นๆ เช่น พุทธ อิสลาม พราหมณ์-ฮินดู ซิกข์ ซึ่งในแต่ละศาสนาก็มีการนำหลักธรรมของแต่ละศาสนา เข้ามาใช้ในการดูแลสุขภาพเช่นเดียวกัน กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ร่วมกับมูลนิธิอุทัยสุดสุข ได้ใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ทั้งองค์กร ภาครัฐและเอกชนของแต่ละศาสนาเข้ามาระดมสมอง ถอดบทเรียนในการนำหลักศาสนาธรรมของแต่ละศาสนา ไปใช้ในการดูแลสุขภาพของประชาชน นำมาใช้เป็นหลักในการพัฒนานโยบายสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย โดยได้มีการพัฒนาเป็นรูปแบบสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย รวม ๕ ศาสนาในประเทศไทย (ศาสนาพุทธ อิสลาม คริสต์ พราหมณ์-ฮินดู ซิกข์) และในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ ได้พัฒนาต่อยอดเป็นเครื่องมือหรือโปรแกรมสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง และได้ร่วมกับสำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย บูรณาการ กับการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทยและนโยบายพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับพื้นที่ (พชอ./พชข.) ซึ่งได้เริ่มดำเนินงานในพื้นที่เขตสุขภาพที่ ๙ คือ จังหวัดนครราชสีมา จังหวัดชัยภูมิ จังหวัดบุรีรัมย์ และ จังหวัดสุรินทร์ และเขตสุขภาพที่ ๔ คือ จังหวัดปทุมธานี และพร้อมกันนี้ ได้มีการพัฒนาแนวทางและคู่มือ การดำเนินงานหลักสูตรการเรียน การสอน สื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ รวมทั้งมีการพัฒนาวิทยากรส่วนกลาง ส่วนเขตสุขภาพ จังหวัด อำเภอ ตำบล และแกนนำองค์กร หมู่บ้าน วัด โรงเรียน สถานบริการสาธารณสุข และองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดที่มีโครงการ จำนวน ๓๓ จังหวัด ให้มีความพร้อมที่จะขยายผลให้ ครอบคลุมประชากรส่วนใหญ่ของประเทศ

ได้มีการศึกษาวิจัยประสิทธิผลของเครื่องมือ ๓ส.๓อ.๑น. ต่อการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน และควบคุม โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เป็นวิจัยเพื่อให้มีผลเป็นหลักฐานอ้างอิงทางวิทยาศาสตร์ ที่จะเป็นการ ยืนยันผลการวิจัยเชิงประเมิณผลที่ผ่านมา โดยมีโครงการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ ๒ โครงการ ได้แก่

การศึกษาประสิทธิผลของเครื่องมือ ๓ส.๓อ.๑น. ในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน ควบคุมโรค ไม่ติดต่อเรื้อรัง

๑. **ลัดดา ปิยเศรษฐ์;** วารสารสุขภาพ ปีที่ ๓๙ เล่มที่ ๑๓๒ พ.ศ. ๒๕๕๙ ศึกษาการพัฒนารูปแบบ การสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ ในการป้องกันและแก้ปัญหาโรคเรื้อรังในชุมชน : กรณีศึกษาหมู่บ้านคุดป่ารัง ตำบลวังควง อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร **วัตถุประสงค์** เพื่อศึกษาการดำเนินงานสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ และการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันและเพื่อพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพดี วิถีพุทธ ในการ ป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเรื้อรังในชุมชน ใช้การศึกษา ๒ แบบ คือ การวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิง คุณภาพ ในกลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชน ๖๕ คน ที่ผ่านการอบรมโครงการบ้านคุดป่ารัง อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร สร้างสังคมสุขภาพดีวิถีธรรม วิถีไทย เครื่องมือในการวิจัยคือ ๓ส.๓อ.๑น. และแบบ สัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ส่วนการศึกษาเชิงคุณภาพโดยการตีความ วิเคราะห์จากเนื้อหา (Content analysis)

ผลการวิจัยพบว่า : ประชาชนมีสุขภาพดีขึ้น ร้อยละ ๗๖.๙ จำนวนผู้ป่วยนอกใน รพ.สต. ลดลงร้อยละ ๗ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงสามารถคุมอาการของโรคได้ดี จำนวนเพิ่มขึ้น ๒.๕ เท่าตัว มีครอบครัว ปลอดภัยเพิ่มขึ้น ๑.๙ เท่าตัว ประชาชนเลิกบุหรี่อย่างถาวรเพิ่มขึ้น ๔.๖ เท่าตัว

๒. **ดร.นพ.อุทัย สุดสุข และคณะ;** วารสารวิชาการสาธารณสุข ปีที่ ๓๐ ฉบับที่ ๓ พ.ศ. - มี.ย. ๒๕๖๔ **วัตถุประสงค์** เพื่อพัฒนารูปแบบ และศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพดีวิถีพุทธในการป้องกัน

และควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) สองกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงที่ไม่สามารถควบคุมได้ในอำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก จำนวน ๙๙ คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจากตำบลบ้านชะหว่า ๕๐ คน และกลุ่มเปรียบเทียบจากตำบลแหลมไผ่ย่อย ๔๙ คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยผสวนวิธีทั้งข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยพบว่า : ได้รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพวิถีพุทธเพื่อป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ประกอบด้วย ๓ องค์ประกอบคือ ๑) โปรแกรม ๓ส.๓อ.๑น. ๒) การรายงานตนเองในการปฏิบัติตนตามโปรแกรม ๓) การติดตามสนับสนุน ส่งเสริม และเสริมพลังโดยทีมสุขภาพ

ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังการใช้รูปแบบในกลุ่มที่ใช้รูปแบบ พบว่า หลังการใช้รูปแบบ มีคะแนนความรู้เฉลี่ย และคะแนนความสุขเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการใช้รูปแบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และมีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ยในระดับมากที่สุด ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่า กลุ่มที่ใช้รูปแบบ มีค่าน้ำหนัก รอบเอว ดัชนีมวลกาย ความดันโลหิต และระดับน้ำตาลในเลือด น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ใช้รูปแบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ แสดงให้เห็นว่ารูปแบบที่พัฒนาขึ้นนี้ ส่งผลให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานและหรือความดันโลหิตสูงที่ไม่สามารถควบคุมได้ มีภาวะสุขภาพดีขึ้น มีความรู้ ความสุข และความพึงพอใจมากขึ้น จึงควรขยายผลรูปแบบไปใช้ในพื้นที่อื่นๆ และในกลุ่มผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่อไป

อนึ่ง ปัจจุบันโลกและประเทศไทยกำลังเผชิญวิกฤตความเสียหายจากภาวะการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ COVID-19 อย่างรุนแรงและมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเป็นเวลานาน องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศให้โรคนี้เป็นโรคระบาดใหญ่ (Pandemic) คือเป็นเชื้อโรคใหม่ที่ระบาดทั่วโลก ที่ทำให้อัตราการป่วยและการเสียชีวิตสูงขึ้นอย่างมาก จากรายงานสถานการณ์โรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019 โดยศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค วันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๖๔ พบผู้ป่วยยืนยันทั่วโลก ๒๒๒ ประเทศ มีผู้ติดเชื้อจำนวน ๑๘๑,๘๖๒,๑๙๔ ราย เสียชีวิต ๓,๙๓๘,๘๓๗ ราย ประเทศสหรัฐอเมริกามีผู้เสียชีวิตอันดับ ๑ จำนวน ๖๑๙,๔๒๔ ราย สำหรับประเทศไทยอยู่ลำดับที่ ๗๖ ของโลกมีผู้ติดเชื้อ ๒๔๔,๔๔๗ ราย เสียชีวิต ๑,๙๑๒ ราย รักษาหาย ๑๗๑,๕๐๒ ราย ปัญหาสุขภาพครั้งนี้มีทั้งปัญหาสุขภาพทางกาย ทางจิต ทางสังคมถึงระดับฆ่าตัวตาย และส่งผลกระทบต่อด้านเศรษฐกิจอย่างรุนแรง เกิดการว่างงาน แรงงานทั่วโลก ตกงาน สถาบันการเงิน ธุรกิจ และอุตสาหกรรมต่างๆ รวมทั้งอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวมีการยกเลิกเที่ยวบิน การยกเลิกโรงแรม ส่งผลชะลอการผลิตในภาคอุตสาหกรรมทั่วโลกที่อยู่ใต้ระบบห่วงโซ่คุณค่าโลก (Global Value Chain) ส่งผลกระทบต่อด้านการค้า การลงทุนในตลาดหุ้นทั่วโลก ทำให้เกิดการถดถอยทางเศรษฐกิจ ซึ่งเห็นได้ชัดว่าโลกกำลังเข้าสู่วิกฤตเศรษฐกิจ (Global Economic Crisis) ที่มาจากวิกฤตสุขภาพ (Global Health Crisis) วิกฤตการณ์ครั้งนี้ทำให้มนุษย์จำเป็นต้องป้องกันตนเองเพื่อให้มีชีวิตรอดด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการน้อมนำหลักธรรมของศาสนา ซึ่งเป็นวิถีชีวิตของคนไทยที่ผูกโยงกับหลักศาสนา และหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำรงชีวิต ทั้งนี้ แม้คนไทยจะไม่ติดไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ แต่ก็ป่วยทางใจและก่อให้เกิดผลกระทบทางด้านสุขภาพ การนำหลักศาสนามาใช้ก็จะช่วยแก้ปัญหาทางจิตใจให้เข้มแข็งพร้อมรับและสู้กับไวรัสโคโรนา 2019

สิ่งสำคัญที่ต้องนำหลักศาสนามาใช้ เพราะการเปลี่ยนแปลงในยุคโลกาภิวัตน์ก่อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่ไม่ดี ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มมากขึ้น ซึ่งมีปัจจัยหลายอย่างที่เป็นตัวส่งเสริมในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จำเป็นต้องใช้สหวิทยาการ เทคโนโลยี ศิลปวิทยาและศาสนามาแก้ไขปัญหาการเกื้อกูลกันระหว่างการแพทย์และหลักธรรม เป็นการใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่ว่าด้วยหลักเหตุและผล (อริยสัจสี่ : ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) มาแก้ปัญหา มีผลงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่พบว่า การสวดมนต์ การมีสมาธิสามารถช่วยแก้ปัญหาทางสุขภาพได้ ซึ่งปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นปัญหาของประเทศไทยมานานกว่า ๒๐ ปี ไม่สามารถแก้ปัญหาดังกล่าวให้ลดลงได้ การนำวิธีเฉพาะทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ไม่สามารถลดการป่วยของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ควรต้องนำวิธีการอื่นๆ มาเสริมในการดูแลสุขภาพร่วมด้วย ประกอบกับได้มีการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 การใช้ชีวิตแบบ “New Normal” โดยการใช้ชีวิตอย่างสมดุล พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงตามแนวทางสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนตามหลักธรรมของศาสนามาใช้กำกับและเสริมพลังจิตใจ ให้รับรู้และตระหนักถึงการปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากโรคระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 และการเจ็บป่วยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ อีกทั้งการรื้อฟื้นปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปฏิบัติจะทำให้สามารถผ่านวิกฤตเศรษฐกิจไปได้ด้วยดี การดูแลสุขภาพด้วยหลักสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง จึงเป็นการดูแลสุขภาพที่ครอบคลุมในทุกมิติทั้งกาย จิต-ปัญญา สังคม สิ่งแวดล้อมและเศรษฐกิจ ซึ่งจะส่งผลดีต่อระบบสุขภาพเชื่อมโยงถึงระบบเศรษฐกิจ สร้างความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน ให้กับประชาชนและประเทศชาติ **ล่าสุดเมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๓ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข (นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต) ได้ลงนามเห็นชอบ ให้โครงการสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง เป็นนโยบายสุขภาพดี วิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๖๔ - ๒๕๗๐** โดยมียุทธศาสตร์ กลยุทธ์ และกลไก รวมทั้งแผนงานขับเคลื่อนนโยบายสู่การปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกัน ควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และผลกระทบจากการระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019 ในทุกกลุ่มวัยอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนในการเตรียมการน่านโยบายสู่การปฏิบัติที่เน้นมูลนิธิอุทัย สดสุข โดยนายแพทย์อุทัย สดสุข และคณะ ได้สื่อสารอธิบดีทุกกรมให้รับทราบนโยบายและร่วมกันขับเคลื่อนในส่วนที่เกี่ยวข้องของแต่ละกรม พร้อมสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินการ และได้ประสานหน่วยงานแหล่งทุนต่างๆ อาทิ สสส. สปสช. สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) ในการสนับสนุนงบประมาณ นอกจากนี้ยังได้ประสานความร่วมมือกับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.) ในการพัฒนาสุขภาพพระสงฆ์ สร้างและพัฒนาหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิต สาธารณสุขศาสตร์วิถีพุทธ สำหรับบุคลากรในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพสาธารณสุขวิถีพุทธ สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) สามเณร และหลักสูตร wellness สำหรับพยาบาล ในการดูแลสุขภาพกลุ่มวัยทำงาน ในส่วนของภาคเอกชน ก็ได้ประสานร่วมมือกับสวนนงนุชพัทยา จังหวัดชลบุรี ให้จัดตั้งและดำเนินการศูนย์การเรียนรู้และนวัตกรรมสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง โดยดำเนินในรูปแบบของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ด้วยการส่งเสริมให้ภาคเอกชน (สวนนงนุชพัทยา) สามารถดำเนินการเองได้ภายใต้การสนับสนุนในการสร้างวิทยากรให้บุคลากรของสวนนงนุชพัทยา สามารถดำเนินการได้ด้วยตนเองในอนาคต นอกจากนี้ก็ได้มีการประสานองค์กรภาคเอกชนมาร่วมเป็นองค์กรเครือข่ายในการขับเคลื่อน อาทิ สมาคมแม่บ้านสาธารณสุข พร้อมด้วยสาขาสมาคมทุกจังหวัด สมาคมข้าราชการบำนาญบ้านกาญจนาภิเษก กระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วยสมาคม/ชมรมฯ ทุกจังหวัด สมาคมหมออนามัย พร้อมด้วยสมาคม/ชมรมฯ ๙ แห่ง สมาคมคลังปัญญาอาวุโสแห่งประเทศไทย สถาบันศาสตร์แห่งความสุขและความสำเร็จ (GTO)

สำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย (สสว.) ได้ร่วมกับกรมควบคุมโรค และหน่วยงานต่างๆ ทั้งในและนอกกระทรวงสาธารณสุข ดำเนินการแก้ไขปัญหาดังกล่าวโดยการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ให้กับกลุ่มประชาชนทั่วไป ที่ยังไม่มีความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs และในกลุ่มเสี่ยง ซึ่งการดำเนินการ แก้ไขปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การดูแลและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของคนไทยให้เหมาะสม ควรดำเนินการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในประชาชนกลุ่มปกติ และกลุ่มเสี่ยงที่ยังไม่ป่วยให้มีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพและการป้องกันโรคที่ถูกต้อง ที่ผ่านมากระทรวงสาธารณสุขได้ใช้กลไกคณะกรรมการพัฒนา คุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) เป็นกลไกในการแก้ปัญหาคุณภาพชีวิตและงานสาธารณสุข โดยเน้นให้แต่ละ อำเภอใช้กลไก พชอ. เป็นกลไกการจัดการและบูรณาการงานร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ ทั้งใน และนอกกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งก็มีทั้ง พชอ.ที่มีความเข้มแข็งในการดำเนินการ และยังต้องมีการพัฒนา อย่างต่อเนื่องเป็นระยะๆ โดยเฉพาะในเรื่องการแก้ไขปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง นอกจากนี้หน่วยงานสาธารณสุข ในส่วนกลางก็ต้องมีการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพที่เป็นรูปธรรม สามารถเห็นผลได้ในการส่งเสริมสุขภาพ ให้กับพื้นที่ในระดับอำเภอ ที่ผ่านมาสสำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทยก็ได้พัฒนาการดำเนินการ แก้ไขปัญหาโรค ไม่ติดต่อเรื้อรังภายใต้การสนับสนุนงบประมาณจาก สสส. ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๖๐ ซึ่งได้ดำเนินการ พัฒนาและหารูปแบบที่เหมาะสม เป็นไปได้ และเห็นผลความสำเร็จที่เกิดขึ้น และนำมาใช้เป็นบทเรียน ในการดำเนินการและขยายผลการดำเนินการในระดับประเทศต่อไป

๓. เหตุผลและความสำคัญของการสร้างพลังจิตเสริมพลังภายในการดูแลสุขภาพดี วิถีใหม่ฯ

๓.๑ เหตุผลและความสำคัญ

ในช่วงเวลาที่ผ่านมาและในปัจจุบัน ประชาชนไทยเช่นเดียวกับพลโลกกำลังเผชิญปัญหาโรคภัยไข้เจ็บ นานาประการตามยุคตามสมัยที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป จากปัญหาโรคติดต่อประจำท้องถิ่น เช่น ไข้หวัด โรคระบบทางเดินหายใจ โรคอุจจาระร่วง มาเป็นโรคติดต่ออันตราย เช่น อหิวาตกโรค โรคไข้ทรพิษ โรคอุบัติใหม่ ได้แก่ โรคไข้หวัดนก โรคไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคโควิด-19 ที่ระบาดใหญ่ทั่วโลกในปัจจุบัน สำหรับ โรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมกาณ์ดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิต หัวใจและหลอดเลือด หลอดเลือดสมอง เป็นต้น ก็เกิดขึ้นในโลกหลายทศวรรษ ซึ่งในปัจจุบัน ทั้งโรคติดต่อ จากไวรัสโคโรนา-19 กับโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเกิดขึ้นคู่ขนานกันมาเป็นเวลากว่า ๑ ปี ทั้งในประเทศไทย และทั่วโลก ผู้ที่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มักมีโอกาสดูติดเชื้อโรคโควิด-19 ได้ง่าย และมักเสียชีวิตมากกว่าผู้ที่ไม่เป็นโรคอยู่ก่อน และประการที่สำคัญ คือ ทั้งผู้เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และโรคโควิด-19 ก็มักมีผลกระทบทางจิตใจ เศรษฐกิจ สังคม แลสิ่งแวดล้อมมากขึ้นแตกต่างกัน รายที่มีผลกระทบมากไม่มีทางออกของชีวิตก็หาทางออกด้วยการ ฆ่าตัวตาย เป็นต้น

สำหรับระบบบริการสุขภาพและสาธารณสุขของโรงพยาบาล และสถานบริการสุขภาพและสาธารณสุข ของประเทศไทย เช่นเดียวกับของประเทศอื่นๆ ทั่วโลก มักเป็นรูปแบบแยกส่วน ระหว่างการจัดบริการ สุขภาพทางกาย และการจัดบริการสุขภาพทางจิต ส่วนใหญ่มักต่างฝ่ายต่างจัดบริการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน ควบคุมรักษาพยาบาล และฟื้นฟูสมรรถภาพ ขาดการบูรณาการหรือผสมผสานกันในผู้ป่วยคนเดียวกัน โดยมากจะเป็นเพียงการส่งผู้ป่วยเพื่อส่งไปปรึกษากันเมื่อสภาวะการเจ็บป่วยรุนแรงมากแล้ว ซึ่งอาจเป็นการสาย เกินไปที่จะป้องกันแก้ไขได้ ในการดูแลสุขภาพดี วิถีใหม่ จึงให้ความสำคัญที่การดูแลผู้ป่วยทั้งด้านโรค ด้าน ร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านการรับรู้การช่วยตนเอง ด้านสังคม ตลอดจนด้านชีวิตความเป็นอยู่อย่างต่อเนื่องด้วย

ตั้งนั้นการสร้างพลังจิต เสริมพลังกาย จึงมีความจำเป็นในการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม และการป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและปัญหาสุขภาพที่มีผลกระทบต่อด้านจิตใจ จากโรคติดต่ออันตรายร้ายแรง ดังเช่น สถานการณ์การระบาดใหญ่ทั่วโลกของโรคโควิด-19 ในปัจจุบัน เป็นต้น

๓.๒ หลักการสร้างพลังจิตเสริมพลังกายในการดูแลสุขภาพ วิธีใหม่ฯ

การสร้างพลังจิตที่ผ่านมากระทำโดยการปฏิบัติ ๓ส. และหมวดหรือข้อศาสนธรรมที่เกื้อกูลและเกี่ยวข้อง แต่ตามหลักการแพทย์ พลังจิตสามารถสร้างขึ้นได้จากจิตวิทยาอีกทางหนึ่งด้วย ดังนั้น ในนโยบายสุขภาพดี วิธีใหม่ฯ จึงได้ศึกษาการสร้างพลังจิตด้วยการบูรณาการหลักจิตวิทยาและหลักพุทธธรรม ซึ่งเมื่อรวมพลังจิต จากศาสตร์ทั้งสองเชื่อว่าจะเกิดพลังจิตเพิ่มขึ้นมากกว่าศาสตร์ทางเดียวทางใดทางหนึ่ง ซึ่งควรจะมีการศึกษาวิจัย เกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักการบูรณาการพลังจิตโดยหลักจิตวิทยากับหลักพุทธจิต ในกรอบของเครื่องมือ ๓ส.๓อ.๑น. ปรากฏตามแผนภาพข้างล่างนี้

แผนภาพหลักการบูรณาการพลังจิตโดยหลักจิตวิทยากับหลักพุทธจิต ในการดูแลสุขภาพองค์รวมการ ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และติดต่อจากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



สำหรับพลังกายที่จำเป็นต้องใช้พลังจิตเสริมให้เข้มแข็งในการสร้างเสริมสุขภาพป้องกันและควบคุมโรคดังกล่าว ได้แก่ ๓อ. คือ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับอารมณ์ และ ๑น. คือ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วย ๓ส.๓อ. และการปฏิบัติภาระงานตามหน้าที่และความรับผิดชอบด้วยสติสัมปชัญญะและสมาธิ

บทที่ ๒

นโยบายสุขภาพดี วิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.)



๑. สารสำคัญของนโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๖๔ - ๒๕๗๐

เพื่อให้การพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนครอบคลุมอย่างกว้างขวางตามแนวทางการดำเนินชีวิตแบบใหม่ จึงกำหนดนโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง พ.ศ. ๒๕๖๔ - ๒๕๗๐ ดังต่อไปนี้



ส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนมีสุขภาพดีวิถีใหม่ สามารถพึ่งตนเองด้านสุขภาพได้ด้วยการนำหลักธรรมของแต่ละศาสนาปฏิบัติให้สอดคล้องกับสังคม วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง โดยบูรณาการกับหลักการแพทย์ การสาธารณสุข การแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย และการแพทย์



ส่งเสริม สนับสนุนการพัฒนาสหวิทยาการ บุคลากร และระบบการบริหารจัดการ ให้สามารถสนับสนุนระบบสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียงของประชาชน



ส่งเสริม พัฒนางค์กรและเครือข่ายความร่วมมือระหว่างองค์กรภาครัฐ เอกชน และประชาชน ในการขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง สู่การปฏิบัติในระบบสาธารณสุขทุกระดับ

๒. กลไกการขับเคลื่อนนโยบายหลักการสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

๒.๑ ให้แต่งตั้งคณะกรรมการอำนวยการและคณะกรรมการดำเนินงานขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติ

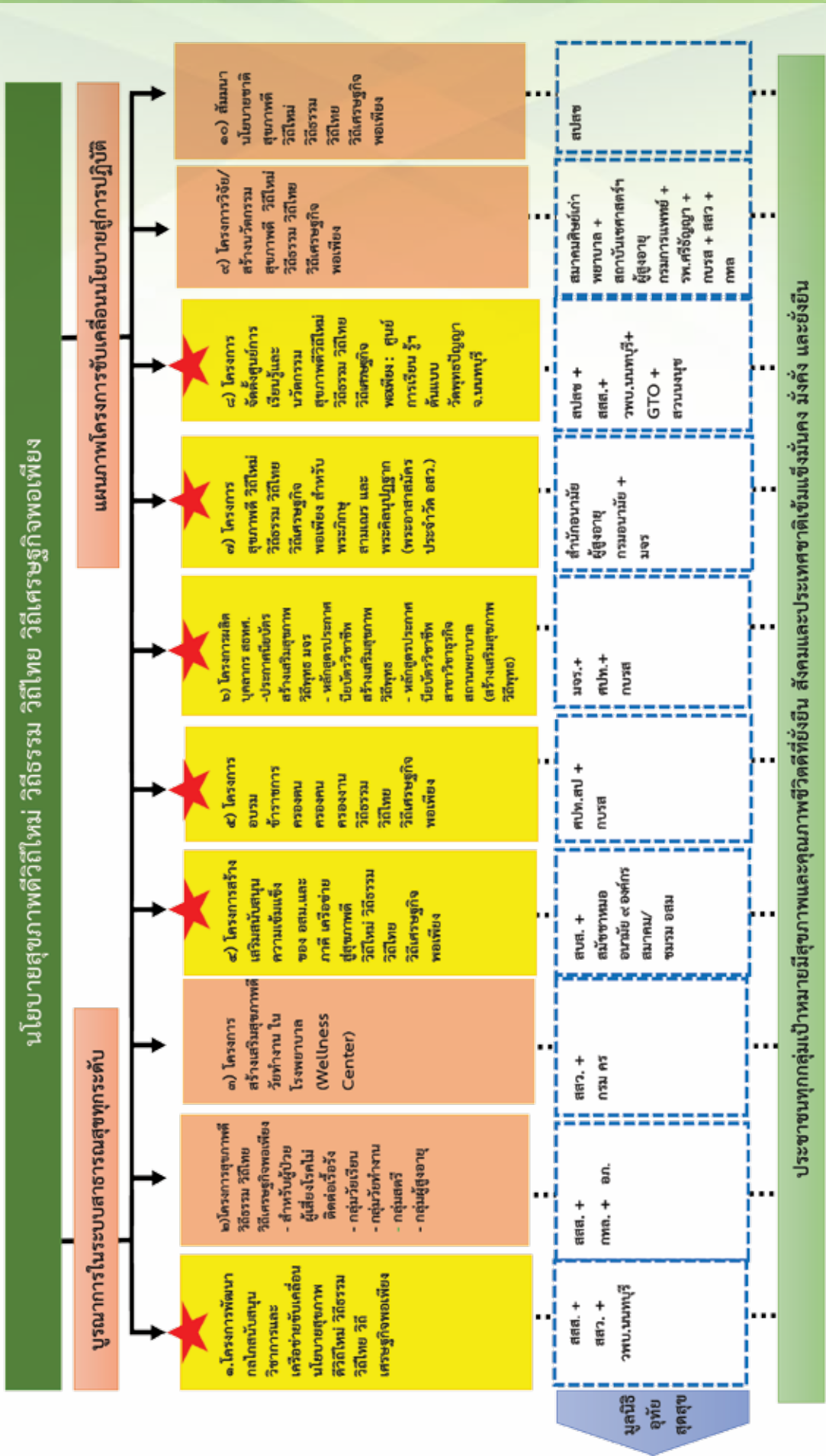
๒.๒ ให้สำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข เป็นหน่วยงานรับผิดชอบด้านการบริหารจัดการและการประสานการขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพดี วิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

๒.๓ ให้ทุกกรมกองและหน่วยงานในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข นำนโยบายในส่วนที่เกี่ยวข้องไปสู่การปฏิบัติ บูรณาการร่วมกันระหว่างหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนอย่างเป็นองค์รวม โดยใช้งบประมาณปกติของแต่ละหน่วยงาน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและอื่นๆ

๒.๔ ให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาล ทุกระดับยึดใช้แนวทางสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง ในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน ควบคุมและบำบัดรักษาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และส่งเสริมพลังจิตใจต่อสู้การระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019 รวมทั้งปัญหาสุขภาพอื่นที่เหมาะสม

๒.๕ ส่งเสริม สนับสนุนและพัฒนาเครือข่ายสุขภาพและคุณภาพชีวิตในการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง

๓. แผนงานโครงการขับเคลื่อนนโยบายแห่งชาติสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง พ.ศ. ๒๕๖๔ - ๒๕๗๐



๔. โครงสร้างการบูรณาการโครงการเป้าหมาย บุคลากร หน่วยงาน และแหล่งงบประมาณ ในการขับเคลื่อนนโยบาย สธทศ. ปี ๒๕๖๔ - ๒๕๗๐

ระดับบริหาร	สป.สธ., สสส., พัฒนาระบบสุขภาพ และสาธารณสุขุภาพพื้นฐาน	สป.สธ. พัฒนาระบบสุขภาพ และความเข้มแข็ง อสม.	กรมอนามัย พัฒนาสุขภาพ พระสงฆ์ - ผู้สูงอายุ	สสว.สป. สำนักงานเลขานุการ และประสานงานขับเคลื่อน	กบรธ. พัฒนาระบบรูปแบบ และกลไกเกี่ยวกับบริการสุขภาพ	สสป. พัฒนาระบบ และบริการสุขภาพปฐมภูมิ	สปท. ประสานการพัฒนา ศักยภาพข้าราชการ วิทยี สธทศ.
กระทรวง	วิทยาการ/Coach ส่วนกลาง	จัดประชุมสัมมนา สื่อสารนโยบาย	พระสงฆ์ - ผู้สูงอายุ	การบริหารจัดการ และขับเคลื่อน การดำเนินงานโครงการฯ	กลุ่มงานพัฒนาระบบบริการสุขภาพ ระดับสนุน Service plan	กลุ่มงานพัฒนาสุขภาพ ปฐมภูมิ บูรณาการดำเนินงานกับสธทศ. ในระบบสุขภาพ/ระบบบริการปฐมภูมิ	กลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรม
เขตสุขภาพ	ทุกเขตสุขภาพ	สปสช. เขตเผยแพร่ และสนับสนุนงบประมาณ	พระวิทยากร ทั่วประเทศ	สร้างการมีส่วนร่วม บูรณาการงาน และเชื่อมโยงเครือข่าย	พัฒนาระบบบริการสุขภาพ บูรณาการ วิทยี สธทศ.	สร้างการมีส่วนร่วม บูรณาการงาน และเชื่อมโยงเครือข่าย	กลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรม
จังหวัด	ทุกจังหวัด	อสมทชมรม/สธ.	พระวิทยากรจังหวัด	สร้างการมีส่วนร่วม บูรณาการงาน และเชื่อมโยงเครือข่าย	พัฒนาระบบบริการสุขภาพ บูรณาการ วิทยี สธทศ.	สร้างการมีส่วนร่วม บูรณาการงาน และเชื่อมโยงเครือข่าย	พัฒนาศักยภาพ ข้าราชการ วิทยี สธทศ. บุคลากร
อำเภอ	ทุกอำเภอ	อสมทชมรม/สธ. ทุกอำเภอต้นแบบ/จังหวัด	พระวิทยากรจังหวัด อำเภอต้นแบบ	พัฒนากิจกรรมเชื่อมโยงเครือข่าย และดำเนินการในระดับพื้นที่ โดยใช้กลไก พชอ.	พัฒนาระบบบริการสุขภาพ บูรณาการ วิทยี สธทศ.	สร้างการมีส่วนร่วม บูรณาการงาน และเชื่อมโยงเครือข่าย	พัฒนาศักยภาพ ข้าราชการ วิทยี สธทศ. บุคลากร
ตำบล	กองทุนหลัก ประกันสุขภาพตำบล	อสมทชมรม/สธ. ทุกตำบลต้นแบบ/จังหวัด	พระวิทยากร ๑ ตำบลต้นแบบ พระภิกษุที่เสียดิฉัน	พัฒนาทีมปฏิบัติการ และติดตามเสริมพลัง ระดับตำบล และติดตามระดับพื้นที่	ส่งเสริมสนับสนุนและเชื่อมโยงบริการ และระบบบริการปฐมภูมิและแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว	พัฒนาระบบบริการสุขภาพ บูรณาการ วิทยี สธทศ.	พัฒนาศักยภาพ ข้าราชการ วิทยี สธทศ. บุคลากร
หมู่บ้าน/ชุมชน	กองทุนหลัก ประกันสุขภาพ	๑ ศสมช. ต้นแบบ/ตำบล/อำเภอ/จังหวัด	พระภิกษุที่เสียดิฉัน/ อสมทโรด NCD	ติดตามเสริมพลัง การบูรณาการระดับพื้นที่	ส่งเสริมสนับสนุนและเชื่อมโยงบริการ และระบบบริการปฐมภูมิและแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว	พัฒนาระบบบริการสุขภาพ บูรณาการ วิทยี สธทศ.	พัฒนาศักยภาพ ข้าราชการ วิทยี สธทศ. บุคลากร
ศูนย์การเรียนรู้	กองทุนหลัก ประกันสุขภาพ	๑ ตำบล/อำเภอ/จังหวัด ต้นแบบ	๑ อำเภอ/จังหวัด ต้นแบบ	สนับสนุนการพัฒนาในรูปแบบ ศูนย์การเรียนรู้	ส่งเสริมสนับสนุนและเชื่อมโยงบริการ และระบบบริการปฐมภูมิและแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว	พัฒนาระบบบริการสุขภาพ บูรณาการ วิทยี สธทศ.	พัฒนาศักยภาพ ข้าราชการ วิทยี สธทศ. บุคลากร
ประชากรเป้าหมาย	ร้อยละ ๕๐ ของกลุ่มเสี่ยงและผู้ป่วย DM, HT มีปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรม ด้วยหลัก ๓ส ๓อ ๑น	อสม.ทุกคน	พระภิกษุที่มีภาวะเสี่ยง/อาพาธ ผู้สูงอายุ	ขับเคลื่อนและดำเนินการโครงการฯ ระดับตำบลในอำเภอต้นแบบ	ส่งเสริมสนับสนุนและเชื่อมโยงบริการ และระบบบริการปฐมภูมิและแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว	พัฒนาระบบบริการสุขภาพ บูรณาการ วิทยี สธทศ.	พัฒนาศักยภาพ ข้าราชการ วิทยี สธทศ. บุคลากร

บทที่ ๓

สถานการณ์การสร้างเสริมสุขภาพป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

๑. สถานการณ์ ๙ Global Targets ระดับโลก ของประเทศไทย

การดำเนินงานป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อระดับโลกนั้น ได้เริ่มต้นชัดเจนอย่างเป็นทางการ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๓ เมื่อยุทธศาสตร์โลก เพื่อป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อได้ถูกรับรองจากที่ประชุมสมัชชาอนามัยโลก ครั้งที่ ๕๓ ซึ่งมีการกำหนดขอบเขตการจัดการปัญหา โดยเน้นไปที่กลุ่มโรคไม่ติดต่อหลัก ๔ โรค ๔ การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา และ ๔ ปัจจัยเสี่ยงหลัก หรือที่เรียกว่า “๔x๔ model”

ซึ่งภายหลังในปี พ.ศ. ๒๕๖๐ ประชาคมสุขภาพโลกได้มีความตระหนักในผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมและสุขภาพจิต จึงได้เพิ่มขอบเขตการจัดการปัญหาโรคไม่ติดต่อ จากเดิม “๔x๔” คือ ๔ กลุ่มโรค ๔ ปัจจัยเสี่ยงหลัก เป็น “๕x๕” คือ ๕ กลุ่มโรค ๕ ปัจจัยเสี่ยงหลัก โดยได้เพิ่มประเด็นด้านมลพิษทางอากาศ และปัญหาสุขภาพจิต

๕ พฤติกรรมเสี่ยง	๔ การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา	๕ กลุ่มโรค
๑. การบริโภคยาสูบ	๑. ภาวะอ้วนและน้ำหนักเกิน	๑. หัวใจและหลอดเลือด
๒. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	๒. ความดันโลหิตสูง	๒. เบาหวาน
๓. การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม	๓. ไขมันในเลือดสูง	๓. มะเร็ง
๔. กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ	๔. น้ำตาลในเลือดสูง	๔. ทางเดินหายใจเรื้อรัง
๕. มลพิษทางอากาศ		๕. ปัญหาสุขภาพจิต

ต่อมาในเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ ที่ประชุมสมัชชาอนามัยโลก ครั้งที่ ๖๖ มีมติรับรอง การติดตามการดำเนินการควบคุมป้องกันโรคไม่ติดต่อ เพื่อนำไปใช้ติดตามแนวโน้ม และประเมินความก้าวหน้าในการดำเนินการหลังจากการนำแผนยุทธศาสตร์การป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อระดับโลก และแผนปฏิบัติการไปปฏิบัติใช้ทั้งในระดับประเทศ ระดับภูมิภาค และระดับโลก โดยมี ๙ เป้าหมายระดับโลกและ ๒๕ ตัวชี้วัดระดับโลก ซึ่งแบ่งตามปัจจัยหลัก ๓ กลุ่ม ได้แก่

๑. เป้าหมายด้านอัตราการตายและอัตราป่วย
๒. เป้าหมายด้านปัจจัยเสี่ยงหลัก ทั้งปัจจัยเสี่ยงทางพฤติกรรม และปัจจัยเสี่ยงทางชีววิทยา
๓. เป้าหมายด้านระบบบริการระดับชาติ

ซึ่งถูกพัฒนาขึ้นเพื่อกระตุ้น สนับสนุน และสร้างแรงจูงใจให้ประเทศสมาชิกใช้เป็นแนวทาง การตั้งเป้าหมายในการดำเนินการโดยวัดความสำเร็จในการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อในปี พ.ศ. ๒๕๖๘ โดยเทียบกับข้อมูลอ้างอิงพื้นฐานในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ ดังนี้

รายการ	เป้าหมาย ปี ๒๕๖๘	สถานการณ์ปัจจุบัน
๑. ความน่าจะเป็นของการเสียชีวิตที่อายุ ๓๐ ปีถึง ๗๐ ปี จากโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคปอดเรื้อรัง โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง	ลดลง ๒๕%	↓ ๑๓.๘๙%
๒. ปริมาณการบริโภคแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ต่อหัวประชากร ต่อปี ในประชากรอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป	ลดลง ๑๐%	↓ ๓.๗๙%
๓. ความชุกของการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ในประชากรอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป	ลดลง ๑๐%	↑ ๖๗.๙%
๔. ค่าเฉลี่ยปริมาณการบริโภคเกลือและโซเดียมของประชาชนไทย	ลดลง ๓๐%	↑ ๑๒%
๕. ความชุกของการบริโภคยาสูบ ในประชากรอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป	ลดลง ๓๐%	↓ ๑๘.๖๙%
๖. ความชุกของโรคความดันโลหิตสูง ในประชากรอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป	ลดลง ๒๕%	↑ ๑๘.๖๙%
๗. ความชุกของโรคเบาหวาน		
๗.๑ ความชุกของโรคเบาหวาน ในประชากรอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป	๐%	↑ ๓๗.๖๘%
๗.๒ ความชุกของภาวะอ้วนในประชากรอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป	๐%	↑ ๓๗.๖๘%
๘. ประชาชนได้รับการยาและการให้คำปรึกษาในการป้องกันโรคหัวใจเฉียบพลัน	๕๐%	ยังไม่มีข้อมูล
๙. การมียาและเทคโนโลยีที่เพียงพอและเหมาะสมในการดูแลผู้ป่วยโรค NCDs	๘๐%	ยังไม่มีข้อมูล

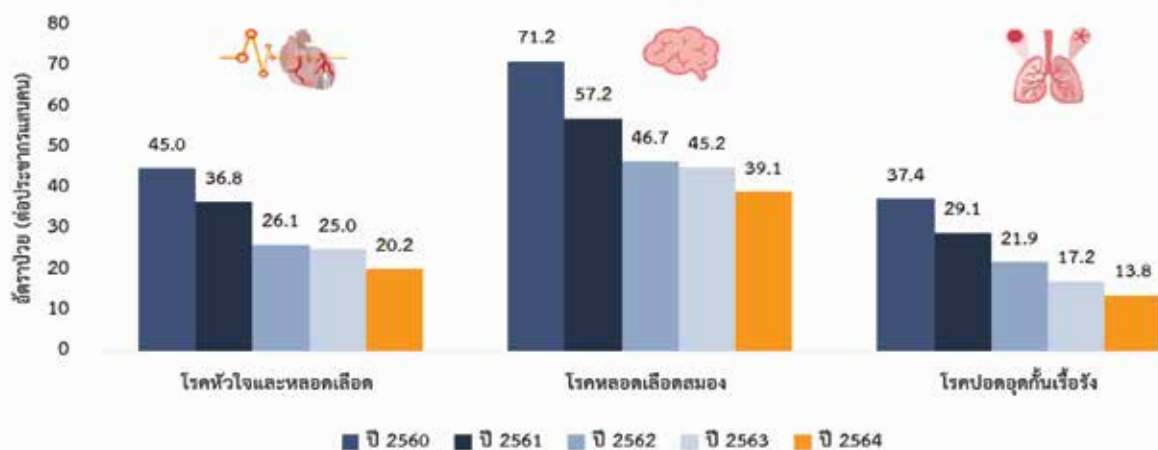
ข้อมูล ณ วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๔

๒. สถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรังของประเทศไทย

สถานะสุขภาพ : โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง และโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

อุบัติการณ์โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง และโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ต่อประชากร

แสนคน ปีงบประมาณ ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔

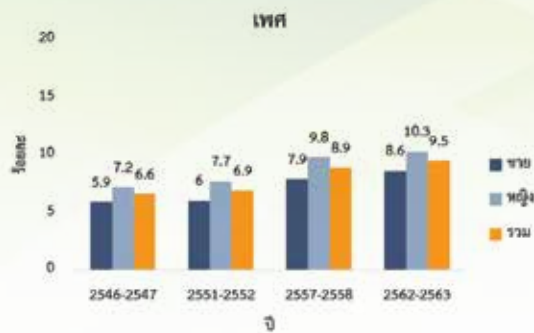


แหล่งข้อมูล: ระบบ Health Data Center (HDC), ข้อมูล ณ วันที่ 22 ตุลาคม 2564

วิเคราะห์: กลุ่มเทคโนโลยี และระบบบริหารฯ กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

สถานะสุขภาพ : โรคเบาหวาน

ความชุกของโรคเบาหวานในประชากรไทยอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป



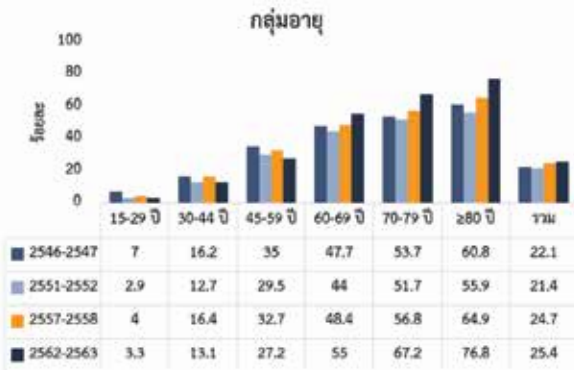
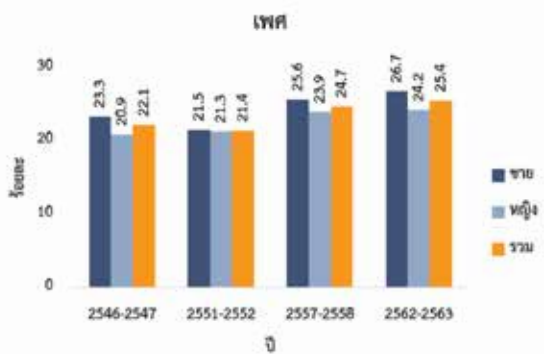
พบในเพศหญิง สูงกว่า เพศชาย

พบมากในกลุ่มอายุ 60 ปี ขึ้นไป สูงสุดในช่วงอายุ 60-79 ปี

แหล่งข้อมูล: รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย (NHES) ปี พ.ศ. 2546-2547, 2551-2552, 2557-2558 และ 2562-2563

สถานะสุขภาพ : โรคความดันโลหิตสูง

ความชุกของโรคความดันโลหิตสูงในประชากรไทยอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป



พบในเพศชาย สูงกว่า เพศหญิง

พบมากในกลุ่มอายุ 60 ปี ขึ้นไป สูงสุดในช่วงอายุ ≥80 ปี

แหล่งข้อมูล: รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย (NHES) ปี พ.ศ. 2546-2547, 2551-2552, 2557-2558 และ 2562-2563

สถานะสุขภาพ : ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน

ความชุกของภาวะอ้วน (BMI ≥ 25 kg/m²) ในประชาชนไทยอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป



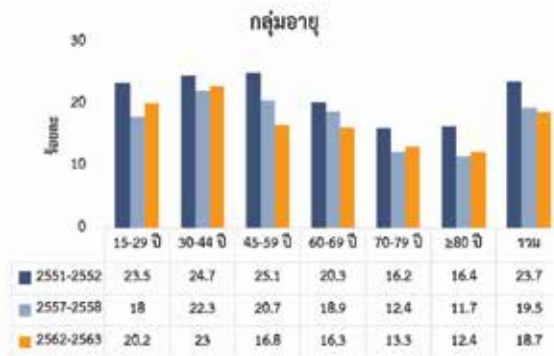
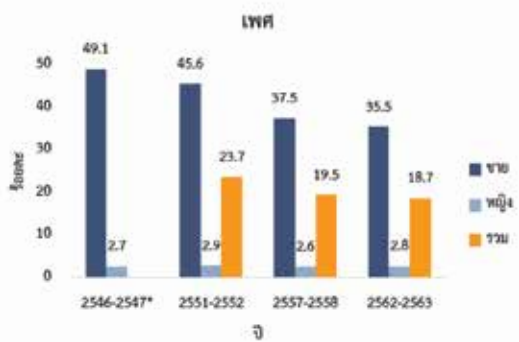
พบในเพศหญิง สูงกว่า เพศชาย

ทุกกลุ่มอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น พบมากในกลุ่มอายุ 30-59 ปี

แหล่งข้อมูล: รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย (NHES) ปี พ.ศ. 2546-2547, 2551-2552, 2557-2558 และ 2562-2563

พฤติกรรมสุขภาพ : การสูบบุหรี่

ร้อยละของผู้สูบบุหรี่ (สูบในปัจจุบัน) ในประชาชนไทย อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป



พบในเพศชาย สูงกว่า เพศหญิง

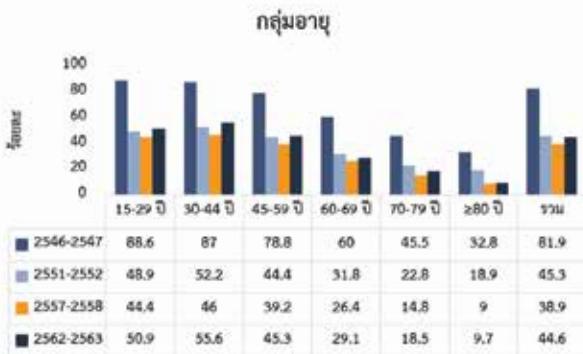
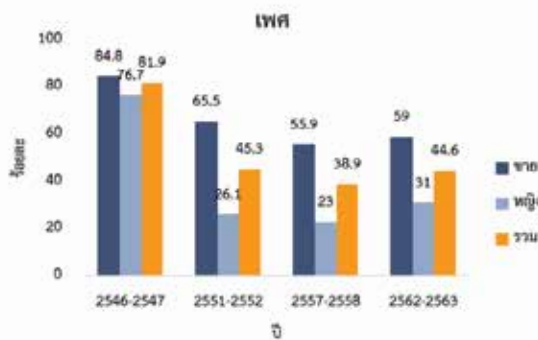
พบมากในกลุ่มอายุ 30-44 ปี

หมายเหตุ: *รายงาน ปี 2546-2547 ไม่แสดงข้อมูลภาพรวมจำแนกตามเพศ และกลุ่มอายุ

แหล่งข้อมูล: รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย (NHES) ปี พ.ศ. 2546-2547, 2551-2552, 2557-2558 และ 2562-2563

พฤติกรรมสุขภาพ : การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ร้อยละของประชาชนไทย อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ที่เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในรอบ ๑๒ เดือนที่ผ่านมา

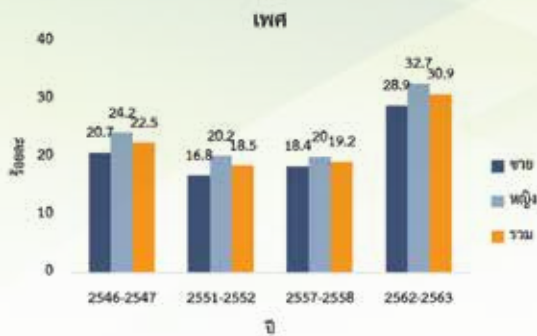


พบในเพศชาย สูงกว่า เพศหญิง

พบมากในกลุ่มอายุ 15-44 ปี

พฤติกรรมสุขภาพ : กิจกรมทางกาย

ร้อยละของประชาชนไทย อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ



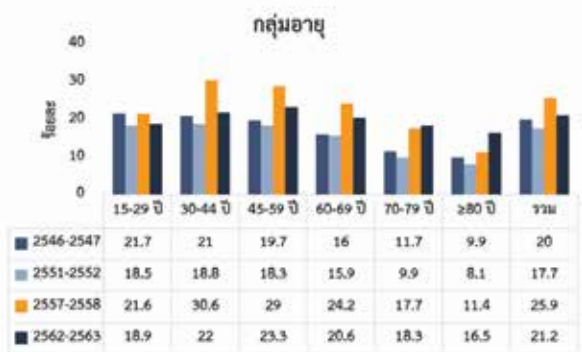
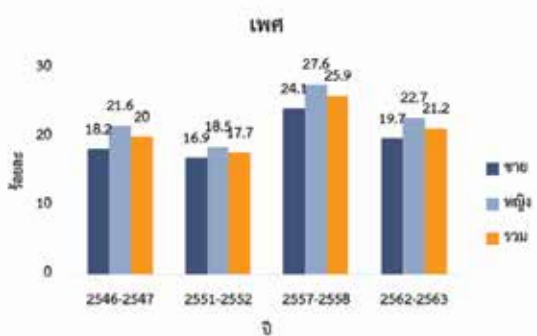
พบในเพศหญิง สูงกว่า เพศชาย

พบมากในกลุ่มอายุ ≥80 ปี

แหล่งข้อมูล: รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย (NHES) ปี พ.ศ. 2546-2547, 2551-2552, 2557-2558 และ 2562-2563

พฤติกรรมสุขภาพ : การกินผักผลไม้

ร้อยละของประชาชนไทย อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ที่กินผักและผลไม้ตามคำแนะนำ



พบในเพศหญิง สูงกว่า เพศชาย

พบมากในกลุ่มอายุ 30-59 ปี

แหล่งข้อมูล: รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย (NHES) ปี พ.ศ. 2546-2547, 2551-2552, 2557-2558 และ 2562-2563

๓. สถานการณ์การเสียชีวิต COVID-19 กับโรคไม่ติดต่อ



๔. นโยบายระดับชาติด้านโรคไม่ติดต่อ

นโยบายเร่งรัดการป้องกันและควบคุม HT & DM



๕. แนวทางการป้องกันควบคุมโรคเบาหวาน วิถีธรรม

๕.๑ ลักษณะของโรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน คือโรคที่ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้ได้ เกิดจากการขาดสารที่สร้างจากตับอ่อน ที่เรียกว่า “อินซูลิน” จึงทำให้น้ำตาลเลือดสูง และถูกขับออกมาทางปัสสาวะ และพบระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า ๑๒๕ มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ โดยงดอาหารและน้ำอย่างน้อย ๘ ชั่วโมงก่อนเจาะเลือด

๕.๒ ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน

๕.๒.๑ คนที่มีพ่อแม่ หรือญาติพี่น้องเป็นโรคเบาหวาน

๕.๒.๒ คนที่ได้รับยาหรือฮอร์โมนบางชนิด

๕.๒.๓ คนอ้วน

๕.๒.๔ หญิงที่คลอดบุตรและน้ำหนักเกิน ๔ กิโลกรัม

๕.๒.๕ คนที่ดื่มสุราเป็นประจำ

๕.๓ การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคก่อนป่วยเป็นโรคเบาหวาน

การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเบาหวานจำเป็นจะต้องเน้นที่การปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ซึ่งมีปัจจัยที่เกิดจากตนเอง และสิ่งแวดล้อม อาจเป็นทั้งปัจจัยทั้งทางกายและทางจิตใจก็ได้ ในการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ สามารถทำได้ด้วยหลักปฏิบัติทางการแพทย์ และสาธารณสุข สังคม เศรษฐกิจรวมทั้งพุทธธรรมผสมผสานกัน ซึ่งจะเป็นการเสริมให้ปฏิบัติการทางการแพทย์และการสาธารณสุข มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น ปัจจัยเสี่ยงที่มีความสำคัญที่จะต้องหลีกเลี่ยงดังนี้

๕.๓.๑ ผู้ที่พ่อแม่ ญาติพี่น้องเป็นโรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน เป็นโรคทางพันธุกรรมโรคหนึ่ง ซึ่งหากพ่อแม่ ญาติ พี่น้องเป็นโรคเบาหวานแล้วตนเองจะมีภาวะเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานได้ แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า ลูกทุกคนจะเป็นโรคเบาหวานทั้งหมด ในการแนะนำให้หลีกเลี่ยงต่อการเสี่ยงในเรื่องพันธุกรรม ทางกายและสาธารณสุข ได้แก่ การให้คำแนะนำว่า ทุกคนไม่ได้เป็นโรคเบาหวานทั้งหมด ขึ้นอยู่กับระดับการถ่ายทอดทางพันธุกรรมของพ่อแม่แต่ละคน ซึ่งเราอาจจะโชคดีไม่เป็นโรคก็ได้ แต่ถ้าเกิดเป็นโรคขึ้นมา ก็ยึดตามหลักพระพุทธรธรรม โดยเฉพาะหลักธรรมะที่ควรทำความเข้าใจ (ปริญญะยธรรม) ว่าเป็นเรื่องของกรรมในแต่ละคน เราไม่ควรจะกล่าวโทษพ่อแม่ ที่ทำให้เราเป็นโรค ควรนึกถึงพระคุณของพ่อแม่ที่ทำให้เราเกิดมา เราจะต้องนึกถึงบุญคุณและตอบแทนท่าน และให้นึกถึงพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในหลักกัตถัญญ (รู้คุณ) กตเวทิตา (ตอบแทนคุณ)

กรรม ในที่นี้หมายถึง การกระทำของเราที่ประกอบด้วย เจตนา มี ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจา ทางใจ พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้มนุษย์เราพิจารณาอยู่เป็นประจำว่า คนเรา มีกรรมเป็นของตัวเอง

มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เรากระทำอันใดไว้ ไม่ว่าจะกรรมดีหรือกรรมไม่ดี ก็จะได้รับผลของกรรมนั้น ดังนั้น คำว่า กรรมเป็นเผ่าพันธุ์ หมายถึง บรรพบุรุษ ปู่ ย่า ตา ยาย ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ลูกหลานรุ่นต่อมาจะได้รับการถ่ายทอดพันธุกรรม มีโอกาสป่วยเป็นโรคเบาหวานได้มากกว่าคนทั่วไป หรือมีการกระทำของตัวเองเป็นเสมือนเผ่าพันธุ์ญาติพี่น้องที่จะติดตัวตามเสมอไป ส่วนพฤติกรรมนั้น หมายถึง พฤติกรรมการดูแลตัวเองในปัจจุบัน เพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นโรคเบาหวาน เช่น การกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย การทำอารมณ์ให้แจ่มใส

๕.๓.๒ ผู้ได้รับยาและฮอร์โมนบางชนิด

ผู้ได้รับยาและฮอร์โมนบางชนิด มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานที่สำคัญ ได้แก่ ยากลุ่มสเตียรอยด์และฮอร์โมนทางเพศ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เอสโตรเจน มีแนวทางในการหลีกเลี่ยงความเสี่ยง โดยการลดหรือเลิกยาหรือฮอร์โมนที่เป็นต้นเหตุ ถ้าจำเป็นก็หาชนิดอื่นทดแทน ในกรณีที่ต้องรับประทานยา ก็ควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเป็นระยะตามแพทย์สั่ง ปฏิบัติตามพุทธรธรรม (ปหานัตถพุทธรธรรม) ไม่ควรประมาทหรือปล่อยปละละเลย ดังปัจฉิมโอวาทของพระพุทธเจ้า คือ ความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต

๕.๓.๓ หญิงที่คลอดบุตรซึ่งมีบุตรแรกเกิดน้ำหนัก ๔ กิโลกรัมขึ้นไป

ผู้ที่คลอดบุตรซึ่งมีบุตรแรกเกิดน้ำหนัก ๔ กิโลกรัมขึ้นไป แสดงว่ามารดามีฮอร์โมนเอสโตรเจนสูง และเป็นผู้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลมากเกินไป ไม่รับประทานอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ และอาจจะเป็นผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย หรือทำงานในขณะที่ตั้งครรถ์เท่าที่ควร ในการให้คำแนะนำหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงในกรณีนี้ ได้แก่ การให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกิน การออกกำลังกายให้เหมาะสม รับประทาน อาหารที่ถูกหลักโภชนาการ และควบคุมอารมณ์ให้เบิกบานแจ่มใสอยู่ตลอดเสมอ

ในส่วนที่น้อมนำหลักพุทธรธรรมมาปฏิบัติ (ภาเวตถพุทธรธรรม) ได้แก่ การรู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร (โภชนะมัตถัญญุตตา) และเดินจงกรมเพื่อออกกำลังกาย พร้อมมีสติกำกับ

๕.๔ ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน หรืออ้วน

ผู้มีภาวะอ้วน หมายถึง น้ำหนักตัวมากกว่าที่ควรจะเป็น โดยประเมินจากการคำนวณดัชนีมวลกาย (BMI) คือคำนวณได้จากการใช้น้ำหนักหน่วยเป็นกิโลกรัม หารด้วยส่วนสูง (หน่วยเป็นเมตร) ยกกำลังสอง ซึ่งค่าปกติ คือ ๑๘ - ๒๒ กิโลกรัม/ตารางเมตร ถ้า BMI มากกว่า ๒๕ กิโลกรัม/ตารางเมตร ถือว่าน้ำหนักเกิน

และถ้ามีค่า BMI มากกว่า ๓๐ กิโลกรัม/ตารางเมตร ถือว่าอ้วน ซึ่งมีไขมันสะสมในส่วนท้องมากเกินไป หรือวัดโดยใช้ความยาวรอบเอวที่ระดับขอบกระดูกเชิงกรานขนานกับพื้นในช่วงเวลาหายใจออก เป็นตัวชี้วัดว่าอ้วนหรือไม่อ้วน ค่ามาตรฐานในผู้ชายควรน้อยกว่า ๙๐ เซนติเมตร ในผู้หญิงควรน้อยกว่า ๘๐ เซนติเมตร การลดน้ำหนักหรือลดความอ้วนเหล่านี้ทำได้โดยการควบคุมอาหาร ซึ่งควรรับประทานให้ครบ ๕ หมู่ ตามหลักโภชนาการให้ได้สัดส่วนในปริมาณที่พอเหมาะสม ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ครั้งละ ๓๐ นาที และการลดความเครียด

ทั้งนี้ โดยใช้หลักพระพุทธธรรมเพื่อเป็นหลักยึดถือปฏิบัติ (ปริยญาธรรม) ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดซึ่งเป็นปฏิบัติที่เป็นส่วนแก่นสารเนื้อแท้ ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรม เป็นผู้ดำเนินอยู่ในแนวทางแห่งความปลอดภัยจากทุกขโศกโรคร้ายอย่างแน่นอน ไม่ผิดพลาด (อปัณณกปฏิบัติ) ข้อที่ว่า การรู้จักประมาณการรับประทานอาหาร (โภชนาการที่ถูกต้อง) เติบงาม สดชื่น ทำสมาธิได้จิตใจสงบ ให้น้อมนำคำสอนของพระพุทธศาสนา เมื่อพระพุทธเจ้าทรงเห็นว่าพระเจ้าเสนทิกกุศล พระราชาแห่งแคว้นโกศล ทรงอ้วนมากไป จึงทรงให้คาถาลดความอ้วนบทหนึ่งความว่า

“บุคคลผู้มีสติอยู่เสมอ
รู้ประมาณในอาหารที่ได้มา

จะมีเวทนาเบาบาง
แก่ข้า มีอายุยืนนาน”

๒ บรรทัดนี้เป็นฝ่ายเหตุ

๒ บรรทัดนี้เป็นฝ่ายผล

ดังนั้น ผู้ที่อ้วนก่อนรับประทานอาหารควรพิจารณาในเรื่องการกินและท้องจำพระคาถานี้เสมอๆ เป็นประจำ

๕.๕ ผู้ไม่ออกกำลังกาย

ผู้ไม่ออกกำลังกายมีความเสี่ยงต่อโรค โดยเฉพาะแต่โรคเบาหวาน แต่ยังมีเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคไขมันในเส้นเลือดสูง โรคอ้วน โรคเครียด เป็นต้น บุคคลกลุ่มนี้ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน ออกกำลังกายสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

สำหรับธรรมะที่ควรปฏิบัติ (ภาเวตัพพรหม) ได้แก่ การเดินจงกรม โดยมีสติกำกับทำให้เกิดสมาธิ จิตสงบ ร่างกายเกิดความสมดุลโดยธรรมชาติ และยึดถือธรรมะข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดปฏิบัติที่เป็นส่วนแก่นสารเนื้อแท้ ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรม เป็นผู้ดำเนินอยู่ในแนวทางแห่งความปลอดภัยจากทุกขโศก โรคร้ายอย่างแน่นอน ไม่ผิดพลาด (อปัณณกปฏิบัติ) ข้อการหมั่นประกอบความดี ไม่เห็นแก่ตนเอง คือ ขยันหมั่นเพียรตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ โดยเฉพาะการออกกำลังกาย นอนไม่ดึกและตื่นแต่เช้า ชำระจิตมิให้มีนิวรณ์พร้อมเสมอทุกเวลาที่ปฏิบัติกิจให้ก้าวหน้าต่อไป (ชาคริยานุโยค) ผู้ที่ไม่อยากออกกำลังกายต้องปรับเปลี่ยนทัศนคติว่า กายแข็งแรงต้องออกกำลังกายเคลื่อนไหว สำหรับจิตใจที่เข้มแข็งต้องสงบนิ่ง ด้วยการรู้เท่าทัน และเพิ่มความพยายามอย่างต่อเนื่อง - ไม่เกียจคร้าน

๕.๖ ผู้ที่ดื่มสุรามากเป็นประจำ

จากการศึกษา ผู้ชายที่ดื่มเหล้ามาก พบว่า เป็นโรคเบาหวานได้ ๒ เท่าของผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณน้อย ในการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงนี้ ต้องลด ละ เลิก การดื่มแอลกอฮอล์

โดยปฏิบัติตามศีล ๕ ข้อ ๕ เว้นจากสุราและน้ำเมา อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทปราศจากสติสัมปชัญญะ (ความระลึกถึงตัวพร้อม) และละเว้นช่องทางของความเสื่อม (อบายมุข) ทั้งหลาย ซึ่งเป็นหลุมดำแห่งการดำเนินชีวิตที่ประมาท นำไปสู่โรคภัยไข้เจ็บ

๕.๗ การปฏิบัติตนเมื่อรู้ว่าเป็นโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด แต่ผู้ป่วยสามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข ถ้ารู้จักควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ หรือเหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง โดยปฏิบัติตามหลักการแพทย์ การสาธารณสุข และพุทธธรรมควบคู่กันไป

๕.๘ การปรับจิตใจให้มีชีวิตอยู่กับโรคอย่างปกติสุข

ทางการแพทย์เมื่อเป็นโรคแล้วให้พบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งเรียนรู้เรื่องโรคเบาหวานให้เข้าใจถึงสาเหตุเกิดจากอะไร อาการ การป้องกัน การรักษา และเข้าใจว่าโรคนี้รักษาไม่หาย แต่สามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข ถ้าควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ควบคุมโรคไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนและทำให้ใจให้ยอมรับในการเป็นโรคนี้นี้ หากมีความจำเป็นก็ควรปรึกษาจิตแพทย์ด้วย

นอกจากนั้นผู้ป่วยควรปรับทัศนคติเกี่ยวกับความเป็นจริงของชีวิต โดยพิจารณาหลักพุทธธรรมที่ควรกำหนดรู้ (ปริญญะธรรม) เสมอๆ ว่า เรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้และเข้าใจร่างกายนี้ว่า เป็นรังแห่งโรคภัยไข้เจ็บ นี่ก็ความเป็นจริงของชีวิตและร่างกายสังขารนี้ (สัจธรรม) ที่ต้องเกิดกับทุกๆ คน ไม่มีใครล่วงพ้นไปได้ และเข้าใจถึงลักษณะธรรมชาติของชีวิตด้วย สิ่งทั้งหลายมีความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความเป็นของมิใช่ตนเอง (อนัตตา) ทำจิตให้เข้าใจ ทำใจให้ยอมรับปรับจิตใจให้มีชีวิตอยู่กับโรคได้อย่างเป็นปกติสุข ระลึกพิจารณาเสมอว่า กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย หน้าที่ของการรักษาทางกายเป็นหน้าที่ของหมอและเราให้ความร่วมมือ แต่สำหรับจิตใจเราต้องมีสติมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริง

๕.๙ รู้จักควบคุมระดับน้ำตาล

๕.๙.๑ ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานจะต้องรู้จักควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในระดับปกติ (๘๐ - ๑๐๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตร) ควรเจาะเลือดตรวจหาน้ำตาลด้วยตนเอง หรือพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขตามนัด เช่น ทุก ๑ - ๓ เดือน โดยใช้หลักพุทธธรรมในการทำให้เกิดขึ้น (ภาเวตัพพธรรม) ด้วยการนำหลักอริยฐานธรรม ธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจมั่นว่าจะควบคุมระดับน้ำตาล หรือจะธรรมเป็นที่ยึดมั่น มี ๔ อย่าง คือ

- ๑) พิจารณาโรคเบาหวานมาจากน้ำตาลมากเกินไป (ปัญญา)
- ๒) ตั้งใจขอสัตย์ต่อตนเองที่จะควบคุมระดับน้ำตาล (สัจจะ)
- ๓) รู้จักเผื่อแผ่ แบ่งปัน เสียสละความเห็นแก่กิน (อาหารหวาน) มากเกินไป (จาคะ)
- ๔) รู้จักการหาความสงบใจ (อุปสมะ) สุขที่เป็นธรรมชาติ ไม่ใช่สุขที่เกิดจากการกินบริโภค

และหลัก อธิบาท ๔ (พอใจ ตั้งใจ ใส่ใจและเข้าใจ) มาช่วยให้เกิดผลสำเร็จดังกล่าว

๕.๙.๒ ควบคุมอาหารโดยกินพอดี คือ การกินอาหารให้ครบทุกกลุ่ม และเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย กินดี คือ การกินอาหารให้หลากหลายชนิดไม่ซ้ำจำเจ กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ สำหรับกินไขมัน น้ำตาล และเกลือควรกินในปริมาณเล็กน้อยเท่าที่จำเป็นเท่านั้น โดยใช้หลักพุทธธรรม ภาเวตัพพธรรม ในข้อธรรมที่ว่า ความรู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร (โภชนมัตตัญญูตา) และ อธิบาท ๔ (พอใจ ตั้งใจ ใส่ใจ และเข้าใจ)

๕.๙.๓ ใช้ยาลดระดับน้ำตาลในเลือด

ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ต้องรับประทานยาลดระดับน้ำตาลในเลือดในปริมาณที่เหมาะสมตามแผนการรักษาของแพทย์ ซึ่งจะต้องใช้เวลานาน ผู้ป่วยจะต้องเพิ่มพลังกายและพลังใจอย่างต่อเนื่อง โดยใช้หลักธรรม (ภาเวตัพพธรรม) ได้แก่ ความอดทน (ขันติ) ความขยันหมั่นเพียร (วิริยะ) ทั้ง ๔ ประการ ข้อเพียรเพื่อละมีความเพียรไม่ให้น้ำตาลในเลือดสูงเกิน เป็นความเพียรที่ลดละ จากนั้นเพียรรักษาระดับ และเดินจงกรม สวดมนต์ ทำสมาธิให้จิตใจสงบ

๕.๙.๔ การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ

ควรดูแลความสะอาดของร่างกาย โดยเฉพาะเท้า ซอกนิ้วเท้า ต้องล้างให้สะอาด และเช็ดให้แห้ง อยู่เสมอ นอกจากนั้นควรหมั่นตรวจดูว่า มีแผลพุพอง แผลถลอก รอยข้ำ เล็บขบหรือไม่ ควรพกทอพี หรือ น้ำตาลก้อนติดตัว ถ้าเกิดอาการหน้ามืด ใจสั่นคล้ายจะเป็นลม ให้รีบอม/เคี้ยวน้ำตาลหรือทอพีได้ทันที ถ้ามีความผิดปกติใดๆ ควรรีบพบแพทย์ทันที

ทั้งนี้โดยยึดหลักพุทธธรรม เพื่อความเจริญก้าวหน้าพัฒนาต่อไป (ภาเวตัพพธรรม) ควบคุมไปด้วย คือ ธรรมเกื้อกูลให้สำเร็จความประสงค์ (อิทธิบาท ๔) ความไม่ประมาทถึงความรุนแรง และความแทรกซ้อนของโรคที่เกิดขึ้นได้ (อัปมาทนะ) และปฏิบัติสมาธิให้เกิดความมีน้ำใจ ตั้งมั่น สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ช่วยให้สุขภาพกาย และจิตดีขึ้น และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

๕.๙.๕ การป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อน โรคแทรกซ้อนของผู้ป่วยโรคเบาหวานมี ๒ ชนิด คือ

๑) แบบเฉียบพลัน โดยผู้ป่วยมีอาการซีดลง หมดสติ หายใจเร็ว ร่วมกับการมีกรดในเลือดสูง สาเหตุจากการขาดยาลดน้ำตาลในเลือด หรือการติดเชื้ออย่างรุนแรง

๒) แบบเรื้อรัง ซึ่งมีผลทำให้เส้นเลือดแดงที่ไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ตีบตันได้ เช่น ตาพาล์มัว หรือบอด เจ็บหน้าอกบริเวณหัวใจ ไตวาย ความดันโลหิตสูง ซากที่ปลายมือปลายเท้า สมรรถภาพทางเพศเสื่อม เป็นต้น ในการรักษาโรคแทรกซ้อนแบบเฉียบพลันนั้น ผู้ป่วยต้องเคี้ยวทอพีหรือน้ำตาลก้อนที่พกมา หรือดื่ม น้ำหวานทันที หากผู้ป่วยไม่สามารถช่วยตัวเองได้ ก็ต้องให้ญาติผู้ป่วยป้อนผู้ป่วยทันที สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการแทรกซ้อนแบบเรื้อรังนั้น ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ แล้วแต่กรณี ในด้านการนำหลักธรรมมาใช้ ให้ใช้หลักปฏิบัติเช่นเดียวกับการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้ ข้อปฏิบัติรู้ถึงหลักธรรม (ปริญญะธรรม) ที่ไม่ผิด ซึ่งเป็นปฏิทาที่เป็นส่วนแก่นสารเนื้อแท้ ที่จะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรม เป็นผู้ดำเนินอยู่ในแนวทางแห่งความปลอดภัยพ้นจากทุกข์โศกโรคภัยอย่างแน่นอน ไม่ผิดพลาด (อปันณกปฏิทา)

(๑) การสำรวมอินทรีย์ คือ ระวังไม่ให้กุศลธรรมครอบงำใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ ทั้ง ๖ (อินทรีย์สังวร)

(๒) ความรู้จักประมาณในการบริโภค ผู้รู้จักพิจารณารับประทานอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ทำกิจชีวิตมีความสุข มีใจเพื่อสนุกสนาน มัวเมา (โภชนะมัตตัญญูตา)

(๓) การหมั่นประกอบการการดี ไม่เห็นแก่นอน คือขยันหมั่นเพียรตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ ชำระจิตมิให้มีนิรวรณ พร้อมเสมอทุกเวลาที่จะปฏิบัติกิจให้ก้าวหน้าต่อไป (ชาคริยานุโยค)

ธรรมะเพื่อวัน (ปหาตัพพธรรม) ความไม่ประมาทในโรคภัยไข้เจ็บ คิดว่าตนสุขภาพดี ไม่ดูแล ไม่นึกถึงความรุนแรงของโรค และความแทรกซ้อนของโรคที่เกิดขึ้นได้ (อัปมาทนะ)

หลักธรรม (ภาเวตัพพรธรรม) ในการเสริมพลังด้านจิตใจ ด้วยธรรมหมวดผละ ๔ อันเป็นพลังทำให้ดำเนินชีวิตด้วยความมั่นใจ ไม่ไหวหวั่นต่อภัยทุกอย่าง ได้แก่ กำลังปัญญาความรู้หรือการศึกษา (ปัญญาผละ) คือ ต้องมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องเบาหวานและภาวะแทรกซ้อนให้ถ่องแท้ เพื่อปฏิบัติได้ถูกต้อง กำลังแห่งความเพียรพยายาม (วิริยผล) โดยจะต้องขยันมั่นเพียรในการกินยาและดูแลสุขภาพร่างกาย สุขภาพใจตนเองอย่างต่อเนื่อง กำลังแห่งความดี (อนวัชชผละ) คือทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม กำลังแห่งน้ำใจ (สังคหผละ) คือช่วยเหลือเกื้อกูล อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม แก่คู่ครอง ลูกหลานญาติพี่น้อง เพื่อให้มีผู้ดูแลรักษาและช่วยเหลือด้วยสัมพันธ์ภาพที่ดี รวมทั้งให้ความอบอุ่นทางกายและจิตใจที่ดีด้วย

หมายเหตุ สำหรับหลักพุทธธรรม

ธรรม ๔ ธรรมทั้งปวง จัดประเภทตามลักษณะความสัมพันธ์ที่มนุษย์พึงปฏิบัติหรือเกี่ยวข้องเป็น ๔ จำพวก อันสอดคล้องกับหลักอริยสัจ ๔ และกิจในอริยสัจ ๔

๑. ปริญญธรรม = ธรรมที่เข้ากับกิจในอริยสัจข้อที่ ๑ คือ ปริญญา ธรรมอันพึงกำหนดรู้, สิ่งที่ควรรอบรู้ หรือเท่าทันตามสภาวะของมัน ได้แก่ อุปาทานขันต์ ๕ กล่าวคือ ทุกข์และสิ่งทั้งหลายที่อยู่ในจำพวกที่เป็นปัญหาหรือเป็นที่ตั้งแห่งปัญหา

๒. ปหาตัพพรธรรม = ธรรมที่เข้ากับกิจในอริยสัจข้อที่ ๒ คือ ปหานะ ธรรมอันพึงละ สิ่งที่จะต้องแก้ไขจัดทำให้หมดไป ว่าโดยต้นต่อรากเหง้า ได้แก่ อวิชชา และภวตัณหา กล่าวคือ ธรรมจำพวกสมุทัยที่ก่อให้เกิดปัญหาเป็นสาเหตุของทุกข์ หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า อกุศลทั้งปวง

๓. สัจฉิกัตตัพพรธรรม = ธรรมที่เข้ากับกิจในอริยสัจข้อที่ ๓ คือ สัจฉิกิริยา ธรรมอันพึงประจักษ์แจ้ง สิ่งที่ได้ควรถึงหรือควรบรรลุ ได้แก่ วิชชา และวิมุตติ เมื่อก้าวโดยรวมยอดคือ นิโรธ หรือนิพพาน หมายถึง ธรรมจำพวกที่เป็นจุดหมาย หรือเป็นที่ดับหายสิ้นไปแห่งทุกข์หรือปัญหา

๔. ภาเวตัพพรธรรม = ธรรมที่เข้ากับกิจในอริยสัจข้อที่ ๔ คือ ภาวนา ธรรมอันพึงเจริญหรือพึงปฏิบัติบำเพ็ญ สิ่งที่จะต้องปฏิบัติหรือลงมือทำ ได้แก่ ธรรมที่เป็นมรรค โดยเฉพาะสมณะและวิปัสสนา กล่าวคือ ประดาธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติหรือวิธีการที่จะทำ หรือดำเนินการเพื่อให้บรรลุจุดหมายแห่งการสลายทุกข์หรือดับปัญหา

๖. แนวทางการป้องกันควบคุมโรคความดันโลหิตสูง วิธีธรรม

๖.๑ ลักษณะของโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension) เป็นภาวะทางการแพทย์อย่างหนึ่ง โดยจะตรวจพบความดันโลหิตอยู่ในระดับที่สูงกว่าปกติเรื้อรังอยู่เป็นเวลานาน ทั้งนี้องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ในปี ๑๙๙๙ ว่าผู้ใดก็ตามที่มีความดันโลหิตวัดได้มากกว่า ๑๔๐/๙๐ มม.ปรอท ถือว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง และการที่ความดันโลหิตสูงอยู่เป็นเวลานาน เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหลอดเลือดในสมองตีบ โรคหัวใจ โรคไตวาย เส้นเลือดแดงใหญ่โป่งพอง อัมพาต ฯลฯ

๖.๒ การสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน และควบคุมโรคความดันโลหิตสูง วิธีพุทธ

๖.๒.๑ การสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน และควบคุมโรคความดันโลหิตสูงวิธีพุทธ ก่อนการป่วยมีความสำคัญและจำเป็นมาก ซึ่งสามารถกระทำได้โดยการหลีกเลี่ยงหรือขจัดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ด้วยการปฏิบัติตามหลักการทางการแพทย์ การสาธารณสุข และพุทธธรรม ให้ความเชื่อมโยงผสมผสานกัน ให้เกิดความสมดุล ทั้งทางกายและจิตใจ ดังต่อไปนี้

๑) ผู้ที่มีประวัติ พ่อ แม่ พี่น้อง เป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นโรคพันธุกรรมโรคหนึ่ง คล้ายคลึงกับโรคเบาหวาน กล่าวคือ ผู้ที่พ่อ แม่ พี่น้องเป็นโรคความดันโลหิตสูงจะเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคนี้ แต่ทั้งนี้ ในการแนะนำให้หลีกเลี่ยงต่อการเสี่ยงในเรื่องพันธุกรรมทางการแพทย์และสาธารณสุข ได้แก่ การให้คำแนะนำว่า ทุกคนไม่ได้เป็นโรคความดันโลหิตสูงทั้งหมด ขึ้นอยู่กับระดับการถ่ายทอดพันธุกรรมของพ่อแม่สู่ลูกแต่ละคน ซึ่งเราอาจจะโชคดีไม่เป็นโรคก็ได้ แต่ถ้าเกิดเป็นโรคขึ้นมาถือว่าเป็นเรื่องของกรรมแต่ละคน เราไม่ควรจะกล่าวโทษพ่อแม่ที่ทำให้เป็นโรค ควรนึกถึงพระคุณของพ่อแม่ที่ทำให้เราเกิดมา เราจะต้องนึกถึงบุญคุณและตอบแทนท่านและให้นึกถึงพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในหลักกัตถัญญ (รู้คุณ) กตเวทิตา (ตอบแทนคุณ) ซึ่งคำว่า “กรรม” ในที่นี้หมายถึง การกระทำของเราที่ประกอบด้วยเจตนา มี ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้มนุษย์เราพิจารณาอยู่เป็นประจำว่า คนเรามีกรรมเป็นของตนเอง มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมที่พึงอาศัย เรากระทำความผิดใดไว้ ไม่ว่าจะกรรมดีหรือกรรมไม่ดี ก็ได้รับผลของกรรมนั้น

ดังนั้น คำว่า “กรรมเป็นเผ่าพันธุ์” หมายถึง บรรพบุรุษ ปู่ ย่า ตา ยาย ที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง ลูกหลานรุ่นต่อมาจะได้รับการถ่ายทอดพันธุกรรมมีโอกาสป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่าคนทั่วไป ส่วนพฤติกรรมนั้น หมายถึง พฤติกรรมการดูแลตนเองในปัจจุบัน สามารถเป็นเสมือนเผ่าพันธุ์ที่ตกทอดมาจนถึงให้ได้รับผลจากการกระทำ ไม่ว่าจะเราทำในอดีตก็ส่งผลมาจนถึงปัจจุบัน และทำปัจจุบันก็ส่งผลไปถึงในอนาคต ไม่มีใครหลีกเลี่ยงการกระทำของตัวเองไว้ได้ เพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นโรคความดันโลหิตสูง เช่น การกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย การทำอารมณ์ให้แจ่มใส

๒) ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน มีความเสี่ยงที่จะเกิดเป็นโรคความดันโลหิตสูงตามมาด้วย ดังนั้น ผู้ป่วยโรคเบาหวานจึงต้องดูแลตนเองให้สามารถควบคุมน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงเกิน ๑๐๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ด้วยวิธีการต่างๆ ทั้งทางการแพทย์ การสาธารณสุข และการปฏิบัติธรรม และต้องเฝ้าระวังโรคความดันโลหิตเป็นระยะๆ หากพบมีความผิดปกติเกิดขึ้นต้องรีบไปพบพยาบาลหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือแพทย์ เพื่อขอคำแนะนำหรือการรักษาพยาบาลให้ทันท่วงที

ด้วยการยึดหลักธรรมะที่ควรละเว้น คือ ความไม่ประมาท (อัปมาทะ) ศีล ๕ และธรรมที่ควรเจริญให้มีขึ้น คือ พัฒนาจิตเจริญปัญญาเป็นประจำ เพราะได้มีผู้พิสูจน์แล้วว่า การเจริญสมาธิจะทำให้ความดันโลหิตลดลง ซึ่งใช้ได้ทั้งการป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูงด้วย

๓) ผู้ที่มีอายุเพิ่มมากขึ้น โรคความดันโลหิตสูงมักเกิดขึ้นในคนที่มียายุเพิ่มมากขึ้น เช่น ขณะอายุ ๑๘ ปี ความดันโลหิตมักจะเป็น ๑๒๐/๗๐ ม.ม.ปรอท เมื่ออายุ ๖๐ ปี ขึ้นไปอาจเพิ่มเป็น ๑๔๐/๙๐ ม.ม.ปรอท แต่ก็ไม่ได้เป็นกฎตายตัวว่าอายุมากขึ้น ความดันโลหิตจะสูงขึ้นเสมอไป อาจวัดได้ ๑๒๐/๗๐ เท่าเดิมก็ได้ อย่างไรก็ตามในทางการแพทย์ถือว่าผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๓๕ ปี ขึ้นไป มักมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานด้วย ยิ่งอายุมากขึ้นไปอีกมีความเสี่ยงมากขึ้น ในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคความดันโลหิตสูง จำเป็นต้องเฝ้าระวังตนเองด้วยการตรวจสุขภาพ วัดความดันโลหิตและน้ำตาลในเลือดควบคู่กันไปเป็นประจำปี ในขณะที่เดียวกันต้องมีภาวะดีพพรธรรม คือ ต้องใช้สติ ความระลึกได้และสัมปชัญญะความรู้ตัว ระมัดระวัง และออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ และปทานัตพพรธรรม คือ ไม่กินอาหารประเภทรสเค็มจัด หวานจัด

๔) น้ำหนักเกินมาตรฐาน หรืออ้วน ผู้มีภาวะอ้วน นั้นหมายถึง น้ำหนักตัวมากกว่าที่ควรจะเป็น โดยประเมินจากการคำนวณดัชนีมวลกาย (BMI) คือ คำนวณได้จากการใช้น้ำหนักหน่วยกิโลกรัม

หารด้วยส่วนสูง หน่วยเป็นเมตรยกกำลังสอง ซึ่งค่าปกติ คือ ๑๘ - ๒๒ กิโลกรัม/ตารางเมตร ถ้า BMI มากกว่า ๒๕ กิโลกรัม/ตารางเมตร ถือว่าน้ำหนักเกิน และถ้ามีค่า BMI มากกว่า ๓๐ กิโลกรัม/ตารางเมตร ถือว่าอ้วน ซึ่งมีไขมันสะสมในส่วนท้องมากเกินไป หรือวัดโดยใช้ความยาวรอบเอวที่ระดับขอบกระดูกเชิงกรานขนานกับพื้น ในช่วงเวลาหายใจออก เป็นตัวชี้วัดว่าอ้วนหรือไม่ ค่ามาตรฐานในผู้ชาย ควรน้อยกว่า ๙๐ เซนติเมตร ในผู้หญิงควรน้อยกว่า ๘๐ เซนติเมตร การลดน้ำหนักหรือความอ้วนเหล่านี้ ทำได้โดยการควบคุมอาหาร ซึ่งควรรับประทานให้ครบ ๕ หมู่ ตามหลักโภชนาการให้ได้สัดส่วนในปริมาณที่พอเหมาะ ควรออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ครั้งละ ๓๐ นาที และการลดความเครียด

โดยใช้หลักธรรมาภัยถือปฏิบัติ (ภาวะดีพพรธรรม) ได้แก่ การรู้จักประมาณการรับประทาน อาหาร (โภชนาการดีดีตัญญู) เติบจนกรม สวดมนต์ ทำสมาธิให้จิตใจสงบ

๕) ผู้ที่ชอบรับประทานอาหารรสเค็มจัด ผู้มีภาวะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงกลุ่มหนึ่ง คือ ผู้ที่ชอบกินอาหารรสเค็มจัด ไม่ว่าจะเค็มจากกะปิ น้ำปลา ซอส ไข่เค็ม หรือผักกาดดองต่างๆ ในการกินอาหารในบ้านหรือนอกบ้านที่ร้านอาหาร ควรฝึกตนให้เกิดนิสัย “ชิมก่อนเติมน้ำปลาหรือน้ำตาล” ทุกครั้ง ไม่ควรเติมสิ่งเหล่านี้โดยไม่จำเป็น และค่อยๆ ลดความเค็มของอาหารลงให้รสจืดมากขึ้น ควรหลีกเลี่ยงอาหาร เครื่องมือที่มีเกลือ (โซเดียม) สูง ได้แก่ น้ำอัดลม ขนมปังกรอบ เนยรสเค็ม น้ำสลัด และมายองเนสสำเร็จรูป อาหารที่ใส่มงชูรส น้ำตาลเทียม เป็นต้น ส่วนอาหารที่ควรกินนั้น ได้แก่ อาหารหลัก ๕ หมู่ ที่หลากหลาย เน้นกินผัก และผลไม้ที่ไม่หวานมากเป็นหลัก ตามที่ได้กล่าวถึงในการกินอาหารของผู้มีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานแล้ว

สำหรับพุทธธรรมที่ควรยึดถือปฏิบัติควบคู่ไปด้วยนั้นก็เช่นเดียว (ภาวะดีพพรธรรม) กับกรณีของการกินอาหารของผู้มีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โดยอนุโลมกล่าวคือ ความรู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนาการดีดีตัญญูตา) รู้จักพิจารณาอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย (ปัจจัยยนิสตีล) เพิ่มพลังกายและใจให้เข้มแข็ง อดทนในการฝึกตนให้เกิดนิสัยในการกินอาหารเค็มจัดให้สำเร็จได้ด้วยการปฏิบัติตามหมวดธรรม พละ ๔ คือ กำลัญญ (ปัญญาพละ) กำลัญญ (วิริยพละ) กำลัญญ (อวิชชพละ) และกำลัญญ (สังคหพละ) เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวให้สนับสนุนและปฏิบัติดูแลตน นอกจากนั้น ควรเจริญสมาธิเพื่อทำให้จิตใจเกิดความตั้งมั่น สงบ อารมณ์แจ่มใส คลายเครียดและลดหรือป้องกันความดันโลหิตสูงได้

๖) ผู้ที่สูบบุหรี่และผู้ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จำนวนมากและเป็นประจำ มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากคำแนะนำที่ดีที่สุดก็คือ การเลิกพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าว ถึงแม้จะเป็นเรื่องที่ยุ่ง่ายแต่ทำยาก จากประสบการณ์ของคลินิกอดบุหรี่ อดเหล้าต่างๆ พบว่า การตัดสินใจ เลิกทันทีโดยเด็ดขาด แล้วไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้อีกเลย เป็นวิธีการที่ได้ผลที่สุด หากเลิกแล้วมีการแทรกซ้อน หรือต้องหาสิ่งดีๆ อื่นมาทดแทน ก็ให้ปรึกษาและปฏิบัติตามแพทย์แนะนำ

๖.๓ การปฏิบัติตนเมื่อรู้ว่าตนเองเป็นโรคความดันโลหิตสูง

๖.๓.๑ กินยาตามแผนการรักษาของแพทย์

ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง จะต้องกินยารักษาโรคตามแผนการรักษาของแพทย์อย่างเคร่งครัด โดยยึดหลักธรรมาภัย (ภาวะดีพพรธรรม) ความระลึกรู้ (สติ) เตือนใจไม่ให้ลืม และใช้ความรู้ตัว (สัมปชัญญะ) เมื่อได้กินยาแล้ว ไม่หลงลืมกินซ้ำอีก อาจเป็นอันตรายจากการกินยาเกินขนาดได้ และต้องใช้ความอดทน (ขันติ) และความขยันหมั่นเพียร (วิริยะ) ในการต้องกินยานานอาจเป็นตลอดชีวิตก็ได้

๖.๓.๒ ควบคุมน้ำหนัก

การลดน้ำหนักลงทำให้ความดันลดลง เนื่องจากหัวใจไม่ต้องทำงานหนัก การควบคุมน้ำหนัก ในที่นี้หมายถึง การลดน้ำหนักของผู้ที่น้ำหนักเกินมาตรฐานหรือคนอ้วน การปฏิบัติตนทางการแพทย์และการสาธารณสุข รวมทั้งการปฏิบัติธรรม ก็ให้ปฏิบัติตามที่ได้กล่าวแล้วในข้อ ๔ ในการสร้างสุขภาพและป้องกันโรค

๖.๓.๓ งดอาหารที่มีรสเค็มหรือมีปริมาณเกลือสูง

งดอาหารที่มีรสเค็ม เช่น อาหารกระป๋อง ขนมปัง ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ของหมักดอง กะปิ น้ำปลา ซอลปรุงรสต่างๆ ผงชูรส ผลไม้ดอง ไข่ไก่ (ภาเวตัพพธรรม) การรู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา) ยึดหลักธรรม รู้จักพิจารณาก่อนการกินอาหาร โดยกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (ปัจจัยสี่สันนิสิตศีล) ความอดทน (ขันติ) และความข่มใจปรับตัว (ทมะ) ที่ต้องกินอาหารรสจืด เป็นต้น ทั้งนี้ อาหารที่มีส่วนผสมของโซเดียมหากเรารับประทานเข้าไปในปริมาณที่มาก จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายได้ และควรรับประทานอย่างไรให้เกิดประโยชน์

โซเดียม คือ เกลือแร่ชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการควบคุมสมดุลน้ำและของเหลวในร่างกาย ซึ่งสามารถควบคุมระบบความดันโลหิต การทำงานของเซลล์ประสาทและกล้ามเนื้อ ตลอดจนจนถึงการดูดซึมสารอาหารและเกลือแร่ในไตและลำไส้เล็ก โซเดียมพบในอาหารพวกเนื้อสัตว์ อาหารจากธรรมชาติ นอกจากนั้น การบริโภคโซเดียมในรูปแบบของเกลือแกง อาหารสำเร็จรูป วัตถุปรุงรส ตลอดจนจนถึงขนมกรุบกรอบที่ใส่ผงฟูทุกชนิด ทั้งนี้ ร่างกายต้องการปริมาณโซเดียมแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับสภาวะของร่างกาย เพศ และอายุ โดยทั่วไปแล้วสามารถบริโภคโซเดียมสูงสุดโดยไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายอยู่ที่ ๒,๓๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน เมื่อเทียบเป็นเกลือป่นอยู่ที่ประมาณ ๑ ช้อนชาหรือ ๖ มิลลิกรัม โดยปกติแล้วอาหารจากธรรมชาติที่บริโภคทุกวันก็มีปริมาณโซเดียมที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแล้ว

หากบริโภคโซเดียมเกินปริมาณที่ร่างกายต้องการแล้ว จะก่อให้เกิดการเสื่อมของไต เพราะไตทำหน้าที่ขับโซเดียม เมื่อไตทำงานได้ลดลงจะทำให้มีการคั่งของเกลือ มีการบวม น้ำ ส่งผลให้ความดันโลหิตสูงและเกิดโรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือดตามมาได้ เพื่อป้องกันโรคไตเรื้อรังในอนาคต และถนอมไตไว้ใช้ให้ยาวนานที่สุด ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคโซเดียมที่เกินต่อความจำเป็นของร่างกาย โดยเน้นอาหารตามธรรมชาติ รสจืด รสเปรี้ยว รสเผ็ด หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม รสจืด หลีกเลี่ยงการใส่วัตถุปรุงรสในอาหารทุกชนิด



๖.๓.๔ งดบุหรี่ยาสูบ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ

ในการปฏิบัติตนทั้งตามหลักการแพทย์ การสาธารณสุขและพุทธธรรมนั้น ปฏิบัติวิธีการที่ได้กล่าวแล้วในข้อ ๖ การสร้างสุขภาพและป้องกันโรค

๖.๓.๕ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ เรื่องการออกกำลังกายสม่ำเสมอนั้น ได้มีแนวทางปฏิบัติโดยละเอียดแล้วในข้อ ๗ ในการสร้างสุขภาพ และป้องกันโรค

๖.๓.๖ ลดความเครียด มีข้อเสนอแนะให้ปฏิบัติแล้วในข้อ ๘ การสร้างสุขภาพและป้องกันควบคุมโรคฯ

๖.๓.๗ การระมัดระวังโรคแทรกซ้อน โรคความดันโลหิตสูงอาจมีโรคแทรกซ้อนได้หลายชนิด เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไขมันในเลือดสูง โรคไต เป็นต้น โรคแทรกซ้อนที่อันตรายที่สุดคือโรคเส้นเลือดแดงในสมองแตก เกิดเป็นอัมพฤกษ์ หรืออัมพาต หรือเสียชีวิตทันที ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจึงต้องเฝ้าระวังตนเองด้วยการมีสติและความไม่ประมาท เช่น ตรวจวัดความดันโลหิตเป็นประจำทุกเดือน และพบพยาบาล หรือเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข หรือแพทย์เมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้น

๖.๔ ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงให้ยึดหลักพุทธธรรม (ภาเวตัพพรหม) ที่เป็นคุณหนักฟัง ธรรมเป็นที่อิงหรือพึ่งอาศัย (อปัสเสนะ หรือ อปัสเสนธรรม ๔) เรียกอีกอย่างว่า อุปนิสัย ๔ ธรรมเป็นที่พึ่งพิง หรือธรรมช่วยอุดหนุนคือ

๖.๔.๑ ของอย่างหนึ่ง พิจารณาแล้วเสพ ได้แก่ สิ่งของมีปัจจัย ๔ มีอาหารเป็นต้นก็ดี บุคคล และธรรมเป็นต้นก็ดี ที่จำเป็นจะต้องเกี่ยวข้องและมีประโยชน์ พึงพิจารณาแล้วจึงใช้สอยและเสวนาให้เป็นประโยชน์ (สงขยาเยกั ปฏิเสวติ)

๖.๔.๒ ของอย่างหนึ่ง พิจารณาแล้วอดกลั้น ได้แก่ อนุญารมณต่างๆ ทุกขเวทนาจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือมีหนาว ร้อน เป็นต้น พึงรู้จักพิจารณาอดกลั้น (สงขยาเยกั อธิวาเสติ)

๖.๔.๓ ของอย่างหนึ่ง พิจารณาแล้วเว้นเสีย ได้แก่ สิ่งที่เป็นโทษ ก่ออันตรายแก่ร่างกายก็ตาม จิตใจก็ตาม เช่น การพนัน สุราเมรัย คนพาล เป็นต้น พึงรู้จักพิจารณาหลีกเลี่ยงเสีย (สงขยาเยกั ปวิรุชฺ เชติ)

๖.๔.๔ ของอย่างหนึ่ง พิจารณาแล้วบรรเทาเสีย ได้แก่ สิ่งที่เป็นโทษก่ออันตราย เช่น อุกุศลวิตก มีกามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก เป็นต้น และความชั่วร้ายทั้งหลายเกิดขึ้นแล้ว พึงรู้จักพิจารณาแก้ไข บำบัดหรือขจัดให้สิ้นไป (สงขยาเยกั ปฎิวินเทติ)

หมายเหตุ สำหรับหลักพุทธธรรม

๖.๕ ผู้ที่มีความเครียด

จิตใจและอารมณ์มีผลต่อความดันโลหิตได้มาก ขณะมีความเครียดอาจทำให้ความดันโลหิตสูงกว่าปกติถึง ๓๐ มม.ปรอท ขณะพักผ่อนความดันโลหิตจะกลับลดลงมาสู่ภาวะปกติได้ ความรู้สึกเจ็บปวดก็เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นได้เช่นเดียวกัน ในการป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดในทางการแพทย์ ก็คือการปรับสุขภาพจิตและอารมณ์ให้ผ่อนคลาย เปลี่ยนอริยบทหลักหนีจากสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดชั่วคราวหรือถาวรแล้วแต่กรณี พุศุคยปริกษาหาทางออกจากความเครียดกับเพื่อนร่วมงานหรือญาติพี่น้อง หากจำเป็นก็พบนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ การปฏิบัติจะช่วยให้หายเครียดได้ เช่น

๖.๕.๑ ธรรมะที่ควรกำหนดรู้ให้เท่าทัน (ปริญญูธรรม) คำนี้ถึงลักษณะสามัญ ๓ อย่าง (ไตรลักษณ์) อันทำให้รู้สัจธรรมของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นไปอย่างน้อยๆ ตามธรรมดาของมัน คือ ความเป็นของไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) ความเป็นของไม่ตัวตน (อนัตตา) แล้วพยายามทำกายและใจของเราให้ปล่อยวาง

๖.๕.๒ ธรรมะที่ควรยึดถือปฏิบัติไว้ (ภาเวตัพพธรรม) เหมาะสำหรับการบรรเทาความเครียด คือ การเจริญสมาธิเบื้องต้น การนั่ง คือนั่งให้สบาย แล้วเพ่งเอาจิตจดจ่ออยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง เช่น ที่ปลายจมูก พร้อมภาวนามนต์สั้นอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น คำว่าพุทโธ โดยหายใจเข้า พุท หายใจออก โธ มีความรู้สึกที่ปลายจมูกอยู่ตลอดเวลาที่หายใจเข้าหายใจออก ท่องภาวนาไว้เป็นอารมณ์ให้กำหนดรู้อยู่ในใจ มีหลักยึดส่วนการเจริญกรรมฐานด้วยการนอน คือ ให้นอนตะแคงข้างขวา เอามือขวารองศีรษะ ยึดมือซ้ายไปตามตัว ไม่นอนขด นอนคว่ำ หรือนอนหงาย แล้วก็สำรวมสติตั้งมั่นด้วยการภาวนา คำว่า พุทโธ หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ ให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เช่นเดียวกับการนั่ง

๖.๕.๓ ธรรมะที่ควรยึดถือปฏิบัติไว้ (ภาเวตัพพธรรม) เป็นหลักพื้นฐาน คือ มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง หมายถึง ทางปฏิบัติที่ไม่สุดโต่งไปในทางอุดมการณ์ใดอุดมการณ์หนึ่งเกินไป มุ่งเน้น ใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา ไม่ยึดถือหลักการงมงาย ในทางพุทธศาสนาหมายถึงทางสายกลาง คือ อริยมรรค มีองค์ ๘ กล่าวโดยสรุปคือ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนั้น เมื่อยึดทางสายกลางก็จะทำให้ร่างกายและจิตใจ ไม่มีความตึงเครียด และมีอารมณ์แจ่มใส ไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงด้วย

๗. หมวดธรรมที่พึงทำความเข้าใจ ธรรมะสำหรับละเว้น

สำหรับธรรมะที่จะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวกายและใจให้แก่ลัทธิและยืนหยัดเลิกพฤติกรรมเดิมได้ และสร้างพฤติกรรมที่ดีใหม่นั้น มีความจำเป็นต้องอาศัยหลายหมวดธรรมที่พึงทำความเข้าใจ ธรรมะสำหรับละเว้น และธรรมะสำหรับเจริญให้มากขึ้นมากยิ่งขึ้นต่อไป เชื่อมโยงและหนุนเสริมซึ่งกันและกัน ได้แก่

๗.๑ ธรรมะที่ควรประพฤติเว้น (ปหาตัพพธรรม) คือ การปฏิบัติเบญจศีล (ศีล ๕) ข้อ ๕ โดยเว้นจากน้ำเมา คือ สุราเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษทั้งสุราและบุหรี ซึ่งเป็นสารเสพติดด้วย และปฏิบัติเบญจธรรมควบคู่กันไปด้วยเฉพาะข้อ ๕ ที่ว่าความระลึกรู้ได้ และความรู้ตัว (สติสัมปชัญญะ) จะช่วยให้เป็นคนรู้จักยั้งคิดและรู้ตัวเสมอว่าการสูบบุหรี่และการดื่มสุราไม่ทำให้เกิดประโยชน์อะไร ซ้ำยังทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคตับอักเสบ เป็นต้น จะช่วยให้ตัดสินใจเลิกได้ง่ายขึ้น

๗.๒ ธรรมะที่ควรประพฤติเว้น (ปหาตัพพธรรม) อีกหมวดคือ เว้นจากช่องทางของความเสื่อมทางแห่งความพินาศ (อบายมุข ๖) ได้แก่ ดื่มน้ำเมา เทียวกลางคืน เทียวดูการละเล่น เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร และเกียจคร้านในการทำงาน อบายมุขทั้ง ๖ มีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกันคือ ถ้าทำอบายมุขอย่างหนึ่งขึ้น ก็มักจะโยงไปสู่อบายมุขอย่างอื่นๆ ตามมา เช่น ดื่มน้ำเมาก็มักจะเกิดโรคตับแข็ง โรคพิษสุราเรื้อรังตามมา เป็นต้น จึงควรละเว้นอบายมุขทั้ง ๖ ประการ

๗.๓ ธรรมะที่ควรเว้นขาด (ปหาตัพพธรรม) คือ เจริญธรรมมงคลชีวิตข้อที่เป็นเหตุแห่งความสุขความก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต หนึ่งในสามสิบแปดประการ คือ การเว้นจากการดื่มน้ำเมา ซึ่งโยงกับศีล ๕ และอบายมุข ข้อ ๑ ด้วย

๗.๔ ธรรมะที่ควรเจริญให้มากยิ่งขึ้น (ภาเวตัพพธรรม) คือ ปฏิบัติตามธรรมที่เป็นทางแห่งความเจริญหรือธรรมที่เป็นจุดประจักษ์อันจะเปิดออกไปให้ก้าวหน้าสู่ความเจริญของงามของชีวิต (วัฒนธรรม ๖) ได้แก่

๗.๔.๑ ความไม่มีโรค ความมีสุขภาพดี (อโรคยะ)

๗.๔.๒ ความประพฤติดี มีวินัย ไม่ก่อเวรกัน ได้ฝึกในมารยาทอันงาม (ศีล)

๗.๔.๓ ศึกษาแนวทาง มองดูแบบอย่าง เข้าถึงความคิดของพุทธชนเหล่าคนผู้เป็นบัณฑิต (พุทธานุमत)

๗.๔.๔ ใฝ่เล่าเรียนหาความรู้ ฝึกตนให้เชี่ยวชาญและทันต่อเหตุการณ์ (สุตะ)

๗.๔.๕ ดำเนินชีวิตและกิจการงานโดยทางชอบธรรม (ธรรมมานูวัตติ)

๗.๔.๖ เพียรพยายามไม่ระย่อ มีกำลังใจแข็งกล้า ไม่ท้อถอยเฉื่อยชา เพียรก้าวหน้าเรื่อยไป (อลินตา)

๗.๕ ธรรมะที่ควรเจริญให้มากยิ่งขึ้น (ภาเวตัพพธรรม) คือ ระมัดระวังหรือสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และสัมผัส (อินทริสังวร) เพื่อปิดวงจรร้ายหรือปิดโอกาสที่จะทำการใดที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง

๗.๖ ธรรมะที่ควรประพฤติ (ภาเวตัพพธรรม) คือ การเดินจงกรม สวดมนต์ เจริญสมาธิให้ร่างกายแข็งแรงและจิตใจมั่นคงมั่นในความตั้งใจดั่งสุราหรือสุบะบุรีให้ได้

๗.๗ ธรรมที่ควรเจริญ (ภาเวตัพพธรรม) อันเป็นพลังทำให้ดำเนินชีวิตด้วยความมั่นใจไม่หวั่นไหวต่อภัยทุกอย่าง (พละ ๔) ได้แก่ การใช้กำลังปัญญา (ปัญญาพละ) กำลังความเพียร (วิริยพละ) กำลังความดี (อนวัชชพละ) กำลังน้ำใจ (สังคหพละ) เพื่อให้มีพลังทางกาย พลังใจอดสุบะบุรี อดสุราได้ อย่างมั่นใจ

๗.๘ ธรรมะประเภทที่ควรเจริญให้มีมากขึ้น (ภาเวตัพพธรรม)

คือ การเดินจงกรม ตามปกติคนเราโดยทั่วไปจะเดินช้าหรือเร็วก็ตาม ย่อมก้าวเดินไปตามระยะหรือจังหวะ ไม่ปรากฏว่ามีใครเคยกำหนดว่าก้าวหนึ่งๆ มีกี่ระยะ หรือกี่จังหวะ และไม่เคยกำหนดซ้าย - ขวา ในการก้าวย่าง นอกจากทางการทหาร ซึ่งมีความมุ่งหมายไปอีกทางหนึ่ง ต่างจากความมุ่งหมายในการปฏิบัติธรรม อิริยาบถเดินเป็นอาการเคลื่อนไหวทางกายอย่างหนึ่ง สามารถเป็นสื่อให้จิตเกิดความตั้งมั่นได้เช่นกัน แนวทางในการปฏิบัติเบื้องต้น คือ ความตั้งใจในการเดินไปและกลับในจังหวะต่างๆ ตามระยะทางที่กำหนดไว้เรียกว่า เดินจงกรม เช่น จงกรม ๑ ระยะ ซ้ายย่างหนอ - ขว้าย่างหนอ หรือเดินจงกรม โดยให้กำหนดความสั้น ความยาวของเส้นทางที่จะเดินสุดแต่แต่เราเอง ควรจะหาสถานที่และเวลาที่เหมาะสม ไม่อึกที่ทศกริโครม และไม่มีสิ่งรบกวนจากรอบข้าง นอกจากนั้นที่ๆ จะเดินไม่ควรสูงๆ ต่ำๆ แต่ควรเรียบเสมอกัน เมื่อหาสถานที่และเวลาที่เหมาะสมได้แล้ว ก็ตั้งสติ อย่ายงหน้าหรือก้มหน้าก้มตา ให้สำรวมสายตาให้ทอดลดพอดี วางมือทั้งสองลงข้างหน้าทับเหมือนกับยืน การเดินแต่ละก้าวก็ให้จิตตั้งมั่นอยู่กับคำบริกรรมว่า พุทโธ โดยเดินอย่างสำรวม ช้าๆ ไม่เร่งรีบ กำหนดรู้ในใจด้วยการมีสติตลอดเวลา

๗.๙ ธรรมะที่ควรเจริญ (ภาเวตัพพธรรม)

หมวดสำคัญต่อการรักษาบรรเทาโรค คือ อิทธิบาท ๔ หมายถึง ฐานหรือหนทางสู่ความสำเร็จหรือคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย ในที่นี้คือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เพื่อผลทางสุขภาพ มี ๔ ประการ คือ

๗.๙.๑ ฉันทะ (พอใจ) คือ ความต้องการที่จะออกกำลังกายใฝ่ใจรักจะออกกำลังกายอยู่เสมอและปรารถนาจะทำให้การออกกำลังกายได้ผลดีต่อสุขภาพยิ่งขึ้นไป

๗.๙.๒ วิริยะ (ตั้งใจ) คือ ขยันออกกำลังกายด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ท้อถอย

๗.๙.๓ จิตตะ (ใส่ใจ) คือ ตั้งจิตมั่น เอาจิตฝึกใฝ่ในการออกกำลังกายอยู่เสมอ

๗.๙.๔ วิมังสา (เข้าใจ) คือ หมั่นใช้ปัญญา พิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบเหตุผลและตรวจสอบปัญหาของการไม่ออกกำลังกาย มีการวางแผน วัตถุประสงค์ คัดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ

บทที่ ๔

สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต

ไวรัสโคโรนา (โควิด-19) เป็นกลุ่มของเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจในคน ซึ่งไวรัสที่อยู่ในกลุ่มนี้มีหลายสายพันธุ์ส่วนใหญ่ทำให้เกิดอาการไม่รุนแรง คือ เป็นไข้หวัดธรรมดา ในขณะที่บางสายพันธุ์อาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบได้ เช่น โรคติดเชื้อไวรัสทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (เมอร์ส) หรือโรคซาร์ (SARS) ซึ่งเคยมีการระบาดในอดีตที่ผ่านมาไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คือ ไวรัสในกลุ่มโคโรนาที่เพิ่งมีการค้นพบใหม่ (ไม่เคยมีการพบเชือนี้ในคนมาก่อน) โดยพบครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ในช่วงปลายปี 2019 คนสามารถติดเชื้อได้จากข้อมูล ณ วันที่ ๒๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓ พบว่ามีผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจากเชื้อไวรัสนี้ จำนวน ๑,๓๕๔ ราย เสียชีวิต ๔๑ ราย ธันวาคม ๒๕๖๔ ไวรัสโคโรนา 2019 พบผู้ป่วยยืนยันสะสม ๒,๑๗๘,๒๗๖ ราย ผู้เสียชีวิต ๒๑,๒๖๐ ราย นอกจากนี้ไวรัสสามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ผ่านทาง การไอ จาม สัมผัส น้ำมูก น้ำลาย ดังนั้น จึงต้องระมัดระวังไม่ให้ผู้ป่วยที่มีอาการทางเดินหายใจสงสัยจากเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 ไปสัมผัสใกล้ชิดหรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อ ทั้งนี้ ผู้ป่วยที่ต้องสงสัยโรคปอดอักเสบจากไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 จะมีอาการไข้ ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอจาม มีน้ำมูก เหนื่อย หอบ และมีประวัติเดินทางมาจากเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน หรือเมืองที่มีการประกาศเป็นพื้นที่ระบาดภายใน ๑๔ วันก่อนเริ่มมีอาการป่วย

๑. ผลกระทบจากการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

จากรายงานผลกระทบการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความยากลำบากในการใช้ชีวิตในปี 2020 เป็นความยากลำบากอย่างสิ้นเหลือ อันเนื่องมาจากผลกระทบของการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 ผลกระทบเกิดขึ้นกับทุกคนบนโลก สำหรับประเทศไทย จากข้อมูลสำนักงานสถิติแห่งชาติล่าสุดในปี ๒๕๖๒ จากประชากรจำนวน ๒๑ ล้านครัวเรือน พบว่า ๕๙.๒% (๑๒.๗ ล้านครัวเรือน) มีเงินสำรองสะสมไว้ใช้ได้น้อยกว่า ๓ เดือนของค่าใช้จ่ายปกติ

๑.๑ ผลกระทบด้านสุขภาพและการสาธารณสุข เรื่องนี้เป็นปัญหาโดยตรงของการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่ส่งผลกระทบต่อมวลมนุษยชาติ ในเรื่องสุขภาพจากการระบาดครั้งนี้เป็นมหาวิกฤติ มาตรการภาครัฐในการควบคุมการแพร่ระบาด รวมทั้งการปรับตัวของผู้คน ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนทั่วโลก กิจกรรมหลายอย่างในชีวิตประจำวัน ไม่สามารถกระทำได้ในช่วงการระบาด โดยเฉพาะที่ใกล้ชิดกัน รวมกลุ่มกันจำนวนมาก เพราะมีความเป็นห่วงเรื่องการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มากที่สุด

๑.๒ ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ ผลจากการระบาดทำให้ยังต้องมีมาตรการควบคุมต่อเนื่อง แต่หากเจาะจงไปที่บางภาคเศรษฐกิจและบางกลุ่มประชากร ยังน่าเป็นห่วงว่าอาจได้รับผลกระทบที่รุนแรงขึ้น ตัวอย่างเช่น ภาคเศรษฐกิจที่ไม่เคยฟื้นตัวเลย เช่น การท่องเที่ยวจากต่างประเทศ ซึ่งที่ผ่านมาได้รับประโยชน์จากการส่งเสริมการท่องเที่ยวในประเทศอยู่บ้างแต่ก็เป็นไปอย่างจำกัด และไม่มั่นคง เมื่อถูกกระทบอีกกระทันหันก็อาจทำให้ไม่สามารถรักษากิจการได้อีกต่อไป เป็นความเสี่ยงต่อเนื่องไปถึงคนที่ทำงานในภาคนี้ ผลกระทบน่าจะเป็นลูกโซ่ไปสู่คนทำงานและธุรกิจที่เกี่ยวข้องอีกเช่นกัน

๑.๓ ผลกระทบด้านการจ้างงาน ข้อมูลการสำรวจภาวะการมีงานทำของประชากรโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่ามีผู้ว่างงานกว่า ๗.๕ แสนคน ซึ่งสูงกว่าปีก่อนในช่วงเวลาเดียวกันถึงเกือบเท่าตัว ส่วนผู้ประกันตนในระบบประกันสังคมที่ขอรับสิทธิประโยชน์กรณีว่างงานตามมาตรา ๓๘ ก็เพิ่มสูงขึ้นประมาณ ๓ แสนคน ทั้งนี้ คนส่วนใหญ่อาจรู้สึกถึงความรุนแรงของผลกระทบและประเมินไว้ก่อนหน้าว่าจะมีผู้ได้รับผลกระทบหลายล้านคน จึงมีความสงสัยว่าตัวเลขการว่างงานของไทยที่จัดทำบนฐานของการสำรวจอาจครอบคลุมผู้ได้รับผลกระทบน้อยกว่าความเป็นจริง

๑.๔ ผลกระทบด้านสังคม การระบาดระลอกใหม่มีความต่างในหลายด้านจากระลอกแรก เริ่มจากจำนวนผู้ติดเชื้อมีจำนวนมากกว่า กระจายไปหลายจังหวัดกว่า แต่ด้านมาตรการจำกัดการระบาดกลับมีความเข้มงวดน้อยกว่า ทั้งในแง่จำนวนมาตรการและขนาดของพื้นที่ควบคุม

๑.๕ ผลกระทบด้านการศึกษา

๑.๕.๑ ผลกระทบจากการปิดเรียนอันยาวนาน งานวิจัยที่เกี่ยวกับการเปิด-ปิดโรงเรียนล่าช้า พบว่าการออกจากโรงเรียนประมาณ ๖ สัปดาห์ อาจจะทำให้ความรู้ของเขาหายไปถึงครึ่งปีการศึกษา ซึ่งสภาวะการถดถอยของทุนมนุษย์ (human capital) อาจจะไปสู่การถดถอยของการเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศได้ด้วย

๑.๕.๒ การวิเคราะห์เรื่องความเหลื่อมล้ำของการเข้าถึงทรัพยากรทางการศึกษา รวมถึงผลลัพธ์ของการเรียนรู้แบบออนไลน์ พบว่า การเรียนรู้ที่เป็นที่นิยมของสถานศึกษาในยุค COVID-19 คือ การเรียนผ่านระบบออนไลน์ แต่ก็มีปัญหาในบางมิติ ในด้านของความเหลื่อมล้ำดิจิทัล (digital divide) ไม่ว่าจะเป็นการเข้าถึงอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ สัญญาณอินเทอร์เน็ต ทักษะความรู้ของครูและผู้ปกครองในการช่วยสนับสนุน

๑.๕.๓ การให้เงินอุดหนุน ให้เงินอุดหนุนไปที่สถานศึกษา ศูนย์เด็กเล็กและแนวทางการช่วยเหลืออื่นๆ จะเป็นสิ่งที่ช่วยบรรเทาความเดือดร้อนของปัญหาได้

๑.๖ ผลกระทบจากการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทำให้มีผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตจำนวนมาก ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตทางสังคมและส่งผลกระทบต่อประชาชนเป็นจำนวนมาก รวมทั้งทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา ทั้งด้านสาธารณสุข ปัญหาทางสังคม และยังมีผลกระทบต่อด้านอื่นๆ อีกมากมาย เช่น ด้านเศรษฐกิจ สังคม ชีวิตความเป็นอยู่ การว่างงาน มีความเครียด มองไม่เห็นทางออกถึงกับฆ่าตัวตายหนีปัญหาความยากลำบากในชีวิตหลายราย

๒. แนวโน้มการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในอนาคต (๔ ช่วง)

แนวโน้มที่จะเผชิญกับผลกระทบระยะยาวจากโรคโควิด-19 โดยแบ่งเป็นคลื่น ๔ ลูก ดังนี้

คลื่นลูกที่ ๑ คือ ช่วง ๑-๓ เดือนแรกที่เริ่มมีโรคระบาด และอาจยาวนานถึง ๙ เดือน หากมีการกลับมาระบาดซ้ำ เป็นช่วงที่สร้างผลกระทบกับสุขภาพของคนและขีดความสามารถของโรงพยาบาล เพราะพบผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตต่อเนื่อง ต้องใช้ทรัพยากรสาธารณสุขในการดูแลผู้ติดเชื้อโควิด-19 อย่างเข้มข้น และอาจต้องเลื่อนนัดผู้ป่วยที่ไม่ได้ติดเชื้อโควิด-19 ไปก่อน

คลื่นลูกที่ ๒ คือ ช่วง ๒-๔ เดือนหลังเริ่มมีโรคระบาด เป็นช่วงที่ผู้ป่วยเร่งด่วนที่ไม่ได้ติดเชื้อโควิด-19 เช่น ผู้ป่วยผ่าตัดที่รอได้ ผู้ป่วยโรกระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรกระบบทางเดินอาหารและทางเดินหายใจ ต้องได้รับการดูแลหลังจากชะลอการพบแพทย์ไปก่อนหน้านี้ และอาจกลับมาสู่หน่วยบริการแบบ

“ล้นทะลัก (Influx)” คาดการณ์ว่าผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยในกลุ่มนี้ หายไปจากโรงพยาบาลประมาณร้อยละ ๒๐-๕๐

คลื่นลูกที่ ๓ คือ ช่วง ๔-๙ เดือนหลังเริ่มมีโรคระบาด เป็นช่วงที่ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน เอชไอวี/เอดส์ และโรคจิตเวชเรื้อรัง ซึ่งให้อยู่รักษาที่บ้านหรือรับยาผ่านไปรษณีย์ ในช่วงก่อนหน้านี้อาจต้องกลับมาโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์หรือรับการรักษา

คลื่นลูกที่ ๔ คือช่วง ๑-๓ ปี หลังมีโรคระบาด เกิดผลกระทบระยะยาวใน ๓ ด้าน ได้แก่ ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ (Economic injury) ซึ่งส่งผลลูกโซ่มายังผลกระทบต่อสุขภาพจิต เช่น คนมีความเครียด ซึมเศร้า หรือฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ การให้บริการในภาวะวิกฤติมาอย่างยาวนานยังส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งอาจมีภาวะเหนื่อยล้าและหมดไฟ โดยผลกระทบใน ๓ ด้านมีความรุนแรงที่ “ขึ้นเร็ว” และ “ลงช้า” อีกทั้งจากการระบาดที่ยาวนาน ยังส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจการเงิน ทำให้ประชาชนเกิดปัญหาสุขภาพจิตใน ๔ ประเด็น ได้แก่ ๑.ภาวะเครียด (Stress) ๒.ภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ (Burnout) ๓.โรคซึมเศร้า (Depression) และ ๔.การฆ่าตัวตาย (Suicide) ตามมาได้ โดยกรมสุขภาพจิต ได้ทำการสำรวจภาวะความเครียด พบว่า ในช่วงโควิด-19 ระบาด ประชาชนอาจเกิดความเครียดเพิ่มขึ้นและอาจเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายมีแนวโน้มที่สูงขึ้นอีกด้วย

ผลกระทบทั้ง ๕ ด้านที่เกิดขึ้นจากการระบาดของโควิด-19 ในปีนี้ เป็นสิ่งที่ไม่เคยได้เจอกันมาก่อน สร้างการเรียนรู้ และเพิ่มความตระหนักให้กับทุกประเทศได้เรียนรู้ เพื่อวางแผนสู้และรับมือกับสถานการณ์ทุกด้าน



กลุ่มโรค NCDs หากติด โควิด-19 อาจมีความเสี่ยงต่ออาการรุนแรง ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต

การระบาดของโรคโควิด-19 ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อภาคเศรษฐกิจ ยังส่งผลกระทบต่อด้านลบต่อการพัฒนาระบบสุขภาพที่ยั่งยืนในระยะสั้นอีกด้วย ความเปราะบางของระบบการดูแลสุขภาพของประเทศต่างๆ ที่มีอยู่เดิม หลายประเทศกำลังเผชิญกับความท้าทายด้านสาธารณสุขที่สำคัญอยู่แล้ว เช่น โรคมาลาเรีย โรคหัด เอชไอวี และวัณโรค ทำให้มีอุปสรรคในการจัดสรรทรัพยากรสำหรับการระบาดครั้งใหม่ เนื่องด้วยทรัพยากรยังต้องจัดสรรให้กับโรคอื่นๆ ด้วย

กลุ่มโรค NCDs (Non-Communicable diseases) หรือชื่อภาษาไทยเรียกว่า กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังนั้น เป็นชื่อเรียกกลุ่มโรคที่ไม่ได้มีสาเหตุมาจากการติดเชื้อ ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค ไม่สามารถติดต่อได้ผ่านการสัมผัส คลุกคลี หรือติดต่อผ่านตัวนำโรค (พาหะ) หรือสารคัดหลั่งต่างๆ แต่เกิดจากปัจจัยต่างๆ ภายในร่างกาย ความเสื่อมสภาพของร่างกาย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผลจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันแบบไม่ระวัง ทั้งนี้ ผู้ที่มีโรคประจำตัวในกลุ่มโรค NCDs หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หากติดเชื้อ COVID-19 จะทำให้มีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนและอาการรุนแรงมากกว่าปกติ ได้แก่ ๑.โรคเบาหวาน ๒.โรคความดันโลหิตสูง ๓.โรคหลอดเลือดสมอง ๔.โรคหัวใจ ๕.โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ๖.โรคไตวายเรื้อรัง

ศ.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ได้ให้ข้อมูลว่า คนที่เป็นโรคที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ คือ ผู้ป่วยเบาหวาน ต้องควบคุมน้ำตาลดีๆ คนจำนวนไม่น้อยเมื่อเป็นเบาหวานแล้วจะมีความเปลี่ยนแปลงในหลอดเลือด มีโอกาสทำให้ภูมิคุ้มกันไปจัดการกับเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้น้อยลง ยังไม่นับรวมไปถึงอวัยวะต่างๆ ที่ศักยภาพในการทำหน้าที่ลดลงไปด้วย “สังเกตจากคนที่เป็นเบาหวานนานๆ หรือเป็นขั้นรุนแรง จะพบว่าปอดทำงานได้น้อยลง ตับทำงานได้น้อยลง เป็นต่อกระจก สิ่งเหล่านี้จะถูกทำลายจากเชื้อไวรัสบ้างบางส่วน นอกจากนี้ผู้ที่มีโรคประจำตัวในกลุ่มโรค NCDs หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หากติดเชื้อ COVID-19 จะทำให้มีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนและอาการรุนแรงมากกว่าปกติ โดยเฉพาะในกรณีที่ติดเชื้อโควิด-19 รุนแรง ไม่เพียงทำลายปอด แต่มีจำนวนไม่น้อยที่เสียชีวิตเพราะอาการไตวาย เลือดไม่ไปเลี้ยงแขนขา เพราะความรุนแรงของไวรัสไปกระทบกับอวัยวะอื่นด้วย ไม่เพียงปอดอย่างเดียว โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัวอื่นร่วม เมื่อเจอเชื้อไวรัสจะยิ่งทำให้อาการของโรครุนแรงขึ้น”

นพ.กฤษ ลิ้มทองอิน ที่ปรึกษา สปสช. กล่าวว่า โรค NCDs (Non-communicable diseases) เป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น หลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน มะเร็ง และปอดอุดกั้นเรื้อรัง เป็นต้นเหตุที่ทำให้คนไทยเสียชีวิตปีละ ๔ แสนราย หรือเฉลี่ยชั่วโมงละ ๓๗ คน ฉะนั้นหากโควิด-19 คือ วิกฤตทางสุขภาพ NCDs ก็เป็นภัยคุกคามอันใหญ่หลวงในแบบที่เราไม่รู้ตัว ประมาณ ๗๕% ของสาเหตุการเสียชีวิตทั้งหมด และยังเป็นสาเหตุที่ทำให้คนทั่วโลกเกือบ ๕๐% เสียชีวิตก่อนวัยอันควร

นอกจากนั้น ข้อมูลจากผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง กล่าวว่า อุปสรรคสำคัญของการดูแลผู้ป่วย คือ ค่าใช้จ่ายที่ต้องหาเงินมาเพื่อให้การรักษ ขณะเดียวกันก็ต้องกลางนหลายครั้ง สุดท้ายก็จะเกิดเป็นความเครียดต่อตัวผู้ดูแล ดังนั้นโรค NCDs ไม่ได้สร้างผลกระทบเฉพาะกับตัวของผู้ป่วย แต่ยังส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตทั้งผู้ป่วยและคนที่อยู่ใกล้ชิดด้วย ดังนั้น สิ่งที่ดีที่สุดคือการดูแลตัวเอง ควบคุมพฤติกรรมสุขภาพต่างๆ ตั้งแต่ต้น แต่โรคเหล่านี้สามารถป้องกันหรือลดความรุนแรงลงได้ หากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใน ๒ ด้าน คือ การรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย ด้วยวิถีชีวิตในปัจจุบัน โดยเฉพาะในยุค New Normal ที่ผู้คนวันละห่าง

ด้วยการอยู่บ้านและนำไปสู่พฤติกรรมเนือยนิ่ง วิธีนี้ส่งเสริมให้เกิดการสะสมไขมัน พลังงาน และระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น สุดท้าย มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน หรือการรับประทานอาหารอย่างลืมหืมตัวจนเกินความต้องการของร่างกาย พลังงานนั้นก็สะสมและกลายมาเป็นปัญหา ดังนั้นจำเป็นต้องรณรงค์ให้คนกลับมา มีวิถีที่กระฉับกระเฉงมากขึ้น

ดังนั้นกลุ่มโรค NCDs สามารถป้องกันได้ เพราะสาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงหลักนั้น เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงของตัวเรานั่นเอง คือ ๑.รับประทานอาหารหวานมันเค็มจัด ๒.ขาดการออกกำลังกาย ๓.ความเครียด ๔.การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ๕.การสูบบุหรี่ ซึ่งหากเราสามารถลดหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ได้ ก็จะเป็นการลดโอกาสเสี่ยงในการเป็นกลุ่มโรค NCDs ได้มากถึง ๘๐% แน่แน่นอนว่าการป้องกันย่อมดีกว่าการรักษา ดังนั้น การรณรงค์ให้ทุกคนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือ NCDs โดยรับประทานอาหารเช้า ๕ หมู่ เลี่ยงหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักผลไม้ไม่มีอาหาร พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ งดปัจจัยเสี่ยงอย่างเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และบุหรี่

สถานการณ์โควิด-19 กับผลกระทบที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพด้านการมีกิจกรรมทางกายของคนไทย

กิจกรรมทางกาย (Physical Activities) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายในอริยบทต่างๆ ที่ทำให้เกิดการใช้พลังงานจากกล้ามเนื้อโครงร่างหรือกล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงาน โดยกิจกรรมทางกายสามารถจำแนกออกเป็น ๓ หมวดกิจกรรม อันได้แก่ กิจกรรมทางกายในการทำงาน กิจกรรมทางกายในการเดินทางสัญจรจากอีกที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง และกิจกรรมทางกายเพื่อนันทนาการหรือกิจกรรมยามว่าง ดังนั้น การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและสม่ำเสมอจะช่วยทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง รูปร่างสมส่วน มีสมรรถภาพทางกายที่ดี กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อทำงานได้ดี อีกทั้งจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ ควบคุมน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต ลดไขมันและไตรกลีเซอไรด์ในเลือด และป้องกันภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานซึ่งเป็นที่มาของโรคในกลุ่ม NCDs อีกด้วย

การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ถือเป็นเป้าหมายหลักของนานาประเทศ ในการลดภาวะการป่วยตาย และพิการจากโรคในกลุ่ม NCDs ให้กับประชากร เนื่องจากเป็นที่ทราบกันดีว่า การขาดการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอจะเป็นสาเหตุสำคัญที่รัฐต้องแบกรับภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาทางสุขภาพประชากรของประเทศในอนาคต แม้องค์การอนามัยโลก (WHO) จะมีข้อเสนอแนะและแนวทางการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายไปยังประเทศต่างๆ เพื่อลดการขาดการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ แต่อย่างไรก็ตาม จากการสำรวจแนวโน้มของการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอจาก ๑๖๘ ประเทศทั่วโลกระหว่างปี ๒๕๔๔ - ๒๕๕๙ พบว่าในช่วงปี ๒๕๔๔ จนถึงปี ๒๕๕๙ การขาดการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรทั่วโลกมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งถือว่าเป็นโจทย์สำคัญที่นานาประเทศต้องเร่งหาแนวทางต่างๆ เพื่อส่งเสริมให้ประชากรมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเพิ่มขึ้น

แนวโน้มและผลกระทบการมีกิจกรรมทางกายของคนไทยช่วงสถานการณ์ COVID-19

เมื่อย้อนกลับมาดูการมีกิจกรรมทางกายของคนไทยที่ผ่านมา ระดับการมีกิจกรรมทางกายของคนไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกๆ ปี โดยในปี ๒๕๖๒ คนไทยมีกิจกรรมทางกายสูงที่สุดถึงร้อยละ ๗๔.๖ เพิ่มขึ้นจากปี ๒๕๕๕ ถึงร้อยละ ๘.๓ แม้ว่าสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายทั่วโลกจะลดลง แต่การมีกิจกรรมทางกายของคนไทยมีทิศทางและแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นตามลำดับ สะท้อนให้เห็นถึงความสำเร็จของการเพิ่มระดับการมีกิจกรรมทางกายที่จะบรรลุตามเป้าหมายทั้งในระดับชาติและนานาชาติ โดยมีสำนักงานกองทุน

สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นองค์กรสำคัญที่ช่วยผลักดัน หนุนเสริมและขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ และลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของคนไทยให้เป็นไปตามแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๗๓ NCD Global Monitoring Framework 9 Voluntary Targets ขององค์การอนามัยโลก แผนปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกายโลก (Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030) ขององค์การอนามัยโลก และ Sustainable Development Goals ขององค์การสหประชาชาติ แต่อย่างไรก็ตาม การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ผ่านมา มาตรการล็อกดาวน์และมาตรการควบคุมพื้นที่ต่างๆ ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมทางสุขภาพด้านการมีกิจกรรมทางกายของคนไทยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการทำงาน การเดินทางสัญจร และออกกำลังกาย จึงทำให้แนวโน้มระดับของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของคนไทยลดลงจากเดิมร้อยละ ๗๔.๖ ในปี ๒๕๖๒ เหลือเพียงร้อยละ ๕๕.๕ ลดลงถึงร้อยละ ๑๙.๑

หมายเหตุ กิจกรรมทางกาย (Physical Activities) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งถ้าได้กระทำอย่างสม่ำเสมอจะเป็นพฤติกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพ และมีผลต่อการป้องกันโรคไม่ติดต่อทั้งหลาย แต่ถ้าให้อธิบายกันง่ายๆ กิจกรรมทางกายก็คือ การขยับทุกอย่างตั้งแต่ตื่นจนถึงเราเข้านอน หรือถ้าจะพูดกันให้ง่ายอีกกิจกรรมทางกายก็คือ การขยับนั่นเอง

บทที่ ๕

การบูรณาการ “การแพทย์ผสมผสาน”

การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

๑. การบูรณาการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านไทยและการแพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ

การแพทย์บูรณาการ หรือการแพทย์ผสมผสาน หมายถึง การรวมกันของการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านไทย และการแพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพของการปฏิบัติและวิธีการของการแพทย์ทางเลือกกับการแพทย์แผนปัจจุบัน

การแพทย์ หมายถึง ศาสตร์ของการทำให้มนุษย์สามารถคงสภาวะปกติสุขได้ โดยไม่เจ็บป่วย หรือช่วยให้หายจากการเจ็บป่วย แม้กระทั่งการป้องกันไม่ให้เจ็บป่วย หรือการบำบัดรักษาโรคหรือฟื้นฟูสุขภาพ

การแพทย์แผนปัจจุบัน หมายถึง การแพทย์ที่ให้การรักษาทางยา การผ่าตัด รังสีรักษา ยาเคมีบำบัด และวิชาแพทย์สาขาต่างๆ โดยวิชาความรู้ด้านแพทยศาสตร์ และการพยาบาล เป็นวิชาความรู้ที่แพทย์ พยาบาล ต้องผ่านการเรียน การสอน การฝึกฝน จากโรงเรียนแพทย์ โรงเรียนพยาบาล เป็นความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่พิสูจน์ได้ ตรวจสอบได้

การแพทย์แผนไทย หมายถึง กระบวนการทางการแพทย์เกี่ยวกับการตรวจ วินิจฉัยบำบัด รักษา หรือป้องกันโรค หรือการส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพของมนุษย์ การผดุงครรภ์ การนวดไทยและให้หมายความรวมถึง การเตรียมการผลิตยาแผนไทย และการประดิษฐ์อุปกรณ์และเครื่องมือทางการแพทย์ ทั้งนี้ โดยอาศัยความรู้หรือตำราที่ได้ถ่ายทอดและพัฒนาสืบต่อกันมา

การแพทย์พื้นบ้านไทย หมายถึง ตามพระราชบัญญัติวิชาชีพแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๕๖ ได้ให้คำนิยามว่า “การแพทย์พื้นบ้านไทย” หมายความว่า การตรวจ การวินิจฉัย การบำบัด การรักษา การป้องกันโรค การส่งเสริมและการฟื้นฟูสุขภาพ โดยใช้องค์ความรู้ซึ่งสืบต่อกันมาในชุมชนท้องถิ่นทั้งนี้ด้วยกรรมวิธีการแพทย์แผนไทย

การแพทย์ทางเลือก หมายถึง การแพทย์ทางเลือกที่มีวิธีการตรวจรักษา วินิจฉัย และการบำบัดรักษา ที่มีหลากหลายวิธีการ ทั้งด้านการให้ยา การใช้เครื่องมือมาช่วยในการบำบัดรักษาและหัตถการต่างๆ เช่น การแพทย์แผนโบราณของจีน (Traditional Chinese Medicine) การแพทย์แบบอายุรเวทของอินเดีย เป็นต้น แบ่งเป็น ๒ กลุ่มใหญ่ ดังนี้

๑.๑ Systematic Complementary and Alternative Medicine

หมายถึง การแพทย์ทางเลือกที่ได้รับการยอมรับใช้อย่างเป็นทางการของแต่ละประเทศมีการถ่ายทอดความรู้โดยการเรียนการสอนระดับปริญญา มีสภาวิชาชีพหรือสมาคมวิชาชีพอย่างเป็นทางการ ในแต่ละประเทศ แบ่งเป็น ๒ กลุ่มดังนี้

๑.๑.๑ Traditional Medicine หมายถึง การแพทย์ทางเลือกที่ถือเป็นการแพทย์ประจำชาติของแต่ละประเทศ ที่พัฒนาต่อเนื่องสืบต่อกันมาโดยมียอมรับใช้ในแต่ละชาติมาอย่างยาวนาน เช่น การแพทย์แผนจีน การแพทย์อายุรเวท การแพทย์สิทธา การแพทย์ยูนาไน หรือการแพทย์โฮมีโอพาธีส์ ไคโรแพรคติก การแพทย์ยิเบต เป็นต้น

๑.๑.๒ Nontraditional Medicine หมายถึง การแพทย์ทางเลือกซึ่งเป็นการนำเอาจุดเด่นของ Traditional Medicine จากหลายๆ ประเทศมาพัฒนาต่อยอดผสมผสานกับวิทยาศาสตร์การแพทย์แบบ

ตะวันตก จัดการเรียนในระดับปริญญา มีสภาหรือสมาคมวิชาชีพมาควบคุมจรรยาบรรณวิชาชีพ และได้มีการใช้อย่างเป็นทางการในหลายประเทศทั่วโลก เช่น การแพทย์ธรรมชาติบำบัด เป็นต้น

๑.๒ Nonsystematic Complementary and Alternative Medicine

หมายถึง การแพทย์ทางเลือกซึ่งเป็นเพียงเทคนิควิธีการ หรือผลิตภัณฑ์สำหรับใช้ในการบำบัดรักษา ป้องกัน หรือฟื้นฟูสุขภาพ อาจใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน หรือใช้ดูแลสุขภาพของผู้อื่นอาจ ยังไม่มีการยอมรับใช้อย่างเป็นทางการ หรือมีสมาคมหรือสภาวิชาชีพมารองรับ แบ่งเป็น ๕ กลุ่มดังนี้

๑.๒.๑ Folk Medicine หมายถึง การแพทย์พื้นบ้านซึ่งอยู่ในแต่ละชุมชนท้องถิ่น อาศัยการ สืบทอดดูแลสุขภาพของประชาชนในชุมชนหรือท้องถิ่นอย่างไม่เป็นทางการอาจมีหรือไม่มี การยอมรับทาง กฎหมายในแต่ละประเทศ แต่ได้รับการยอมรับใช้ของประชาชนในชุมชนในท้องถิ่นนั้นๆ

๑.๒.๒ Mind and Body Medicine หมายถึง การแพทย์ทางเลือกซึ่งเป็นเพียงเทคนิควิธีการ การบริหารร่างกายและจิตใจ ที่ใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน หรือใช้ถ่ายทอดให้ประชาชน เช่น โยคะ ชี่กง สมาธิบำบัด สวดมนต์บำบัด เทคนิคการควบคุมการหายใจแบบต่างๆ การใช้จินตภาพบำบัด

๑.๒.๓ Biologically Base Therapy หมายถึง การใช้สมุนไพร หรืออาหารเสริมหรือผลิตภัณฑ์ จากธรรมชาติที่เรียกว่า Nutraceutical เข้าสู่ร่างกาย หรือน้ำมันหอมระเหย เซลล์บำบัด สารชีวโมเลกุล วิตามินบำบัด คีเลชั่นบำบัด เป็นต้น

๑.๒.๔ Manipulative Therapy หมายถึง การแพทย์ทางเลือกที่ใช้เทคนิควิธีการบำบัดด้วย ทัตถการแบบต่างๆ เช่น การนวด การดัด การดึง การจัดกระดูก ซึ่งอาจมีวัสดุ หรืออุปกรณ์บางอย่างประกอบ ได้ด้วย

๑.๒.๕ Energy Medicine หมายถึง การแพทย์ทางเลือกซึ่งใช้พลังงานช่วยในการบำบัดรักษา หรือฟื้นฟูสุขภาพซึ่งแหล่งพลังงานที่ใช้มาจาก ๒ ส่วน ดังนี้

๑) พลังงานจากสิ่งมีชีวิต เช่น คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าจากร่างกายโดยตรง หรือการเหนี่ยวนำ เอาพลังงานจากรอบร่างกายมาใช้ประโยชน์ เช่น เรกิ โยเร พลังกายทิพย์ และพลังจักรวาล เป็นต้น

๒) พลังงานจากสิ่งไม่มีชีวิต เช่น พลังแม่เหล็ก เครื่องอัลตราซาวด์ เครื่องรังสีรักษา เลเซอร์ ผลึกคริสตัลต่างๆ เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าการแพทย์บูรณาการหรือการแพทย์ผสมผสาน ประกอบด้วยการแพทย์หลายสาขา โดยการแพทย์แผนปัจจุบันเป็นที่นิยม ใช้บริการโดยประชาชนไทยด้วยองค์ความรู้ทางการแพทย์ที่ถ่ายทอด มาจากประเทศตะวันตกมาหลายปี จนทำให้การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านไทย หดสมัยนิยมไปใน ช่วงเวลานั้น แต่ผลจากโลกาภิวัตน์ มีการเปลี่ยนแปลงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ทุกด้าน โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจสังคม ชีวิตความเป็นอยู่ วัฒนธรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรม การ ดำเนินชีวิต โดยเฉพาะด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายไม่เพียงพอ และอารมณ์ รวมทั้งภารกิจงาน ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงปัจจัยเสี่ยงต่อโรคมืดต่อเรื้อรัง ซึ่งลำพังการแพทย์แผนปัจจุบันอย่างเดียว ไม่สามารถหยุดยั้งการเพิ่มจำนวนโรคดังกล่าวได้ จึงได้หันมาสนใจการแพทย์แผนอื่นๆ รวมทั้งการแพทย์ทาง เลือกหลากหลายประเภท ใช้เป็นบริการเสริมทดแทนหรือควบคู่กับการใช้การแพทย์แผนปัจจุบัน ในการนำ หลักการสร้างพลังจิตเสริมพลังกาย เพื่อบริการทางการแพทย์ผสมผสาน วิธีใหม่ วิธีธรรม วิธีเศรษฐกิจพอ เพียง จึงสามารถนำหลักการสร้างพลังจิต เสริมพลังกาย เพื่อสุขภาพดี วิธีใหม่ วิธีธรรม วิธีเศรษฐกิจพอเพียง มาประยุกต์ใช้กับบริบทของการแพทย์ผสมผสานได้เป็นอย่างดีและเหมาะสม โดยใช้เครื่องมือ ๓๓.๓๐.๑น.

บทที่ ๖

หลักการสร้างเสริม ป้องกัน ควบคุมและฟื้นฟูสุขภาพ ๓ส.๓อ.๑น.

ในบทที่ ๑ ได้กล่าวถึงความเป็นมาและวิวัฒนาการของสุขภาพวิถีพุทธในการสร้างเสริมป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยได้มีการประเมินผลและถอดบทเรียนการดำเนินการโครงการสุขภาพวิถีพุทธ ได้ตกผลึกเครื่องมือ ๓ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) ๓อ. (อาหาร ออกกำลังกาย-อารมณ์-วิถีพุทธ) ๑น. (นาฬิกาชีวิตชีวิต-วิถีพุทธ) แต่ยังไม่ได้อธิบายรายละเอียดของคุณลักษณะและคุณประโยชน์ของ ๓ส.๓อ.๑น. ในบทที่ ๖ นี้จะได้อธิบายเพิ่มเติมในประเด็นดังกล่าว รวมทั้งการนำเครื่องมือ ๓ส.๓อ.๑น. มาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาผลกระทบทางจิตใจ จากสถานการณ์ระบาดของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ด้วย

๑. เครื่องมือการดูแลสุขภาพตนเองด้วยเครื่องมือ ๓ส.๓อ.๑น.

เครื่องมือ ๓ส.๓อ.๑น. มีความสำคัญและจำเป็นต่อการสร้างเสริมสุขภาพป้องกันและรักษาโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตของคนไม่ถูกต้องเหมาะสมในปัจจุบันและในอนาคต เนื่องจาก ๓ส.๓อ.๑น. สามารถนำมาปฏิบัติในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ซึ่งจะมีผลให้ลดภาวะเสี่ยงต่อโรค ลดโรค ลดภาวะแทรกซ้อน ลดการพิการ ลดการตาย ลดการใช้ยาและลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ ทั้งระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ หากสามารถปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวันได้ ซึ่งจะมีคุณประโยชน์ต่อทั้งคนปกติทั่วไป คนป่วย หรือคนฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยการนำแนวปฏิบัติและความรู้ใหม่ที่เกิดจากการศึกษาวิจัย พัฒนา ต่อยอดมาบูรณาการกับการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านไทยและการแพทย์ทางเลือก โดยนำหลักธรรมคำสอนของแต่ละศาสนา หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการดำเนินชีวิตแบบไทยมาออกแบบในการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันควบคุมโรค การรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสุขภาพวิถีใหม่ โดยเน้นการป้องกันก่อนรักษาและพึ่งตนเองด้านสุขภาพอย่างเหมาะสม ต่อเนื่องและยั่งยืน ตามแผนภาพดังนี้



๑.๑ : ๓ส. ได้แก่ สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม

๑.๑.๑ : ๓ส สวดมนต์ หมายถึง คำพูดที่ศักดิ์สิทธิ์ที่ต้องอาศัยการสวด หรือบริการกรมพรำบ่น จึงจะทำให้เกิดอานุภาพในการป้องกันเหตุต่างๆ สวดมนต์เป็นการเรียนรู้พุทธธรรม หลังจากสวดมนต์ไปได้ระยะเวลาหนึ่งจิตใจจะเงียบสงบลง ซึ่งเป็นจุดประสงค์ของการเจริญสมาธินั่นเอง ช่วยปลดปล่อยความเครียด และช่วยพัฒนาการใช้ชีวิตให้เป็นปกติส่งผลให้สุขภาพดีขึ้นด้วย

การสวดมนต์เป็นการปฏิบัติสมาธิรูปแบบหนึ่ง ที่ผู้สวดใช้ผัสสะบริเวณช่องปาก ท้อง อ่าน ใช้ผัสสะที่สมองคิดตาม ใช้ผัสสะที่หู ฟังตามบทสวดมนต์หรือมนตรา ภาวนาเพื่อให้เกิดการปรับสารเคมีและคลื่นสมอง มีความเป็นสิริมงคล **เกิดความสุขทั้งใจและกาย มีสุขภาพดี ได้ธรรมะโอสถช่วยในการบำบัดเยียวยาสุขภาพ** ซึ่งผู้สวดมนต์อาจจะมีกรออกเสียง เปล่งเสียง ผ่านโพรงจมูก ริมฝีปาก ฟัน ลิ้น กล่องเสียง เส้นเสียง หลอดลม ทำให้เกิดการสั่นสะเทือน (Vibration) ของตัวรับสัญญาณข้างนอก และข้างในเซลล์ (ผัสสะ หรือ Cell receptors) นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างสมดุลของสารเคมีในร่างกาย ในเซลล์ ในสมอง (ธรรมะโอสถ) คลื่นสมอง (คลื่นไฟฟ้าบำบัด) ระดับคลื่นเสียง (เสียงบำบัด) การเกิดคลื่นแสงรังสีแกมมา (รังสีบำบัด) การเปลี่ยนแปลงของเซลล์และสารพันธุกรรม (เซลล์บำบัด)โดยเวลาที่เหมาะสมในการสวดมนต์ต้องใช้เวลากการสวดอย่างน้อย ๑๐-๑๕ นาที ต่อเนื่อง จึงจะส่งผลในการบำบัดและเยียวยาสุขภาพ

๑.๑.๒ : ส๒ สมาธิ หมายถึง การทำให้จิตใจสงบ ใจสบายคลายทุกข์ หนักแน่น มั่นคง อารมณ์แจ่มใส นอนหลับสบาย ความจำดี ทำงานมีประสิทธิภาพ มีผลงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ว่าการเจริญสมาธิต่อเนื่องช่วยให้ปรับสมดุลของร่างกายและสารเคมีในร่างกายสร้างสารสุขและภูมิคุ้มกันโรค สามารถสร้างสุขภาพและบำบัดโรคให้หายหรือทุเลาได้หลายชนิด

การปฏิบัติสมาธิจะช่วยปรับธรรมชาติของสมอง ชื่อ **ซีโรโทนิน** ให้มีระดับพอดีในผู้ที่ระดับซีโรโทนินในสมองลดต่ำลง จะเกี่ยวข้องกับโรคและอาการป่วย เช่น กระสับกระส่าย สับสน หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง รุ่มาตาขยาย สูญเสียการประสานงานของกล้ามเนื้อ หรือตะคริว กล้ามเนื้อกระตุก มีปัญหาเกี่ยวกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เหงื่อออกมาก ท้องร่วง ปวดหัว ตัวสั่น

การปฏิบัติสมาธิจะช่วยปรับธรรมชาติของ **เมลาโทนิน** ให้พอดี ในนาฬิกาชีวิต (Pineal gland) เมลาโทนินเป็นฮอร์โมนของต่อมไพเนียลที่ผลิต ในช่วงกลางคืน พระอาทิตย์ตก การผลิตเมลาโทนินจะลดลงในช่วงอายุมากขึ้น ระดับเมลาโทนินที่ลดลงพบได้ในผู้ที่เป็โรคต่างๆ เช่น โรคสมองเสื่อม ความผิดปกติทางอารมณ์ ความเจ็บปวดอย่างรุนแรงและโรคเบาหวานประเภท ๒ ความผิดปกติของเมลาโทนิน เช่น ปริมาณไม่เพียงพอ ทำให้การนอนไม่หลับ โรคอารมณ์แปรปรวนตามฤดูกาล และอารมณ์สองขั้ว เซลล์ผิดปกติเป็นสาเหตุในการเกิดมะเร็ง

๑.๑.๓ : ส๓ สันทนาธรรม หมายถึง การเรียนรู้ธรรมะที่เกื้อกูลต่อการสร้างสุขภาพ ป้องกันและแก้ไขปัญหสุขภาพแล้วนำมาปฏิบัติควบคู่กับการปฏิบัติตามหลักการแพทย์และการสาธารณสุขในที่นี้ ธรรมะ หมายถึง หลักธรรมคำสอนของแต่ละศาสนา หลักธรรมชาติตามความเป็นจริง และการดำเนินชีวิตประจำวันตามหลักคุณภาพ คุณธรรม และความยุติธรรม

การสนทนาธรรมเป็นวิธีการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์การปฏิบัติพุทธธรรม หรือศาสนาธรรมอื่น ที่เป็นการสื่อสารสองทางระหว่างผู้พูด ผู้ให้คำแนะนำปรึกษาหารือ กับผู้ฟัง จะเป็นคนเดียวหรือหลายคนก็ได้ โดยผู้ฟังมีการซักถามเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จนได้ข้อสรุปนำไปใช้ประโยชน์หรือแก้ปัญหาได้ คู่สนทนาอาจเป็นพระภิกษุด้วยกันหรือพระภิกษุกับประชาชนหรือปราชญ์ชาวบ้าน หรือผู้รู้กับประชาชนก็ได้ สำหรับธรรมที่จะสนทนามีความหมายกว้างขวางมาก ขึ้นอยู่กับความสนใจหรือปัญหาของผู้ถาม เช่น ปัญหาสุขภาพ ปัญหาการดำเนินชีวิต ปัญหาครอบครัว ปัญหาการทำมาหากิน ปัญหาผลกระทบทางจิตใจจากสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 เป็นต้น

การสนทนาธรรม ในชุดเครื่องมือ ๓ส.๓อ.๑น. ได้ประยุกต์มาจากการเทศน์ หรือเทศนาของพระภิกษุรูปเดียวและการเทศน์ปุจฉาวิสัชนา ระหว่างพระภิกษุสองรูป รูปหนึ่งเป็นผู้ถามธรรม อีกรูปหนึ่งเป็นผู้ตอบ ซึ่งเป็นการสื่อสารระหว่าง ๒ รูป โดยมีผู้ฟังหลายคน อาจเป็นพระภิกษุด้วยกันหรือประชาชนโดยประยุกต์มาเป็นสนทนาธรรม ซึ่งมีค่านิยมและความหมายของคำที่เกี่ยวข้องดังนี้

ธรรม หมายถึง ธรรมดา ธรรมชาติ ความจริงคุณธรรม ความดี ความถูกต้อง ความยุติธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า

เทศน์หรือเทศนา หมายถึงการแสดงธรรมสั่งสอนในทางศาสนา การชี้แจงให้รู้จักดี รู้จักชั่ว

ปุจฉา หมายถึง ถาถาม คำถาม

วิสัชนา หมายถึง คำตอบ คำแก้ไข คำชี้แจง

เทศน์ปุจฉาวิสัชนา หมายถึง การเทศน์ที่มีการถามและตอบกันไปมา เป็นการหาความรู้ ความเข้าใจจากอีกฝ่ายหนึ่ง โดยพระรูปหนึ่งเป็นผู้ถาม อีกรูปหนึ่งเป็นผู้ตอบ โดยถามกันในเรื่องธรรมหรือเรื่องอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์แก่ผู้ฟัง

กลวิธีการสอนของพระพุทธเจ้า สำหรับกลวิธีในการสนทนาธรรมและการพัฒนาศักยภาพของผู้สอน หรือผู้ให้คำแนะนำปรึกษาหารือ ควรนำมากลวิธีการสอนของพระพุทธเจ้า และพัฒนาคุณสมบัติตามหลักของผู้สอนของพระพุทธเจ้าและแนวทางการสอนตามกลวิธีการสอน ๒ ข้อแรกดังนี้

กลวิธีการสอนของพระพุทธเจ้า

- ๑) การยกอุทาหรณ์และเล่านิทานประกอบ
- ๒) การเปรียบเทียบกับข้ออุปมา
- ๓) การใช้อุปกรณ์การสอน
- ๔) การทำเป็นตัวอย่างหรือสาธิตให้ดู
- ๕) การเล่นภาษา เล่นคำและใช้คำในความหมายใหม่
- ๖) การใช้อุบายเลือกคนและการปฏิบัติเป็นรายบุคคล
- ๗) การรู้จักจังหวะและโอกาส
- ๘) ความยืดหยุ่นในการใช้วิธีการ
- ๙) การลงโทษและการให้รางวัล
- ๑๐) การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

คุณสมบัติของผู้สอนของพระพุทธเจ้าและแนวทางสอนตามกลวิธีการสอน ๒ ข้อแรก

- ๑) เราการจักกล่าวชี้แจงไปตามลำดับ
- ๒) เราจักกล่าวชี้แจงยกเหตุผลมาแสดงให้เข้าใจ
- ๓) เราจักแสดงด้วยอาศัยเมตตา
- ๔) เราจักไม่แสดงด้วยเห็นแก่อามิส
- ๕) เราจักแสดงไปโดยไม่กระทบตนและผู้อื่น

๑. วิธีการสนทนาธรรมประยุกต์

๑) แบบไม่เป็นทางการ ขึ้นอยู่กับความสนใจของพระภิกษุหรือผู้ทรงคุณวุฒิ ว่าควรจะสนทนาธรรมเรื่องอะไรที่ตรงกับความสนใจหรือปัญหาของฝ่ายประชาชน หรือของพระภิกษุสามเณรที่อาวุโสน้อยกว่า อาจสนทนาที่วัดหรือบ้าน หรือสถานที่ทำงานของผู้ร่วมสนทนาก็ได้ สำหรับเวลาที่ใช้ก็ขึ้นอยู่กับมีโอกาสมากน้อยเพียงใด เรื่องที่ใช้สนทนาอาจรวมถึงเรื่องสุขภาพ เรื่องการดำเนินวิถีชีวิตด้วย

๒) แบบเป็นทางการ ในรูปแบบการประชุมสนทนากลุ่ม โดยคำนึงถึงขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

(๑) ค้นหาและวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการ และส่วนขาด ส่วนเกินของบุคคลที่สนทนาด้วย หรือของกลุ่มผู้ร่วมฟังการสนทนา

(๒) วิเคราะห์ วิจัยและคัดเลือกหัวข้อธรรม (ธรรมวิจยะ) ที่หยิบยกขึ้นมาสนทนาหรือสอบถาม

(๓) จัดทำหลักสูตร (ถ้าจำเป็น) และแผนการสนทนาธรรม อาจใช้รูปแบบของแผนการเรียนการสอน การประชุมกลุ่ม ในการฝึกอบรมทั่วไปก็ได้

(๔) พัฒนาทักษะของผู้ตอบหรือผู้สอนให้สอดคล้องกับคุณสมบัติที่พระพุทธรเจ้าแสดงไว้
 (๕) ประยุกต์ใช้กลวิธีการสอนของพระพุทธรเจ้า
 (๖) จัดทำสื่อประกอบการสนทนาที่เหมาะสม เช่น เอกสารแจก แผ่นพับ Power Point ในคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

- (๗) จัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ที่จำเป็น
- (๘) นัดหมายผู้ร่วมสัมมนาและผู้ฟัง
- (๙) ดำเนินการสนทนา
- (๑๐) ติดตามประเมินผล
- (๑๑) เผยแพร่สาระสำคัญของการสนทนาธรรม

๒. คุณประโยชน์ที่พึงได้รับการสนทนาธรรม มีดังนี้

- ๑) พระพุทธรเจ้าตรัสว่า ผู้สอนและผู้เผยแพร่ธรรมและพุทธศาสนาได้บุญ ได้กุศลมาก มีความสุข ความเจริญ เป็นที่ยอมรับยกย่องนับถือของสังคม
- ๒) ผู้ร่วมสนทนามีความรู้และปัญญาเรื่องพุทธธรรมมากขึ้น และเป็นการกระตุ้นให้นำธรรมนั้นๆ ไปปฏิบัติ นอกจากนั้นยังเกิดการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ มีความเฉลียวฉลาด สามารถแก้ปัญหาวิกฤติที่กำลังเผชิญอยู่ในการดูแลสุขภาพและการดำเนินชีวิตตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม ให้เป็นปกติสุขได้
- ๓) เกิดความคุ้นเคยเป็นกันเองมากขึ้นระหว่างผู้ร่วมสนทนาธรรม ซึ่งจะนำไปสู่การร่วมมือร่วมใจกันทำงานเพื่อส่วนรวมของวัดและชุมชนมากขึ้น
- ๔) ผู้ร่วมฟังการสนทนาธรรม ได้รับความรู้และแนวทางปฏิบัติธรรมเพิ่มมากขึ้น
- ๕) ผู้ร่วมสนทนาธรรมสามารถสื่อความหมาย ชักถาม แลกเปลี่ยนความรู้ ความจริง เกิดปัญญาเฉลียวฉลาด
- ๖) หัวข้อธรรมที่สนทนา มีความกว้างขวางและความลึกตามความสนใจและต้องการของผู้ร่วมสนทนา เช่น เรื่องธรรมชาติ ความเป็นอยู่ การดำเนินวิถีชีวิต สุขภาพ เป็นต้น
- ๗) ผู้ประสบปัญหาวิกฤติด้านจิตใจจากผลกระทบอย่างรุนแรง ปัญหาสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม ครอบครัว มีช่องทางสนทนาปรึกษาผู้รู้ ผู้มีประสบการณ์ ย่อมพบทางออก ไม่ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่นถึงความตายหรือเหตุร้ายอย่างอื่นได้

๑.๒ ๓๐. : ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ (วิถีพุทธ)

๑.๒.๑ : ๑๑ อาหาร วิถีพุทธ : หมายถึง การรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ตามหลักโภชนาการ ในปริมาณพอประมาณ และสัดส่วนที่เหมาะสม คือ ผัก ผลไม้ ๒ ส่วน : โปรตีนไขมัน ๑ ส่วน : และข้าว แป้ง ๑ ส่วน (สัดส่วน ๒ : ๑ : ๑) โดยใช้หลักกรรมกรู้อัจฉริยธรรมในการบริโภคตามหลักโภชนาการที่ถูกต้องและมีสมาธิปฏิบัติ และรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ ไม่หวาน มัน เค็มมาก โดยพิจารณาอาหารก่อนรับประทานตามหลักโยนิโสมนสิการ การพิจารณาโดยทอ้งแท้ ถึงเหตุผล ประโยชน์ และมีใช้ประโยชน์ และตามหลักปัจจัยสันนิสิตศีล คือ การบริโภคปัจจัย ๔ ให้เป็นไปเพื่อประโยชน์ที่แท้จริง เพื่อหล่อเลี้ยงซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอให้ร่างกายเป็นปกติสุข พอเพียง มีใช้รับประทานตามความอยากหรือความอร่อยเท่านั้น

๑.๒.๒ : ๑๒ ออกกำลังกาย วิถีพุทธ : หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย ที่ควบคุมด้วยสติสัมปชัญญะ กำหนดจิตให้แน่วแน่ อยู่กับอวัยวะที่เคลื่อนไหวตลอดเวลา เพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญารู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน

ส่งผลให้ร่างกายหลั่งสารสุข (Endorphine) ลดระดับฮอร์โมนเครียด (Stress hormone) ภาวะเครียดทำให้เกิดกลุ่มอาการทางเมตาบอลิก ได้แก่ ความอ้วนที่ไขมันสะสมหน้าท้อง มีไขมันชนิดไตรกลีเซอไรด์สูง ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารสูง ไขมันชนิดดี (high-density lipoprotein; HDL) ต่ำที่ทำให้เกิดความอ้วน ความดันโลหิตสูง ภาวะดื้อต่ออินซูลินและโรคเบาหวาน ความเครียดจนเกิดภาวะซึมเศร้าจากสิ่งแวดล้อมหรือการทำงาน มีความสัมพันธ์ต่อการเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติโคสเตอโรนกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทและฮอร์โมนอื่นๆ ทำให้เกิดสะสมไขมันบริเวณหน้าท้องและภาวะดื้อต่ออินซูลิน ซึ่งการออกกำลังกายแบบมีสติสัมปชัญญะ สมภาจิ จะช่วยลดปัญหาของกลุ่มอาการทางเมตาบอลิก ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้เป็นอย่างดี

๑.๒.๓ : ๑๓ อารมณ์ วิถีพุทธ หมายถึง สภาวะทางจิตใจมีผลมาจากการตอบสนองต่อตัวกระตุ้น (สิ่งเร้า) ทั้งภายใน เช่น ความเจ็บป่วย ความทุกข์ใจและภายนอก เช่น ความร้อน สี แสงเสียง อันเป็นข้อมูลทางประสาทสัมผัส (Sense Data) หรือวัตถุแห่งการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัสหรือที่เรียกว่า “อายตนะภายนอก” ส่งผลต่อลักษณะของเวทนาหรือความรู้สึกต่อการกระทบสัมผัสจากอารมณ์หรือสิ่งเร้าภายนอก อายตนะ (อ่านว่า อายะตะนะ) แปลว่า ที่เชื่อมต่อ เครื่องติดต่อ หมายถึง สิ่งที่เป็นสื่อสำหรับติดต่อกัน ทำให้เกิดความรู้สึกขึ้น แบ่งเป็น ๒ อย่างคือ ๑) อายตนะภายใน หมายถึง สื่อเชื่อมต่อที่อยู่ในตัวคน บ้างเรียกว่า อินทรีย์ ๖ มี ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทั้งหมดนี้เป็นที่เชื่อมต่อกับอายตนะภายนอก ๒) อายตนะภายนอก หมายถึง สื่อเชื่อมต่อที่อยู่นอกตัวคน บ้างเรียกว่า อารมณ์ ๖ มี ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส (โผฏฐัพพะ) ธรรมารมณ์ ทั้งหมดนี้เป็นคู่กับอายตนะภายใน เช่น รูปคู่กับตา หูคู่กับเสียง เป็นต้น อายตนะภายนอกนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อารมณ์ เมื่อตาเห็นรูป เรียกว่า สัมผัส รู้ว่ามี การเห็น เรียกว่าวิญญาณ เกิดความรู้สึกขึ้นเมื่อตาเห็นรูป เรียกว่า เวทนา

๑. อารมณ์ในชีวิตประจำวันมีหลายลักษณะ เช่น อารมณ์ดี แสดงออกโดยแง่ดี สบายใจ พอใจ อารมณ์ไม่ดี แสดงออกแง่ร้าย เครียด โกรธ เกลียด อารมณ์หรือความเครียด เกิดผลกระทบต่อตนเองหลายทาง ได้แก่

- ๑) ทางกาย ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ หัวใจเต้นแรง เร็ว ปั่นป่วนในท้อง ปวดกระเพาะโรคหัวใจ
 - ๒) ทางอารมณ์ หงุดหงิด วิตกกังวล ผวาง่าย เศร้า หวาดกลัว หวันไหว
 - ๓) ทางความคิด ไม่มีสมาธิ ตัดสินใจลำบาก หลงลืมง่าย มีความคิดเชิงลบ
 - ๔) ทางพฤติกรรม ดื่มจัด สูบบุหรี่จัด อยากรู้อาหารน้อยลงหรือกินมากเกินไป
- ผลกระทบต่อครอบครัว ได้แก่ ชัดแย้ง ทะเลาะวิวาท หย่าร้าง แยกกันอยู่ผลกระทบต่อเพื่อนร่วมงาน ได้แก่ ไม่มีสมาธิ งานบกพร่อง ขาดงานบ่อย

๒. การบริหารจัดการอารมณ์

๑) ความเครียด

- (๑) ทำอะไรก็ได้ที่อยากทำ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ ซักอบ้าง
- (๒) พูดคุยระบายความเครียดกับเพื่อนสนิทหรือคนที่ไว้ใจ
- (๓) ฝึกหายใจอย่างถูกต้อง

- (๔) ฝึกผ่อนคลายความเครียด
- (๕) ปรับเปลี่ยนความคิด คิดเชิงสร้างสรรค์ ทางบวก
- (๖) รับการปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน

๒) ความโกรธ เกิดจากความผิดหวัง ไม่พอใจ ไม่ถูกใจ ไม่ชอบใจการกระทำของคนอื่นหรือตัวเอง คนที่โกรธง่ายเป็นประจำจะติดเป็นนิสัยจะโกรธบ่อย จะเพาะบ่มนิสัยว่าความ ฉุนเฉียว โมโหง่ายร่วมด้วย ซึ่งล้วนทำลายตนเองและคนรอบข้าง

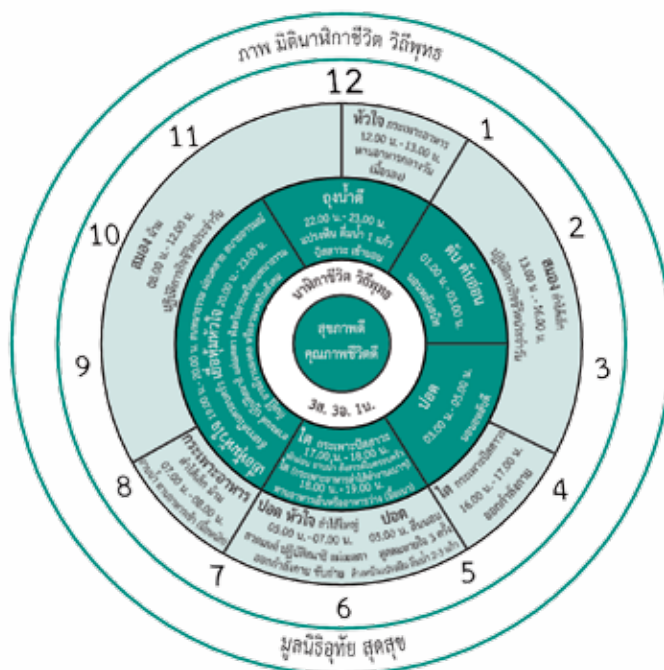
รู้อย่างไรว่าโกรธ เมื่อโกรธร่างกายจะมีปฏิกิริยา เช่น กำมือ กระตืบเท้า กัดฟัน ขบกรามแน่น หน้าแดง หน้าบึ้ง เสียงดัง เสียงห้วน ควบคุมตนเองไม่ได้ แสดงออกทันที เช่น ขว้างปาสิ่งของ ใช้คำพูดต่อว่ารุนแรง หยาบคาย ซึ่งเมื่อทำให้ตนเองรู้สึกสบายใจที่ได้ระบายความโกรธ

๓) ภาวะซึมเศร้า จะท้อแท้ สิ้นหวัง เบื่อหน่าย เชื่องไม่ยอมทำอะไร ร้องไห้ เสียใจ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย แยกตัว คิดถึงแต่ความผิดพลาดและความล้มเหลวของตัวเอง รู้สึกตัวเองไร้ค่า สิ้นหวัง ถึงขั้นอยากตาย

(๑) วิธีจัดการกับความเศร้า

- หาทางผ่อนคลายโดยทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น เดินเล่น ออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้
- อย่ายู่คนเดียว ควรคุยกับเพื่อนญาติ คนสนิทที่ไว้ใจได้เพื่อระบายความทุกข์ใจ หรือไปขอคำปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขของรัฐใกล้บ้าน
- ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น ปรับตัว ปรับใจ ปรับเปลี่ยนความคิด พัฒนาตนเองให้ดีขึ้น
- จัดสถานที่ใหม่เช่น จัดห้องใหม่ จัดบ้านใหม่ เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ

๑.๓ ๑น. : ได้แก่ นาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ



นาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ : เป็นเครื่องมือปฏิบัติในการสร้างสุขภาพ ป้องกัน และควบคุมโรคเรื้อรัง ด้วยการบูรณาการหลักการแพทย์การสาธารณสุข และวิถีพุทธธรรม ที่ใช้ชั่วโมงเวลาของนาฬิกาชี้ว่าการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ประกอบด้วย การสวดมนต์ เจริญสมาธิ สันทนาการ (๓ส.) รับประทานอาหารพอเพียง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ปรับอารมณ์ให้แจ่มใส (๓อ.) และการทำภารกิจหน้าที่ประจำวันของแต่ละคน เช่น การเรียน การประกอบอาชีพ เศรษฐกิจพอเพียง รัฐบาล การทำงานเอกชน เป็นต้น ด้วยการใช้สติสัมปชัญญะสมาธิอย่างต่อเนื่อง ให้สอดคล้องสัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย จนเกิดวินัยและสุขนิสัยประจำตนส่งผลให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี

๑.๓.๑ คุณประโยชน์ของนาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ มีดังนี้

๑. ใช้เป็นเครื่องมือกำกับตนเองให้ปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ๓ส.๓อ. และภาระงานตามหน้าที่ครบถ้วน สม่าเสมอ โดยใช้จิตปัญญา ควบคุมกายและสังคมให้กายและสังคมมีพลังคิด พุด ทำสิ่งที่ถูกต้อง เช่น ลดอาหารหวาน มัน เค็ม ขยับออกกำลังกาย คลายเครียด เป็นต้น
๒. ทำให้สุขภาพสมบูรณ์ ทั้งกาย จิต ปัญญา และสังคม แบบเชื่อมโยงเป็นองค์รวม และสมดุล
๓. สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกัน ควบคุม รักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้มีภาวะเสี่ยงและผู้ป่วยโรคเรื้อรังได้ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง หลอดเลือดสมอง เป็นต้น
๔. ใช้ปฏิบัติเพื่อบำบัดโรคหลายชนิดให้หาย หรือทุเลาลง หรือลดอาการแทรกซ้อน ลดยา ลดค่าใช้จ่าย ลดเวลาไปพบแพทย์ คุณภาพชีวิตดีขึ้น เช่น นอนไม่หลับ อุจจาระผูก โรคกายจิต โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคเรื้อรัง เป็นต้น
๕. ความจำดี เฉลียวฉลาด เรียนหนังสือเก่ง มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
๖. ทำงานมีประสิทธิภาพ โดยมีสมาธิ สติสัมปชัญญะ ตลอดเวลาทำงาน
๗. มีวินัย สุขนิสัย และจิตสำนึกประจำตนดี
๘. ได้บุญกุศลจากการปฏิบัติและเผยแผ่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
๙. อายุยืน คุณภาพชีวิตดี
๑๐. สังคมยกย่องนับถือ เป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต มีคุณธรรมจริยธรรม

*โดยหลักการ ๓ส.๓อ.๑น. นำมาใช้ในการออกแบบการดำเนินชีวิตประจำวันตามแบบประเมินกิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ ดังนี้

ช่วงเวลา	กิจวัตรประจำวัน	สัมพันธ์กับการทำงานขอวัยวะ
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอน สูดลมหายใจ ๓ ครั้ง ล้างหน้า แปรงฟัน ดื่มน้ำ ๒-๓ แก้ว	ปอด
๐๕.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ออกกำลังกาย ขยับถ่าย	ปอด หัวใจ ลำไส้ใหญ่
๐๗.๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาบน้ำ ทานอาหารเช้า (มื้อหนัก)	กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ม้าม
๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	สมอง ม้าม

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	ทานอาหารกลางวัน (มื้อรอง)	หัวใจ กระเพาะอาหาร
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	ปฏิบัติการกิจชีวิตประจำวัน	สมอง ลำไส้เล็ก
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ออกกำลังกาย	ไต กระเพาะปัสสาวะ
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำ สัมผัสครีในครอบครัว	ไต กระเพาะปัสสาวะ
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ทานอาหารเย็น หรืออาหารว่าง (มื้อเบา)	ไต (กระเพาะอาหาร ลำไส้ทำงานเบา)
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	สนทนาธรรม ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ สัมผัสครีในครอบครัว	เยื่อหุ้มหัวใจ
๒๐.๐๐ - ๒๓.๐๐ น.	สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ฟังหรืออ่านหรือสนทนาธรรมกับผู้รู้ อาจมีงานมงคล หรืออวมงคลในสังคม	เยื่อหุ้มหัวใจ
๒๒.๐๐ หรือ ๒๓.๐๐ น.	แปรงฟัน ตีมน้ำ ๑ แก้ว ปัสสาวะ เข้านอน	ถุงน้ำดี
๐๑.๐๐ - ๐๓.๐๐ น.	นอนหลับสนิท	ตับ ตับอ่อน
๐๓.๐๐ - ๐๕.๐๐ น.	นอนหลับดี	ปอด

วงจรเวลาการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย ตามนาฬิกาชีวิต เพื่อสุขภาพดี วิถีพุทธ ดังต่อไปนี้

- ๐๕.๐๐ น. เป็นเวลาตื่นนอนของคนส่วนใหญ่ สูดลมหายใจเข้า-ออก ๓ ครั้ง กระตุ้นปอดและ
ถุงลมให้ขยายตัวแปรงฟัน ล้างหน้าเพื่อให้ฟันและใบหน้าสะอาดเสร็จแล้วตีมน้ำ
๒-๓ แก้ว
- ๐๕.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. เป็นเวลาการทำงานของลำไส้ใหญ่ หลังจากตีมน้ำ ๒-๓ แก้ว น้ำจะไหลไปยัง
กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก และลำไส้ใหญ่ทำงาน ทำให้น้ำไล้กากอาหารที่เหลือจาก
การย่อยแล้วขับถ่ายออกมาเป็นอุจจาระ ซึ่งเป็นเวลาประมาณ ๑-๒ ชั่วโมง หลังจาก
ตีมน้ำทำให้ถ่ายอุจจาระสะดวกท้องไม่ผูกเกิดเป็นนิสัย ป้องกันร่างกายดูดซึมของเสีย
และสารพิษต่างๆ กลับเข้าสู่ระบบเลือดไปเลี้ยงร่างกายเสมือนกินอุจจาระจากตนเอง
ช่วงเวลานี้เป็นเวลาที่เหมาะทำวัตรเช้า สวดมนต์ เจริญสมาธิและแผ่เมตตาเพื่อให้
จิตใจสงบ เบิกบาน ต่อด้วยออกกำลังกายก็จะทำให้มีความสมดุลของร่างกายและจิต
นอกจากนั้นการออกกำลังกายจะช่วยให้ปอดและหัวใจทำงานดีขึ้นด้วย โดยปอด
หายใจถี่ขึ้น เอาออกซิเจนไปในกระแสโลหิตเกิดเป็นเม็ดเลือดแดงซึ่งหัวใจจะสูบฉีด
ไปเลี้ยงเซลล์ส่วนต่างๆ ของร่างกายในขณะเดียวกัน ปอด ก็รับเอาของเสีย คือ
คาร์บอนไดออกไซด์ ออกจากเซลล์และขับออกทางอากาศที่หายใจออก หมุนเวียน
กัน เช่นนี้ตลอดไป
- ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. เป็นเวลาอาบน้ำและทานข้าวเช้า ซึ่งควรเป็นมื้อหนัก กระเพาะอาหารจะทำหน้าที่
อาหารมื้อเช้าเป็นอาหารมื้อที่สำคัญ เพราะกระเพาะอาหารจะย่อยได้สูงสุดในช่วงเวลานี้
เท่านั้น ช่วงอื่นๆ จะทำได้น้อยกว่า และกระเพาะอาหาร หลังกรดไปย่อยอาหาร
ได้มากที่สุด อาหารส่วนหนึ่งย่อยที่กระเพาะอาหาร ส่วนที่เหลือส่งไปย่อยต่อที่ลำไส้

๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

และลำไส้เล็ก อาหารที่ย่อยแล้วทั้งจากกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กก็จะส่งไปที่ม้าม เพื่อเปลี่ยนเป็นพลังงาน นอกจากนี้ม้ามมีทำหน้าที่กรองเม็ดเลือดเสีย ผลิตน้ำดี กรอง แบคทีเรีย (เชื้อโรค) ทุกชนิดสร้างเม็ดเลือดขาว ถ้าไม่ทานอาหารเข้า ม้ามก็จะไม่มีพลังงานสำรองไว้ได้ ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักเพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย จึงทำให้มีโอกาสเป็นโรคกระเพาะและโรคหัวใจได้ด้วย เพราะร่างกาย ไม่ได้รับสารอาหารสำหรับทุกอวัยวะ เพื่อใช้สร้างพลังงานรวมสำหรับร่างกายในองค์รวม ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน เป็นการทำงานของสมองและม้ามต่อ เป็นระยะเวลา เดินทางไปทำงานหรือไปโรงเรียนหรือสถานศึกษาแล้วแต่ภารกิจของแต่ละคนซึ่ง ย่อมมีการใช้พลังงาน ช่วงเวลานี้สมองทำงานมีประสิทธิภาพมาก โดยสมองทำหน้าที่ เป็นศูนย์กลางใหญ่ของระบบประสาทที่ทำหน้าที่ควบคุมและปรับสภาพการทำงานของ ระบบประสาท ผสมผสานและเชื่อมโยงกิจกรรมต่างๆ ในทุกส่วนของร่างกาย ผสมผสานกระแสความรู้สึกที่รับเข้าและส่งออกจากอวัยวะสัมผัสต่างๆ ควบคุมและ สั่งการการเคลื่อนไหวพฤติกรรมกรรับรู้ อารมณ์ ความจำ การเรียนรู้การเคลื่อนไหว การสร้างฮอร์โมนสารสุขและสารเคมีที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น สารสื่อประสาท ซีโรโทนิน ซึ่งจะช่วยการนอนหลับ การผ่อนคลาย มีความสุข สงบ ป้องกันและ รักษาอาการซึมเศร้า โรคเรื้อรังได้หลายชนิด เป็นต้น สมองมี ๒ ซีก ซึ่งสมองซีกขวา ทำหน้าที่หลักในการคิดสร้างสรรค์ สังเคราะห์ จินตนาการ บูรณาการองค์รวม สร้างจิตใต้สำนึกมีความสามารถทางศิลปะดนตรีและควบคุมการทำงานของ ร่างกายซีกซ้าย ส่วนสมองซีกซ้ายทำหน้าที่หลักในการวิเคราะห์ การจัดระบบ การใช้เหตุผล การคำนวณ การใช้ภาษา มีความสามารถทางวิทยาศาสตร์และควบคุม การทำงานของร่างกายซีกขวา

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

เป็นเวลาหยุดพักการปฏิบัติภารกิจเพื่อพักผ่อนและรับประทานอาหารกลางวัน อาหารมื้อหนักอีกมื้อหนึ่ง อวัยวะที่ทำงานในช่วงเวลานี้ ได้แก่ กระเพาะอาหาร และหัวใจ ถ้าร่างกายไม่ได้สารอาหาร หัวใจจะทำงานลำบาก พบว่าคนที่ เป็นโรค หัวใจมักเกิดหัวใจวายก่อนเที่ยงหรือหลังจากกินอาหารเที่ยง แล้วหัวใจทำหน้าที่ สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายส่วนต่างๆ การดูแลสุขภาพหัวใจเป็นเรื่องสำคัญ มีส่วน เกี่ยวข้องกับการกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ เน้นผัก ๒ ส่วน ข้าว ๑ ส่วน และ โปรตีน ๑ ส่วน การออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ

๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.

เป็นช่วงเวลาปฏิบัติภารกิจประจำวัน เป็นเวลาการทำงานของสมองและลำไส้เล็ก เด่นที่สุด สมองทำหน้าที่เช่นเดียวกับช่วงเวลา ๐๘.๐๐-๑๒.๐๐ น. เมื่อลำไส้เล็ก ย่อยอาหารแล้วก็ส่งไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย สารอาหารที่เหลือที่ย่อยแล้วก็ เก็บไว้ที่ม้าม ลำไส้เล็กทำงานโดยย่อยเปลี่ยนรูปอาหารที่ได้รับจากตอนเช้าเป็น พลังงานทั้งหมด

๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.

เป็นช่วงเวลาหยุดพักงานตามภารกิจประจำวันขณะเดียวกัน เป็นเวลาที่ของเสีย จากการแปรรูปอาหารที่ลำไส้เล็กจะเกิดขึ้นและจะขับออกทางไตมาที่กระเพาะ

- ปัสสาวะ ซึ่งจะทำงานหนักที่สุด เพื่อขับกรดและของเสียออกจากร่างกาย หลังจากร่างกายทำงานจะเกิดกรดแลคติก กินอาหารจะเกิดกรดยูริก คร่ำเคร่งกับงานทั้งวัน จะเกิดสารกรดแอสตริโนลีนและสารเคมีต่างๆ
- ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. เป็นช่วงพักผ่อนจากงาน กลับบ้าน อาบน้ำ สัมผัสครีในครอบครัว ไต่ทำหน้าที่เด่นที่สุดในการขับถ่ายของเสียในช่วงนี้
- ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. ทานอาหารเย็นหรืออาหารว่างเป็นมื้อเบาที่สุด ยังเป็นช่วงเวลาของการทำงานของไตเด่นอยู่ นอกจากกระเพาะอาหารและลำไส้ ซึ่งทำงานเบาๆ เท่านั้น
- ๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. เป็นเวลาพักผ่อน ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ ทำวัตรเย็น สวดมนต์ เจริญสมาธิ แผ่เมตตา ฟังหรืออ่านหรือสนทนาธรรมกับผู้รู้ อาจเป็นพระภิกษุหรือผู้ทรงคุณวุฒิอื่นก็ได้ ในช่วงเวลานี้อาจมีงานมงคลหรืออวมงคลในสังคม ช่วงเวลานี้เป็นเวลาพักผ่อนของหัวใจ หลังจากตรากตรำงานมาทั้งวัน หัวใจเต้นช้าลง เยื่อหุ้มหัวใจให้ความอบอุ่น โอบอุ้มอย่างเอื้ออาทรต่อหัวใจ
- ๒๐.๐๐ - ๒๓.๐๐ น. สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ฟังหรืออ่านหรือสนทนาธรรมกับผู้รู้ อาจเป็นพระภิกษุและหรือผู้ทรงคุณวุฒิอื่นก็ได้ อาจมีงานมงคล หรืออวมงคลในสังคม ซึ่งยังเป็นเวลาการทำงานของเยื่อหุ้มหัวใจ
- ๒๒.๐๐ หรือ ๒๓.๐๐ น. แปรงฟัน ดื่มน้ำ ๑ แก้ว ปัสสาวะเข้านอน เป็นช่วงเวลาของการทำงานของถุงน้ำดี
- ๐๑.๐๐ - ๐๓.๐๐ น. ขณะที่ยกนอนหลับ ตับทำหน้าที่ผลิตน้ำดีเก็บไว้ในถุงน้ำดี ส่งไปลำไส้เล็กช่วยย่อยพวกไขมันให้สลายผสมกับน้ำ ตับอ่อน ผลิตน้ำย่อยอินซูลินช่วยย่อยน้ำตาล ดังนั้นถ้าตับอ่อนพิการ สร้างอินซูลินน้อย น้ำตาลจะเหลือในกระแสโลหิตเกิดเป็นโรคเบาหวาน ขับถ่ายออกทางปัสสาวะ ซึ่งจะมีรสหวาน มดตอมปัสสาวะนั้นเป็นอาการแสดงว่าเป็นโรคเบาหวาน ในช่วงเวลา ๐๑.๐๐ - ๐๓.๐๐ น. นี้เป็นเวลาที่ตับทำงานหนักที่สุด ถ้าช่วงเวลานี้คนไม่ได้หลับนอน พักผ่อนติดต่อกันนานๆ เช่น รบ. อาจทำให้ตับพิการ เกิดเป็นโรคเบาหวานตามมาก็ได้
- ๐๓.๐๐ - ๐๕.๐๐ น. ขณะที่ยกกำลังนอนหลับเวลา ๐๕.๐๐ น. ส่วนใหญ่ตื่นนอน เป็นช่วงเวลาเข้าสู่อากาศดี ปอดทำงานมีประสิทธิภาพสูง ยิ่งได้ออกกำลังภายในช่วงเวลานี้ด้วยก็ยิ่งจะได้รับออกซิเจน หายใจเข้าไปในปอดได้มากขึ้น สุขภาพร่างกายก็จะดีขึ้น หายใจออกขับคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นสารพิษ

() ก่อน

() หลัง

แบบประเมินกิจกรรมประจำวันตามนาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ

ขอให้ท่านขีดเครื่องหมาย ✓ (ถูก) ลงในช่องที่ท่านได้ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ ตามความเป็นจริง

ชื่อ-สกุล..... หน่วยงาน.....

ช่วงเวลา	กิจกรรมประจำวัน	ความถี่ในการปฏิบัติ		
		ประจำ	เป็นครั้งคราว	ไม่เคยเลย
๐๕.๐๐ น.	๑) ตื่นนอน สูดลมหายใจ ๓ ครั้ง			
	๒) ล้างหน้า แปรงฟัน			
	๓) ดื่มน้ำ ๒-๓ แก้ว			
๐๕.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	*๔) สวดมนต์ ต่อเนื่องอย่างน้อย ๑๒-๑๕ นาที			
	*๕) ปฏิบัติสมาธิ ต่อเนื่องอย่างน้อย ๑๒-๑๕ นาที			
	๖) แผ่เมตตา			
	๗) ออกกำลังกาย ยืดเหยียดแบบมีสติตามการเคลื่อนไหวอย่างน้อย ๑๕-๓๐ นาที			
	๘) ขับถ่าย อาบน้ำ			
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	*๙) ทานอาหารเช้า (มือหนัก ครบ ๕ หมู่ ๒ : ๑ : ๑)			
๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	*๑๐) ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน หรือทำงานอย่างมีสติรู้ตัว			
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	*๑๑) ทานอาหารกลางวัน (มือรองครบ ๕ หมู่ ๒ : ๑ : ๑)			
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	*๑๒) ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน/ทำงานอย่างมีสติรู้ตัว			
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	*๑๓) ออกกำลังกายระดับหนักพอควรจนรู้สึกเหนื่อย แต่สามารถ พูดคุยได้จบประโยคอย่างน้อย ๑๕-๓๐ นาที			
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	๑๔) พักผ่อน อาบน้ำ พูดคุยสร้างสัมพันธ์ในครอบครัว			
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	๑๕) ทานอาหารเย็น หรืออาหารว่าง (มือเบา)			
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	*๑๖) สนทนาธรรม ฟ้อนคลาย สบายอารมณ์ ได้ถามทุกข์สุขร่วมกัน ทบทวนแก้ปัญหาในครอบครัว			
๒๐.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	*๑๗) สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ก่อนนอน			
๒๒.๐๐ - ๒๓.๐๐ น.	๑๘) แปรงฟัน ดื่มน้ำ ๑ แก้ว ปัสสาวะก่อนเข้านอน			
๐๑.๐๐ - ๐๓.๐๐ น.	๑๙) นอนหลับสนิท			
๐๓.๐๐ - ๐๕.๐๐ น.	๒๐) นอนหลับดีหรือตื่นมาฝึกลมปราณบริหารปอด			
	รวมคะแนน			
		รวมทั้งหมด		

สรุปการประเมิน ถ้าท่านมีพฤติกรรมในแต่ละข้อข้างบน ด้วยความถี่การปฏิบัติดังนี้

เป็นประจำ (๕-๗ วันต่อสัปดาห์) : ขอให้ท่านจงปฏิบัติต่อไป

สะสมคะแนนได้ข้อละ ๕ คะแนน

เป็นครั้งคราว (๑-๔ วันต่อสัปดาห์) : ขอให้ท่านจงพยายามปฏิบัติเป็นประจำ

สะสมคะแนนได้ข้อละ ๓ คะแนน

ไม่เคยเลย ขอให้ท่านพิจารณาถึงสาเหตุที่ไม่ได้ปฏิบัติเป็นประจำ

สะสมคะแนนได้ข้อละ ๐ คะแนน

แล้วใช้ความพยายามค่อยๆ เปลี่ยนมาปฏิบัติเป็นประจำ

คราวหรือปฏิบัติเป็นประจำเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ

แปรผลคะแนนรวม

- คะแนนรวมเท่ากับ ๑๐๐ คะแนน พฤติกรรมด้านสุขภาพของท่าน “ดีมาก”
- คะแนนรวมเท่ากับ ๘๐-๙๙ คะแนน พฤติกรรมด้านสุขภาพของท่าน “ดี”
- คะแนนรวมเท่ากับ ๖๐-๗๙ คะแนน พฤติกรรมด้านสุขภาพท่าน “ดีปานกลาง”
- คะแนนรวมน้อยกว่า ๖๐ คะแนน “ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้น”

บุคคลต้นแบบ สรทศ.

ต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่า ๘๐ คะแนน

โดยต้องได้คะแนนเต็มในข้อ

๔ หรือ ๑๗

๑๐ หรือ ๑๒

๕, ๙, ๑๑, ๑๓, ๑๖

๒. การนำเครื่องมือ ๓ส. ๓อ. ๑น. มาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาผลกระทบทางจิตใจจากสถานการณ์ระบาดของโควิด-19

ความเครียดกับโรคไม่ติดต่อ และการจัดการกับความเครียดปัญหาสุขภาพจิตกับโรคไม่ติดต่อ จากการศึกษาทั้งในและต่างประเทศพบว่าปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการเจ็บป่วยของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง การให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตของผู้ป่วยโรคเรื้อรังโดยเฉพาะความเครียดและซึมเศร้าจึงมีความสำคัญ เนื่องจากความเครียดและภาวะซึมเศร้ามีผลเกี่ยวเนื่องต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ ตัวอย่างเช่น

- อาการซึมเศร้าเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ ทั้งโรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคอ้วน และยังมีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การไม่เคลื่อนไหว สูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งส่งผลต่อภาวะความดันโลหิตสูงอีกด้วย

- ความเครียด ส่งผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าและความดันโลหิตสูง
- ผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีโอกาสมีภาวะซึมเศร้าประมาณสองเท่าของคนทั่วไป
- ผู้ป่วยเบาหวานที่มีความเครียดและภาวะซึมเศร้า จะควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ไม่ดี

การประเมินความเครียดและภาวะซึมเศร้าเป็นวิธีการเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มเสี่ยงและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ช่วยเพิ่มอัตราการค้นพบผู้ป่วย ดูแลช่วยเหลือในเบื้องต้น ทำให้เกิดบริการแบบองค์รวมที่ครอบคลุมมากขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมเชื่อมโยงนำไปสู่การรักษาและติดตามดูแลอย่างต่อเนื่อง (อรรวรรณ ดวงจันทร์ และคณะ, ๒๕๕๘)

๒.๑ ความเครียดคืออะไร?

ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นกลัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งที่ไม่เป็นไปตามต้องการ ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องหนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกเป็นทุกข์ หนักใจ กังวลใจ หรือไม่สบายใจ พลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย

ความเครียดเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิด และการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ถ้าเราคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรงก็จะรู้สึกเครียดน้อยหรือแม้เราจะรู้สึกว่าปัญหานั้นร้ายแรงแต่เราพอจะรับมือไหว เราก็จะไม่เครียดมาก แต่ถ้าเรามองว่าปัญหานั้นใหญ่เกินไปไหว และไม่มีใครช่วยเราได้ เราก็จะเครียดมาก

ความเครียดของแต่ละบุคคลอาจเกิดได้จากเหตุและปัจจัยหลายอย่างเข้ามากระทบกับความคิดและความรู้สึก สาเหตุสำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดมี ๒ ประการ คือ

๑. สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน ปัญหาการงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพ ปัญหามลพิษ ปัญหาภัยธรรมชาติ ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้คนเราเกิดความเครียดขึ้นได้มาก

๒. การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล เราจะสังเกตได้ว่าคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนมองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจังกับชีวิต และใจร้อน นอกจากนี้คนที่รู้สึกว่าตนเองมีคนคอยให้ความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีคู่สมรส มีเพื่อนสนิท ที่รักใคร่และไว้วางใจกันได้ ก็จะมีเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพังด้วย

ความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียว แต่มักจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกัน คือ มีปัญหาเป็นตัวกระตุ้นและมีการคิด การประเมินสถานการณ์ เป็นตัวบ่งบอกว่าจะเครียดมากน้อยแค่ไหน

๒.๒ เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว

ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นสาเหตุที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด เมื่อแก้ปัญหาก็ความเครียดก็จะหมดไป การเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาก็ถูกต้องเหมาะสมจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อแก้ปัญหาก็ได้ดีและรวดเร็วยิ่งขึ้น

วิธีการแก้ปัญหที่เหมาะสม มีดังนี้

๑. ใช้เหตุผล และความคิดพิจารณา คิดหาสาเหตุของปัญหาด้วยใจเป็นกลางไม่เข้าข้างตัวเอง ไม่มีโทษคนอื่น

๒. คิดหาวิธีแก้ปัญหามากๆ วิธี ถ้าคิดไม่ออกอาจปรึกษาคนใกล้ชิดหรือผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า เคารพปัญหาและไม่ผัดวันประกันพรุ่ง รีบแก้ปัญหาลงมือเสียแต่เนิ่นๆ ไม่ปล่อยให้ค้างคาอยู่เป็นเวลานาน จะช่วยป้องกันความเครียดสะสมจนกลายเป็นความเครียดเรื้อรัง

๓. ลงมือแก้ปัญหตามวิธีที่คิดไว้ อาจต้องใช้ความกล้าหาญ อดทน หรือต้องใช้เวลาบ้าง อย่าได้ท้อถอยไปก่อน

๔. ประเมินผลดูว่าวิธีที่ใช้ได้ผลหรือไม่ ถ้าไม่ได้ผลก็เปลี่ยนไปใช้วิธีอื่นๆ ที่เตรียมไว้ จนกว่าจะได้ผล

ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย

เมื่อรู้สึกเครียด การทำกิจกรรมหรือมีงานอดิเรกที่ชอบ ทำแล้วเพลิดเพลิน จะช่วยผ่อนคลายความเครียดลงได้มาก ซึ่งแต่ละคนจะมีวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกันตามความชอบและความคุ้นเคย วิธีการคลายเครียดโดยทั่วไป เช่น นอนหลับพักผ่อน ออกกำลังกาย ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี ดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ เดินรำ ปลูกต้นไม้ ทำสวน ตกแต่งบ้าน อ่านหนังสือ ไปซื้อของ ไปท่องเที่ยวเปลี่ยนบรรยากาศ ฯลฯ

สิ่งที่สำคัญคือ เมื่อเกิดความเครียด อย่าได้ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ใช้สารเสพติด เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน ฯลฯ เพราะนอกจากจะทำให้เสียสุขภาพและเงินทองแล้ว ยังทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมามากอีก เช่น เมมาแล้วขับรถทำให้เกิดอุบัติเหตุ เสียพินแล้วทำให้เกิดหนี้สิน เป็นต้น

ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด

เทคนิคเฉพาะเพื่อใช้ในการคลายเครียด ได้แก่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การทำสมาธิ การจินตนาการ การคลายเครียดจากใจสู่กาย การนวดคลายเครียด แต่ละวิธีมีรายละเอียดแตกต่างกันออกไป ไม่จำเป็นต้องฝึกทั้ง ๖ วิธี เพียงเลือกวิธีใดวิธีหนึ่งที่ชอบ สะดวก ทำแล้วคลายเครียดได้ดีเท่านั้นก็พอเมื่อฝึกการคลายเครียดไปสักระยะหนึ่ง จะรู้สึกได้ว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น ใจเย็นลง สบายใจขึ้น สุขภาพดีขึ้น ความจำดีขึ้น สมาธิดีขึ้น การเรียนหรือการทำงานดีขึ้น ความสัมพันธ์กับ คนรอบข้างดีขึ้น ฯลฯ

๒.๓ ตัวอย่างเทคนิคคลายเครียด

๒.๓.๑ เทคนิคการคลายเครียดโดยการฝึกการหายใจ

ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้นๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาเครียดคนเราจะหายใจถี่และตื้นขึ้นมากกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการถอนใจเป็นระยะๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น การฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้อง จะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดและยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ด้วย การฝึกการหายใจอย่างถูกวิธีจะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใส เพราะได้ออกซิเจนมากขึ้นและการหายใจออกอย่างช้าๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น

การสังเกต: การหายใจที่ถูกต้องตามหลักการ สามารถสังเกตได้จากเวลาหายใจเข้าท้องจะโป่ง และเวลาหายใจออกท้องจะแฟบอาจเอามือวางที่หน้าท้องตนเอง

วิธีการฝึก

๑. ให้นั่งบนเก้าอี้และห้อยขาในท่าที่สบายๆ แล้วหลับตา และเอามือประสานไว้บริเวณท้องของตนเอง

๒. ค่อยๆ หายใจเข้า พร้อมๆ กับนับเลข ๑ ถึง ๔ ในใจเป็นจังหวะซ้ำๆ ๑...๒...๓...๔...ให้มือรู้สึกได้ว่าหน้าท้องพองออก

๓. กลั้นหายใจเอาไว้สักครู่ นับ ๑ ถึง ๔ ในใจเป็นจังหวะซ้ำๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า

๔. แล้วจึงค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า โดยนับ ๑ ถึง ๘ อย่างช้าๆ ในใจ ๑...๒...๓...๔...๕...๖...๗...๘... พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด ให้มือรู้สึกได้ว่าหน้าท้องแฟบลง

๕. ทำซ้ำอีกประมาณ ๔-๕ ครั้ง (ตามข้อ ๒.- ๔.)

การใช้เทคนิคการคลายเครียดโดยการฝึกการหายใจให้ได้ผล คือ ควรหายใจเข้าและหายใจออกตามวิธีการติดต่อกันประมาณ ๔-๕ ครั้งต่อการฝึกแต่ละครั้ง และควรฝึกการหายใจทุกครั้งทีรู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่นึกได้ ทุกครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกได้ว่าผลัดดันความเครียดออกมาด้วย จนหมด เหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบายเท่านั้น ในแต่ละวันควรฝึกการหายใจที่ถูกวิธีให้ได้ประมาณ ๔๐ ครั้ง ต่อวันแต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันให้ครบ ๔๐ ครั้งในคราวเดียวกัน

๒.๓.๒ เทคนิคการคลายเครียดโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ความเครียดมีผลทำให้กล้ามเนื้อตามร่างกายหดตัว สังเกตได้จากเวลาที่เครียดแล้วเราจะพล่อมืออาการหน้านิ้วคิ้วขมวด กำหมัด กัดฟัน ฯลฯ โดยไม่รู้ตัวบ้างรู้ตัวบ้าง การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้น ถ้าปล่อยทิ้งไว้จะส่งผลทำให้เกิดอาการเจ็บปวดตามร่างกายได้ เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ เป็นต้น การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง และขณะเดียวกันในขณะที่ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จิตใจของเราจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ จึงทำให้สามารถช่วยลดความคิดฟุ้งซ่าน และลดความวิตกกังวลลงได้ รวมทั้งทำให้มีสมาธิมากขึ้นกว่าเดิมด้วย

วิธีการฝึก

๑. เตรียมตัวเพื่อพร้อมที่จะทำการฝึก โดยให้นั่งในท่าที่สบายไม่ไขว่ห้างและวางเท้าให้ราบไปกับพื้นไม่กระดกปลายเท้า คลายเครื่องแต่งตัวและเสื้อผ้าให้หลวมสบาย เช่น ดึงชายเสื้อออกมาจากกางเกง ถอดรองเท้า หลังจากนั้นให้หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ข้อควรระวัง เวลากำมือ ระวังอย่าให้เล็บจิกเนื้อตัวเองให้ได้รับบาดเจ็บ

๒. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงกติกาการใช้เวลาเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ว่าให้ใช้เวลาเกร็งกล้ามเนื้อ น้อยกว่าเวลาที่ใช้ผ่อนคลาย เช่น เกร็ง ๓-๕ วินาที ผ่อนคลาย ๑๐-๑๕ วินาที เป็นต้น หลังจากนั้นเริ่มฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ๑๐ กลุ่ม ตามลำดับ ดังนี้

- พุงความสนใจไปที่มือและแขนขวา หลังจากนั้นค่อยๆ กำมือและเกร็งแขนขวาจนเต็มที่แล้วจึงค่อยๆ คลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

- พุงความสนใจไปที่มือและแขนซ้าย หลังจากนั้นค่อยๆ กำมือและเกร็งแขนซ้ายจนเต็มที่แล้วจึงค่อยๆ คลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

- พุงความสนใจไปที่หน้าผาก หลังจากนั้นค่อยๆ เลิกคิ้วให้สูงขึ้นๆ แล้วคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย ต่อจากนั้นให้ขมวดคิ้วให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วผ่อนคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

- พุงความสนใจไปที่ตา แก้ม จมูก หลังจากนั้นหลับตาให้แน่นและขมวดคิ้วให้มากที่สุดที่จะทำได้ แล้วจึงคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

- พุงความสนใจไปที่ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก หลังจากนั้นให้กัดฟันและใช้ลิ้นดันเพดานปากให้มากที่สุดแล้วคลาย ต่อจากนั้นให้เม้มปากให้แน่นที่สุดที่จะทำได้ แล้วคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

- พุงความสนใจไปที่คอ หลังจากนั้นก้มหน้าให้คางจดคอให้มากที่สุด แล้วคลาย ต่อจากนั้นเงยหน้าให้มากที่สุด แล้วคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

- พุงความสนใจไปที่อก ไหล่และหลัง หลังจากนั้นหายใจเข้าลึกๆ และกลั้นไว้ แล้วค่อยๆ หายใจออก ต่อมาให้ยกไหล่ให้สูงขึ้นๆ เท่าที่จะทำได้ แล้วคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

- พุงความสนใจไปที่หน้าท้องและก้น หลังจากนั้นค่อยๆ แข่มวท้องให้มากขึ้นๆ แล้วคลาย ต่อจากนั้นขมิบก้นให้มากที่สุด แล้วคลาย

- พุงความสนใจไปที่เท้าและขาขวา หลังจากนั้นค่อยๆ เหยียดขาขวาออกและงอนิ้วเท้าลงมาให้มากที่สุดที่จะทำได้ แล้วคลาย ต่อมาเหยียดขาขวาออกอีกครั้งและกระดูกปลายเท้าขึ้นให้มากที่สุดที่จะทำได้ แล้วคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

- พุงความสนใจไปที่เท้าและขาซ้าย หลังจากนั้นค่อยๆ เหยียดขาซ้ายออกและงอนิ้วเท้าลงมาให้มากที่สุดที่จะทำได้ แล้วคลาย ต่อมาเหยียดขาซ้ายออกอีกครั้งและกระดูกปลายเท้าขึ้นให้มากที่สุดที่จะทำได้ แล้วคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

การใช้เทคนิคการคลายเครียดโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้ได้ผล ควรฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นประจำ อาจฝึกประมาณ ๘-๑๒ ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญ เมื่อคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้วให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้เลย โดยไม่จำเป็นต้องเกร็งก่อน อาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้นก็ได้ เช่น บริเวณใบหน้า ต้นคอ หลัง ไหล่ เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องคลายกล้ามเนื้อทั้งตัว จะช่วยให้ใช้เวลา น้อยลง และสะดวกมากขึ้น เมื่อรู้สึกกล้ามเนื้อ ตึงเครียดที่ไม่ใช่จากการทำงานในท่าเดี๋ยวนานๆ ให้ลองสำรวจตัวเองว่ามีความเครียดเกิดขึ้นหรือไม่ ให้รีบผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ร่วมกับการแก้ไขสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

๒.๓.๓ เทคนิคการคลายเครียดโดยการทำสมาธิ

การทำสมาธิถือเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุด เพราะจิตใจจะสงบและปลอดจากความคิดที่ซ้าซวก ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล เศร้า โกรธ ฯลฯ หลักการของการทำสมาธิ คือการเอาใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งในที่นี้จะใช้การนับลมหายใจเป็นหลัก และยุติการคิดเรื่องอื่นๆ อย่างสิ้นเชิง หากฝึกสมาธิเป็นประจำ จะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สงบแจ่มใส หายเครียดจนตัวเองและคนใกล้ชิดรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนี้ได้อย่างชัดเจน

วิธีการฝึก

ขั้นที่ ๑ ให้นั่งในท่าที่สบาย จะเป็นการนั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ หรือนอนก็ได้ หลังจากนั้นให้หลับตา หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ เริ่มนับลมหายใจเข้าออก ดังนี้

- หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑
- หายใจเข้านับ ๒ หายใจออกนับ ๒
- นับไปเรื่อยๆ จนถึง ๕
- แล้วเริ่มนับ ๑ ใหม่ นับจนถึง ๖
- แล้วเริ่ม ๑ ใหม่ นับจนถึง ๗
- แล้วเริ่ม ๑ ใหม่ นับจนถึง ๘
- แล้วเริ่ม ๑ ใหม่ นับจนถึง ๙
- แล้วเริ่ม ๑ ใหม่ นับจนถึง ๑๐ ครบ ๑๐ ถือเป็น ๑ รอบ

แล้วเริ่ม ๑-๕ ใหม่ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘ ๙,๙

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘ ๙,๙ ๑๐,๑๐

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕

ฯลฯ

ขั้นที่ ๒ หลังจากฝึกขั้นที่ ๑ เสร็จแล้ว ในการฝึกครั้งแรกๆ อาจยังไม่มีสมาธิพอ ทำให้นับเลข ผิดพลาดหรือบางที่อาจมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาทำให้สับสนเป็นบางช่วงถือเป็นเรื่องปกติ ต่อไปพยายามตั้งสติใหม่ เมื่อมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาก็ให้รับรู้ แล้วปล่อยให้ผ่านไป ไม่เก็บมาคิดต่อ ในที่สุดก็จะสามารถนับเลขได้อย่างต่อเนื่องและไม่ผิดพลาดเพราะมีสมาธิดีขึ้น หากเห็นว่าสามารถฝึกปฏิบัติตามขั้นที่ ๑ จนจิตใจสงบมากขึ้นแล้ว ในการฝึกครั้งต่อไป ให้เปลี่ยนเป็นฝึกขั้นที่ ๒ โดยให้เริ่มนับเลขแบบเร็วขึ้นไปอีก คือ

หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒

หายใจเข้านับ ๓ หายใจออกนับ ๔

หายใจเข้านับ ๕

หายใจออกนับ ๑ ใหม่ จนถึง ๖, ๗, ๘, ๙, ๑๐ ตามลำดับดังนี้

๑ ๒ ๓ ๔ ๕

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐

๑ ๒ ๓ ๔ ๕

ฯลฯ

เมื่อสามารถฝึกปฏิบัติตามขั้นที่ ๒ ได้ดีจนนับลมหายใจได้เร็วและไม่ผิดพลาด แสดงว่าจิตใจสงบมากแล้วในการฝึกครั้งต่อไป ให้เปลี่ยนเป็นฝึกขั้นที่ ๓ โดยให้ใช้สติรับรู้ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว ไม่ต้องนับเลขอีก และไม่คิดเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น มีแต่ความสงบเท่านั้น

การใช้เทคนิคการคลายเครียดโดยการทำสมาธิให้ได้ผล ควรฝึกสมาธิเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอน จะช่วยให้นอนหลับได้ดี และไม่ฝันร้ายอีกด้วย

๒.๔ ช่องทางสำหรับประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น



Mental Health Check-In (ตรวจเช็คสุขภาพใจ) คือเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น และคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตจากสถานการณ์ COVID-19 เพื่อให้ประชาชนสามารถประเมินตนเองและเข้าถึงบริการได้อย่างรวดเร็ว ประกอบด้วย ๔ รายการคือ เครียด ภาวะหมดไฟ เสี่ยงฆ่าตัวตายและซึมเศร้า โดยทราบผลการประเมินทันที มีคำแนะนำในการปฏิบัติตัว และมีช่องทางการขอรับการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญทางออนไลน์ (Checkin.dmh.go.th)

ช่องทางการดูแลช่วยเหลือและแหล่งบริการ

สามารถโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓ ได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมงหรือปรึกษาออนไลน์ผ่านเฟซบุ๊กแฟนเพจสายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓ <http://www.facebook.com/helpline๑๓๒๓>



หรือปรึกษาจิตแพทย์ที่โรงพยาบาล
หรือคลินิกใกล้บ้าน โดยโทรศัพท์สอบถามตาราง
การออกตรวจของจิตแพทย์ หรือเวลาทำการของ
โรงพยาบาลหรือคลินิกดังกล่าวก่อน

แหล่งข้อมูลความรู้สุขภาพจิต

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ๑. กรมสุขภาพจิต | www.dmh.go.th |
| ๒. กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต | www.sorporsor.com |
| ๓. สุขภาพใจ.com | www.thaimentalhealth.com |
| ๔. คลังสุขภาพจิต | http://mhllibrary.com |
| ๕. คลังความรู้สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต | https://www.dmh-elibrary.org |

บทที่ ๗

การตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพกาย-จิต

การจัดบริการตรวจคัดกรองสุขภาพเพื่อให้ทราบตัวเลขบ่งชี้สุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงของตนเอง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อใช้ประกอบการออกแบบชีวิตในการใช้เครื่องมือ ๓ส.๓อ.๑น. เพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับปัญหาและเป้าหมายแต่ละบุคคล ควรจะประเมินก่อนและติดตามผลการเปลี่ยนแปลง เปรียบเทียบหลังอบรม ๑, ๓, ๖, ๑๒ เดือน เป็นระยะ

๑. การตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพกาย มีดังนี้

๑. การวัดสัญญาณชีพ

สัญญาณชีพ หรือ ชีวสัญญาณ (Vital signs) เป็นอาการที่แสดงสัญญาณถึงการมีชีวิตของมนุษย์ เป็นกระบวนการที่ดำเนินไปเพื่อให้ร่างกายมีชีวิตอยู่ เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความปกติของชีวิต

การวัดสัญญาณชีพ ทักษะพื้นฐานเบื้องต้นที่ทุกคนควรรู้ การเปลี่ยนแปลงของสัญญาณชีพตามปกติ สามารถเกิดขึ้นได้ด้วยปัจจัยเงื่อนไขต่างๆ ในระยะเวลาสั้นๆ ก่อนกลับคืนสู่เกณฑ์ปกติ หากความผิดปกติของสัญญาณชีพเกิดขึ้นติดต่อกันเป็นระยะเวลาสั้นๆ จะสะท้อนให้เห็นถึงภาวะขาดดุลยภาพของร่างกาย เช่น ภาวะไข้ ภาวะไม่สมดุลของสารน้ำและอิเล็กโทรลัยท์ซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย องค์ประกอบของสัญญาณชีพ ได้แก่ ๑.อุณหภูมิร่างกาย (Body Temperature ย่อว่า T) ๒.ชีพจร (อัตราการเต้นของหัวใจ หรือ Pulse หรือ Pulse rate ย่อว่า P ๓.อัตราการหายใจ (Respiratory rate ย่อว่า RR หรือ R) ๔.ความดันโลหิต (Blood pressure, BP)

๑.๑ อุณหภูมิร่างกาย (Body temperature, T)

อุณหภูมิร่างกาย หมายถึง ระดับความร้อนของร่างกายที่สะท้อนถึงความสมดุลระหว่างการสร้างความร้อนและการสูญเสียความร้อนของร่างกาย ค่าความแตกต่างระหว่างความร้อนที่ร่างกายผลิตขึ้น (Heat product) กับปริมาณการสูญเสียความร้อนไปสู่สิ่งแวดล้อม ภายนอก (Heat loss) ซึ่งมีกระบวนการควบคุมโดยศูนย์ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย (Thermostatic center) ที่สมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ร่วมกับการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบประสาทอัตโนมัติ ในการควบคุมการหดตัวหรือขยายตัวของหลอดเลือด การสั่นของกล้ามเนื้อ การมีเหงื่อออก การไหลเวียนโลหิต เป็นต้น ความร้อนที่ร่างกายผลิตขึ้นมาเป็นผลจากการเกิดเมตาบอลิซึมของร่างกาย ระดับอุณหภูมิจะแตกต่างกันขึ้นกับปัจจัยตามสภาพอากาศ เช่น อายุ ฮอริโมน การออกกำลังกาย ฯลฯ อุณหภูมิร่างกายมีหน่วยเป็น องศาเซลเซียส (°C) หรือ องศาฟาเรนไฮต์ (°F) ค่าปกติอยู่ในช่วง ๓๖.๕-๓๗.๕°C ในผู้ใหญ่ที่ สุขภาพดีสามารถเปลี่ยนแปลงช่วงอุณหภูมิได้กว้าง อยู่ระหว่าง ๒๐-๔๐° และอายุ อายุเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่ออุณหภูมิร่างกายปกติ โดยคนในแต่ละช่วงอายุอาจมีอุณหภูมิร่างกายที่แตกต่างกัน ดังนี้

เด็กและทารก อุณหภูมิร่างกายปกติจะอยู่ระหว่าง ๓๖.๖-๓๗.๒ องศาเซลเซียส

ผู้ใหญ่ มีอุณหภูมิปกติของร่างกายอยู่ระหว่าง ๓๖.๑-๓๗.๒ องศาเซลเซียส

ผู้สูงอายุ ที่อายุมากกว่า ๖๕ ปีขึ้นไป จะมีอุณหภูมิร่างกายต่ำกว่า ๓๖.๒ องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นระดับที่ต่ำกว่าคนวัยอื่นๆ

แต่อย่างไรก็ตามอุณหภูมิร่างกายก็เปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยอื่นๆ ระดับอุณหภูมิยังสามารถเปลี่ยนแปลงไปตาม อาหาร ที่กินเข้าไปในร่างกาย หรือสิ่งที่ร่างกายได้รับในทางคลินิกหากอุณหภูมิร่างกายมากกว่า 37.5°C ถือว่ามีไข้ (Pyrexia, Fever, Hyperthermia)

อุณหภูมิ ระดับของไข้

$37.6-38.3^{\circ}\text{C}$ ไข้ต่ำๆ (Low fever)

$38.4-39.4^{\circ}\text{C}$ ไข้ปานกลาง (Moderate fever)

$39.5-40.5^{\circ}\text{C}$ ไข้สูง (High fever)

สูงกว่า 40.5°C ไข้สูงมาก (Very high fever/ hyperpyrexia)

ถ้าอุณหภูมิสูงเกิน 37.5 คือ การมีไข้ (Fever, Hyperthermia) เป็นไข้ต่ำ หากสูงระดับ $39.5-40$ เรียกว่าไข้สูง เกิน 40.5 เรียกว่าไข้สูงมาก อันตรายมาก ในเด็กอาจชัก ในผู้ใหญ่ อาจเพ้อ หลอนได้ หากสูงถึง $43-45$ องศา อาจเสียชีวิตได้ใน ๒-๓ ชั่วโมง

หากอุณหภูมิต่ำกว่าปกติ เรียกว่า Hypothermia อุณหภูมิต่ำกว่า $36-35$ องศา ถือว่าผิดปกติ การไหลเวียนเลือดจะช้าลงหรือหยุดทำงาน เป็นภาวะอันตรายเช่นกันสาเหตุที่ทำให้อุณหภูมิต่ำ ได้แก่ การสร้างความร้อนของร่างกายลดลง เช่น เป็นโรคที่มีผลลดการสร้างฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเผาผลาญ (Metabolism) เช่น Hypothyroidism เป็นต้น การระบายความร้อนเพิ่มขึ้น ร่างกายได้รับอุณหภูมิต่ำกว่า อุณหภูมิภายในร่างกาย หรือการควบคุมอุณหภูมิร่างกายทำงานผิดปกติ เป็นต้น อาการที่พบร่วมกับ Hypothermia ได้แก่ ตัวเย็น ชีต หงอย ซึม ชีพจรเต่าช้าลง อัตราการหายใจลดลง ความรู้สึกต่างๆ ลดลง

๑.๒ ชีพจร (อัตราการเต้นของหัวใจ หรือ Pulse หรือ Pulse rate ย่อว่า P)

ชีพจรเป็นจังหวะการหดตัวและคลายตัวของหลอดเลือดแดงกระทบไปยังผนังหลอดเลือดแดง ส่วนปลายตามจังหวะการเต้นของหัวใจ ซึ่งสัมพันธ์กับเลือดที่ออกจากหัวใจตามแรงส่งที่ออกมาจากหัวใจ ห้องล่างซ้าย โดยนับจำนวนสัมผัสกระทบภายใน ๑ นาที เป็นอัตราการเต้นของชีพจร (Pulse rate) มีหน่วยเป็นครั้ง/นาที (bpm)

กลไกการเกิดชีพจร (Mechanism of pulse) เกิดจากการหดตัวและคลายตัวของหลอดเลือดแดงตามจังหวะการเต้นของหัวใจ กล่าวคือ เมื่อหัวใจห้องล่างบีบตัวเลือดที่ออกจากหัวใจจะเข้าสู่หลอดเลือดแดงใหญ่ (Aorta) จะเพิ่มแรงดันในหลอดเลือดแดงใหญ่ มีลักษณะเป็นคลื่นของเหลวตามแนวหลอดเลือดลงไปสู่แขนขา ชีพจรสามารถสัมผัสได้ที่บริเวณหลอดเลือดส่วนปลาย ปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจในการบีบตัวของหัวใจ ๑ ครั้ง (Stroke volume) มีความสัมพันธ์กับเลือดที่ออกจากหัวใจเมื่อหัวใจบีบตัวแต่ละครั้ง จะมีปริมาณ ๖๐-๗๐ มล. และทำให้ปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจใน ๑ นาที (Cardiac output) มีปริมาณที่เพียงพอต่อร่างกาย ทำให้เกิดอัตราการเต้นของหัวใจที่ปกติ คือประมาณ ๘๐ ครั้ง/นาที อัตราการเต้นของชีพจรขึ้นอยู่กับระบบประสาทอัตโนมัติ ๒ ส่วน คือ

๑) Parasympathetic nervous system ถูกกระตุ้น อัตราการเต้นของชีพจรลดลง

๒) Sympathetic nervous system ถูกกระตุ้น เพิ่มอัตราการเต้นของชีพจร

ค่าปกติในแต่ละช่วงวัย (Normal range)

ปกติแล้วคนทั่วไปชีพจรจะเต้น ๖๐-๑๐๐ ครั้งต่อนาที แต่คนที่มีสุขภาพดีชีพจรจะเต้นต่ำกว่า ๘๐ ครั้งต่อนาที เพราะการที่หัวใจเต้นเป็นปกติดี แสดงถึงความเสี่ยงต่ำที่จะเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจ โรคความดัน

โลหิตสูง และโรคไขมันในเลือดต่างๆ แล้วถ้าชีพจรเต้นเร็วผิดปกติ จะมีอันตรายต่อชีวิตหรือไม่

วิธีการวัดชีพจรไม่ว่าจะเป็นเดิน วิ่ง ขึ้นบันได ยกของหนัก หรือการทำงานหนักที่หัวใจเต้นเร็วแรงขึ้น ดังนั้น ควรวัดชีพจรตอนที่นั่งพักเฉยๆ มาสักระยะแล้วอย่างน้อย ๕-๑๐ นาที รวมถึงการไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนอย่างชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง หากดื่มมาแล้วควรเว้นระยะก่อนวัดชีพจร ๑ ชั่วโมงขึ้นไป

วิธีการวัดชีพจรง่ายๆ ทำได้โดยการวางนิ้วชี้และนิ้วกลางลงบนข้อมือ กดลงไปเบาๆ จะรับรู้ได้ถึงสัญญาณชีพที่เด่นชัดๆ อยู่ ให้จับเวลา ๓๐ วินาทีแล้วนับว่าหัวใจเต้นไปกี่ครั้ง จากนั้นนำตัวเลขที่วัดได้มาคูณสอง (x๒) ผลลัพธ์ที่ออกมาคือจำนวนการเต้นหัวใจภายใน ๑ นาที และเพื่อความแม่นยำแนะนำให้ทำซ้ำอย่างน้อย ๒-๓ ครั้งแล้วนำมาหาค่าเฉลี่ย

เคล็ดลับการวัดชีพจรให้ได้ผลดี : ช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการวัดชีพจรคือตอนเช้าหลังจากการตื่นนอน แต่หากว่ามีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ สามารถตรวจชีพจรอย่างน้อย ๒-๓ ครั้งต่อสัปดาห์โดยวัดชีพจรในช่วงเวลาที่แตกต่างกันไป เช่น หลังตื่นนอนตอนเช้า กลาง เย็น และก่อนนอน จากนั้นนำมาหาค่าเฉลี่ยจะได้ค่าชีพจรที่ถูกต้อง

ชีพจรเต้นเร็วไปจะแก้ได้อย่างไร

ถ้าชีพจรเต้นเร็วกว่า ๑๐๐ ครั้งต่อนาที วิธีการเบื้องต้นที่สามารถช่วยได้ผลเป็นอย่างดีคือ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ๒-๓ ครั้งต่อสัปดาห์ โดยครั้งละอย่างน้อย ๓๐ นาที และอย่าปล่อยให้ตัวเองอ่อนเพลีย ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอถ้าชีพจรเต้นเร็วกว่า ๑๐๐ ครั้งต่อนาที วิธีการเบื้องต้นที่สามารถช่วยได้ผลเป็นอย่างดีคือ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ๒-๓ ครั้งต่อสัปดาห์ โดยครั้งละอย่างน้อย ๓๐ นาที และอย่าปล่อยให้ตัวเองอ่อนเพลีย ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

๑.๓ อัตราการหายใจ (Respiratory rate ย่อว่า RR หรือ R)

อัตราการหายใจ (การนับการหายใจ) การวัดสัญญาณชีพ ทักษะพื้นฐานเบื้องต้นที่ทุกคนควรรู้ ความถี่ปกติของการหายใจขึ้นอยู่กับช่วงอายุ ดังนี้

๑. ทารกแรกคลอดจะหายใจเฉลี่ย ๔๔ ครั้งต่อนาที
๒. เด็กทารกจะหายใจ ๒๐-๔๐ ครั้งต่อนาที
๓. เด็กก่อนวัยเรียนประมาณ ๒๐-๓๐ ครั้งต่อนาที
๔. เด็กวัยรุ่น ๑๖-๒๕ ครั้งต่อนาที
๕. ผู้ใหญ่ ๑๒-๒๐ ต่อนาที
๖. ผู้ใหญ่ขณะออกกำลังกาย ๓๕-๔๕ ครั้งต่อนาที

๑.๔ ความดันโลหิต

กลไกการเกิดความดันโลหิต (Mechanism of blood pressure)

ความดันโลหิต หมายถึง แรงดันของเลือดที่เกิดจากการบีบตัวของหัวใจห้องล่างซ้าย ทำให้มีปริมาณเลือดเข้าสู่ Aorta กระแทกกับผนังหลอดเลือดแดง เกิดเป็นความดันสูงสุด คือ ความดันซิสโตลิก (Systolic pressure) และความดันต่ำสุด ขณะหัวใจคลายตัว คือ ความดันไดแอสโตลิก (Diastolic pressure) มีหน่วยเป็น มิลลิเมตรปรอท (mmHg) ความดันเลือดขณะหัวใจบีบตัวและคลายตัวเพื่อสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดความดันเลือดภายในหลอดเลือดแดง ดังนี้ ความดันของหลอดเลือดแดงที่อยู่ใกล้หัวใจจะมีความดันสูงกว่าหลอดเลือดแดงที่อยู่ไกลหัวใจ ส่วนในหลอดเลือดดำจะมีความดันต่ำกว่าหลอดเลือดแดงเสมอ

ค่าความแตกต่างระหว่าง systolic และ diastolic pressure เรียกว่า Pulse pressure (ค่าปกติ ประมาณ ๓๐-๕๐ mmHg) ค่าความดันช่วงบน หรือ ความดันซิสโตลิก (Systolic blood pressure) แรงแดันเลือดในขณะที่หัวใจบีบตัว ซึ่งอาจจะสูงตามอายุ แต่ความดันช่วงบนของคนช่วงอายุเท่ากันอาจจะมีค่าที่แตกต่างกันออกไป ตามท่าเคลื่อนไหวของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ และปริมาณของการออกกำลังกาย

นิยามโรคความดันเลือดสูง ตามคำแนะนำใหม่ ๒๐๒๐

ความดันเลือดปกติ (Normal BP) = ไม่เกิน ๑๓๐/๘๕ มม.

ความดันเลือดปกติค่อนข้างสูง (High-normal BP) = ๑๓๐-๑๓๙/๘๕-๘๙ มม.

โรคความดันเลือดสูงเกรด ๑ = ๑๔๐-๑๕๙/๙๐-๙๙ มม. (มาตรฐานเดิมก่อนหน้านี้คือ ๑๓๐-๑๓๙/๘๐-๘๙)

โรคความดันเลือดสูงเกรด ๒ = ๑๖๐/๑๐๐ มม. ขึ้นไป (มาตรฐานเดิมก่อนหน้านี้คือ ๑๔๐/๙๐ ขึ้นไป)

ผลของกิจกรรมและการออกกำลังกายต่อการเปลี่ยนแปลงสัญญาณชีพ

๑) ผลต่ออุณหภูมิร่างกาย การมีกิจกรรม การออกกำลังกาย อาการสั่นจากภาวะไข้ทำให้เพิ่มระดับการผลิตความร้อนภายในร่างกายจากระบบการเผาผลาญที่เพิ่มขึ้นมีผลทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น ตึมน้ำร้อน น้ำเย็น การเคี้ยวหมากฝรั่งหรือการสูบบุหรี่มีผลต่ออุณหภูมิในช่องปาก ดังนั้น การมีกิจกรรมดังกล่าวไม่ควรวัดอุณหภูมิร่างกายทันที ควรรออย่างน้อย ๑๕ นาที

๒) ผลต่อชีพจร การออกกำลังกายในช่วงสั้นๆ จะเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ ส่วนผู้ที่ออกกำลังกายเป็นระยะเวลานานจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น ทำให้ชีพจรในขณะพักของผู้ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีชีพจรต่ำกว่าบุคคลปกติ แต่มีความสามารถที่จะให้ชีพจรกลับคืนเป็นปกติได้เร็วกว่าบุคคลทั่วไป ภายหลังจากการออกกำลังกาย แสดงถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจที่ดี

๓) ผลต่อความดันโลหิต การมีกิจกรรมหรือการออกกำลังกายในช่วงสั้นๆ แล้ววัดความดันโลหิตทันที พบว่า ความดันโลหิตจะสูงกว่าปกติ จึงควรรอและวัดความดันโลหิตในขณะพักส่วนผู้ที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ สามารถช่วยในการป้องกัน ควบคุมหรือลดภาวะความดันโลหิตสูงในผู้ที่มี ปัญหาความดันโลหิตสูงอยู่แล้วได้

๒. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หรือ ความฟิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลในอันที่จะใช้ระบบต่างๆ กระทำกิจกรรมใดๆ อันเกี่ยวกับการแสดงออก ซึ่งความสามารถทางด้านร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือได้หนักร่าง เป็นเวลาติดต่อกันโดยไม่แสดงอาการเหน็ดเหนื่อยให้ปรากฏ และสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งสำคัญ ในการเสริมสร้างบุคคลให้สามารถประกอบภารกิจและดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความคล่องแคล่ว ว่องไว เกิดพัฒนาการด้านอารมณ์ และจิตใจที่ดี ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กัน เมื่อสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แล้วสุขภาพจิตใจย่อมดีตามไปด้วย

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบ ดังนี้

๒.๑ องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และ ส่วนอื่นๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat)

๒.๒ ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนเลือด (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลา ยาวนานได้

๒.๓ ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

๒.๔ ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อในการหดตัวซ้ำๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

๒.๕ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว ๑ ครั้ง

การประเมินสมรรถภาพทางกายมีหลากหลายวิธี สามารถเลือกวิธีการประเมินที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล เพื่อให้รับทราบสมรรถภาพทางกายตนเอง และเลือก/ออกแบบการออกกำลังกายที่ตอบโจทย์สุขภาพได้อย่างเหมาะสม

การประเมินภาวะสุขภาพก่อนทดสอบสมรรถภาพทางกาย

จุดประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้ทดสอบทราบถึงระดับสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆและจัดระดับความเสี่ยงของผู้ทดสอบ
๒. เป็นข้อมูลสำหรับการแนะนำโปรแกรมออกกำลังกายและตั้งเป้าหมายการพัฒนาสมรรถภาพ
๓. เพื่อประเมินความก้าวหน้าการออกกำลังกายหรือก่อนและหลังการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

การเตรียมตัวของผู้รับการทดสอบ

๑. กรอกแบบสอบถามประเมินความพร้อมก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
๒. สวมใส่เสื้อผ้าที่สบาย ไม่หลวมหรือคับเกินไป
๓. ดื่มน้ำให้เพียงพอตลอด ๒๔ ชั่วโมงก่อนการทดสอบ
๔. งดอาหาร บุหรี่ สุราหรือกาแฟก่อนการทดสอบอย่างน้อย ๓ ชั่วโมง
๕. งดการออกกำลังกายที่รุนแรงในวันที่จะทำการทดสอบ
๖. คี้นก่อนวันทดสอบ นอนหลับให้เพียงพอ (๖-๘ ชั่วโมง)

การประเมินความพร้อมก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อความปลอดภัย ก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ควรให้ผู้รับบริการตอบแบบสอบถามตามแบบประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย ถ้าท่านตอบว่า “เคย/มี” ในคำถามข้อใดข้อหนึ่ง ควรแนะนำให้ปรึกษาแพทย์หรือพนักผู้เชี่ยวชาญทางวิทยาศาสตร์การศึกษาก่อน เพื่อประเมินว่าจะสามารถเข้าร่วมการทดสอบสมรรถภาพทางกายหรือปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายได้หรือไม่

แบบประเมินความพร้อมก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย		
	เคย/มี	ไม่เคย/ไม่มี
๑. แพทย์ที่ตรวจรักษาเคยบอกหรือไม่ว่า ท่านมีความผิดปกติของหัวใจและควรทำกิจกรรมออกกำลังกาย ภายใต้คำแนะนำของแพทย์ท่านนั้น ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๒. ท่านมีความรู้สึกเจ็บปวดหรือแน่นบริเวณหน้าอกขณะทำกิจกรรม ออกกำลังกายหรือไม่ ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๓. ในรอบเดือนที่ผ่านมาท่านเคยมีอาการเจ็บแน่นหน้าอกขณะที่อยู่เฉยๆโดยไม่ได้ทำกิจกรรมออกกำลังกายหรือไม่ ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๔. ท่านมีอาการสูญเสียการทรงตัว (เวียนหรือเดินเซ) เนื่องจากอาการวิงเวียนศีรษะหรือไม่ ? หรือท่านเคยเป็นลมหมดสติหรือไม่ ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๕. ท่านมีปัญหาที่กระดูกหรือข้อ ซึ่งจะมีอาการแยะลง เมื่อทำกิจกรรมออกกำลังกายหรือไม่ ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๖. แพทย์ที่ตรวจรักษา ได้สั่งยารักษาโรคความดันโลหิตสูงหรือความผิดปกติของหัวใจให้ท่านหรือไม่ ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๗. เท่าที่ท่านทราบ ยังมีเหตุผลอื่นๆ อีกหรือไม่ ที่ทำให้ท่านไม่สามารถทำกิจกรรมออกกำลังกายได้ ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายวัยทำงาน

ชื่อ-สกุล..... เพศ ชาย หญิง
 วัน เดือน ปี เกิด...../...../.....อายุ.....ปี.....เดือน.....
 อาชีพ.....
 โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	
๑. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	
๒. ส่วนสูง (เมตร)	
๓. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	
๔. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	
๕. ยืนยกเข่าขึ้นลง ๓ นาที (ครั้ง)	
๖. ลูกนั่งบนเก้าอี้ ๖๐ วินาที (ครั้ง)	

ลงชื่อ.....

เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

วันที่ทำการทดสอบ...../...../.....

ตัวอย่างการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกายนั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)

วัตถุประสงค์ : วัดความอ่อนตัว

อุปกรณ์ : กล่องวัดความอ่อนตัว ๑ ตัว เป็นกล่องขนาด ๓๐x๓๐x๓๐ เซนติเมตร โดยที่ จุด “๐” อยู่ตรงที่ยันเท้า

เจ้าหน้าที่ : ผู้วัดระยะ ๑ คน ผู้บันทึก ๑ คน

วิธีการ : ให้ผู้รับการทดสอบนั่งเหยียดขาตรง สอดเท้าเข้ามาใต้ม้าวัด โดยเท้าตั้งฉากกับพื้นและชิดกัน ฝ่าเท้าจรดแนบกับที่ยันเท้า เหยียดแขนตรงขนานกับพื้นแล้วค่อยๆ ก้มตัวไปข้างหน้าให้มืออยู่บนม้าวัดจนไม่สามารถก้มได้ต่อไป ให้ปลายมือเสมอกัน และรักษาระยะไว้ได้นาน ๒ วินาที อ่านระยะจากจุด “๐” ถึงปลายมือ (ห้ามโยกตัวหรืองอตัวแรงๆ)

การบันทึก : บันทึกระยะเป็นเซนติเมตร ถ้าเหยียดจนปลายมือเลยปลายเท้าบันทึกค่าเป็นบวก ถ้าไม่ถึงปลายเท้าค่าเป็นลบ ใช้ค่าบวกที่ดีกว่าจากการประลอง ๒ ครั้ง

การทดสอบความยืดหยุ่น (Flexibility) นั่งงอตัวไปข้างหน้า



ความยืดหยุ่น (Flexibility)

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชน อายุ 19 - 59 ปี

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) (เซนติเมตร)									
	เพศชาย					เพศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
19 - 24	1 ลงมาก	2 - 8	9 - 16	17 - 23	24 ขึ้นไป	4 ลงมาก	5 - 12	13 - 19	20 - 26	27 ขึ้นไป
25 - 29	1 ลงมาก	2 - 8	9 - 15	16 - 22	23 ขึ้นไป	3 ลงมาก	4 - 11	12 - 18	19 - 25	26 ขึ้นไป
30 - 34	0 ลงมาก	1 - 7	8 - 14	15 - 21	22 ขึ้นไป	2 ลงมาก	3 - 9	10 - 16	17 - 22	23 ขึ้นไป
35 - 39	-1 ลงมาก	0 - 6	7 - 14	15 - 21	22 ขึ้นไป	0 ลงมาก	1 - 7	8 - 14	15 - 21	22 ขึ้นไป
40 - 44	-2 ลงมาก	-1 - 5	6 - 12	13 - 19	20 ขึ้นไป	-2 ลงมาก	-1 - 5	6 - 13	14 - 20	21 ขึ้นไป
45 - 49	-4 ลงมาก	-3 - 3	4 - 11	12 - 18	19 ขึ้นไป	-2 ลงมาก	-1 - 5	6 - 12	13 - 19	20 ขึ้นไป
50 - 54	-5 ลงมาก	-4 - 2	3 - 10	11 - 17	18 ขึ้นไป	-3 ลงมาก	-2 - 3	4 - 10	11 - 17	18 ขึ้นไป
55 - 59	-6 ลงมาก	-5 - 1	2 - 9	10 - 16	17 ขึ้นไป	-4 ลงมาก	-3 - 3	4 - 10	11 - 17	18 ขึ้นไป

ค่ามาตรฐานนั่งอตัวไปข้างหน้าและการแปลผล (ชาย)

ระดับ	อายุ					
	17-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-72
สมรรถภาพ						
ดีมาก	≥21	≥20	≥19	≥17	≥17	≥14
ดี	17-20	17-19	15-18	13-16	13-16	10-13
ปานกลาง	8-16	9-16	6-14	5-12	4-12	2-9
ต่ำ	4-7	6-8	2-5	1-4	0-3	(-2)-1
ต่ำมาก	≤3	≤5	≤1	≤0	≤(-1)	≤(-3)

ที่มา : ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา, เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทย, การกีฬาแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๓

ค่ามาตรฐานนั่งอตัวไปข้างหน้าและการแปลผล (หญิง)

ระดับ	อายุ					
	17-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-72
สมรรถภาพ						
ดีมาก	≥19	≥20	≥21	≥20	≥18	≥18
ดี	16-18	17-19	17-20	16-19	15-17	15-17
ปานกลาง	9-15	10-16	8-16	8-15	8-14	8-14
ต่ำ	6-8	7-9	4-7	4-7	5-7	5-7
ต่ำมาก	≤5	≤6	≤3	≤3	≤4	≤4

ที่มา : ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา, เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทย, การกีฬาแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๓

ลุก-นั่งเก้าอี้ ๓๐ วินาที สำหรับผู้สูงอายุ (อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสะโพก ต้นขาด้านหน้าและต้นขาด้านหลังในการลุกขึ้นยืนแล้วนั่งเก้าอี้

วิธีการทดสอบ

- วางเก้าอี้ชิดผนังเพื่อป้องกันการเลื่อน แล้วนั่งตรงกลางเก้าอี้ หลังตรง มือกอดอก เท้าทั้งสองข้าง วางห่างกันประมาณช่วงไหล่
- เริ่มการทดสอบโดยลุกขึ้นยืนตรง แล้วนั่งลงทันที พยายามทำอย่างต่อเนื่องและทำได้จำนวนครั้งมากที่สุดภายในเวลา ๓๐ วินาที
- การนับจำนวนครั้ง ให้นับช่วงที่ลุกขึ้นยืนตรง



ทดสอบความแข็งแรง ลูก นั่ง

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชน อายุ 19 - 59 ปี

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย รายการขึ้น-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (60 Seconds Chair Stand) (ครั้ง)

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย รายการขึ้น-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (60 Seconds Chair Stand) (ครั้ง)									
	เพศชาย					เพศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
19 - 24	31 ลงมา	32 - 38	39 - 45	46 - 53	54 ขึ้นไป	24 ลงมา	25 - 32	33 - 40	41 - 48	49 ขึ้นไป
25 - 29	30 ลงมา	31 - 38	39 - 46	47 - 52	53 ขึ้นไป	23 ลงมา	24 - 30	31 - 38	39 - 45	46 ขึ้นไป
30 - 34	25 ลงมา	26 - 33	34 - 42	43 - 51	52 ขึ้นไป	22 ลงมา	23 - 29	30 - 37	38 - 44	45 ขึ้นไป
35 - 39	24 ลงมา	25 - 33	34 - 41	42 - 49	50 ขึ้นไป	21 ลงมา	22 - 28	29 - 35	36 - 42	43 ขึ้นไป
40 - 44	24 ลงมา	25 - 32	33 - 40	41 - 47	48 ขึ้นไป	20 ลงมา	21 - 26	27 - 33	34 - 40	41 ขึ้นไป
45 - 49	22 ลงมา	23 - 29	30 - 37	38 - 45	46 ขึ้นไป	16 ลงมา	17 - 22	23 - 28	29 - 35	36 ขึ้นไป
50 - 54	19 ลงมา	20 - 27	28 - 35	36 - 42	43 ขึ้นไป	12 ลงมา	13 - 18	19 - 24	25 - 30	31 ขึ้นไป
55 - 59	18 ลงมา	19 - 25	26 - 33	34 - 40	41 ขึ้นไป	11 ลงมา	12 - 17	18 - 23	24 - 29	30 ขึ้นไป

ทดสอบความแข็งแรง ลูก นั่ง

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชน อายุ 19 - 59 ปี

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย รายการยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (60 Seconds Chair Stand) (ครึ่ง)									
	เพศชาย					เพศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
19 - 24	31 ลงก	32 - 38	39 - 45	46 - 53	54 ขึ้นไป	24 ลงก	25 - 32	33 - 40	41 - 48	49 ขึ้นไป
25 - 29	30 ลงก	31 - 38	39 - 46	47 - 52	53 ขึ้นไป	23 ลงก	24 - 30	31 - 38	39 - 45	46 ขึ้นไป
30 - 34	25 ลงก	26 - 33	34 - 42	43 - 51	52 ขึ้นไป	22 ลงก	23 - 29	30 - 37	38 - 44	45 ขึ้นไป
35 - 39	24 ลงก	25 - 33	34 - 41	42 - 49	50 ขึ้นไป	21 ลงก	22 - 28	29 - 35	36 - 42	43 ขึ้นไป
40 - 44	24 ลงก	25 - 32	33 - 40	41 - 47	48 ขึ้นไป	20 ลงก	21 - 26	27 - 33	34 - 40	41 ขึ้นไป
45 - 49	22 ลงก	23 - 29	30 - 37	38 - 45	46 ขึ้นไป	16 ลงก	17 - 22	23 - 28	29 - 35	36 ขึ้นไป
50 - 54	19 ลงก	20 - 27	28 - 35	36 - 42	43 ขึ้นไป	12 ลงก	13 - 18	19 - 24	25 - 30	31 ขึ้นไป
55 - 59	18 ลงก	19 - 25	26 - 33	34 - 40	41 ขึ้นไป	11 ลงก	12 - 17	18 - 23	24 - 29	30 ขึ้นไป

ทดสอบความยืดหยุ่น (Flexibility)



- แตะเลยไปได้ = ดี
- แตะถึงพอดี = มาตรฐาน
- แตะไม่ถึง = ต่ำกว่าเกณฑ์

ระดับของอัตราการเต้นชีพจรที่ใช้เป็นเกณฑ์ในการฝึกออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วยระดับที่มีการเผาผลาญไขมันในร่างกายความหนัก ๕๐-๖๐% Max. HR.

ระดับที่ช่วยรักษาสุขภาพปอดและหัวใจให้แข็งแรงความหนัก ๖๐-๘๐% Max. HR

ระดับที่ช่วยพัฒนาระบบการทำงานแบบใช้ออกซิเจนความหนัก ๗๐-๘๐% Max. HR.

ระดับที่ช่วยพัฒนาระบบการทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน ความหนัก ๘๐-๙๐% Max. HR.

ระดับที่ต้องระมัดระวังอันตรายที่อาจเกิดกับร่างกายความหนัก ๙๐-๑๐๐% Max. HR.

๓. การตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพจิต

๓.๑ เครื่องมือคัดกรองทางสุขภาพจิต

การสำรวจความเครียด สัญญาณเตือน ๓ ด้านที่บ่งบอกว่ากำลังมีความเครียด

๓.๑.๑ ด้านร่างกาย มักเจ็บป่วยบ่อยๆ โดยไม่ทราบสาเหตุ ไม่มีเรี่ยวแรง ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ หรือว่งเหิงหาวนอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ท้องผูก ประจำเดือนมาไม่ปกติ ใจสั่น ถอนหายใจบ่อยๆ เป็นต้น

๓.๑.๒ ด้านจิตใจ ได้แก่ วิตกกังวล คิดมาก เคร่งเครียด หงุดหงิด เศร้าหมอง ฟุ้งซ่าน โกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหม่อลอย ไม่มีสมาธิในการทำงาน หมดความสนุกสนาน เป็นต้น

๓.๑.๓ ด้านพฤติกรรม ได้แก่ สูบบุหรี่/ดื่มสุรามากขึ้น อาจใช้ยากระตุ้นหรือสารเสพติดต่างๆ ใช้นานอนหลับ ู้จู้ ขี้บ่น ขวนพะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ ดึงผม กัดเล็บ กัดฟัน ผุดลุกผุดนั่ง เจียบขริม เก็บตัว เป็นต้น

แบบประเมินความเครียด (ST-๕)

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่เพียงพอ หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ หากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน

๐- ๓ ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

- คะแนน ๐ หมายถึง เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี
- คะแนน ๑ หมายถึง เป็นบางครั้ง
- คะแนน ๒ หมายถึง เป็นบ่อยครั้ง
- คะแนน ๓ หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิด ในระยะ ๒-๔ สัปดาห์	แทบไม่มี	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
๑	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก	๐	๑	๒	๓
๒	มีสมาธิน้อยลง	๐	๑	๒	๓
๓	หงุดหงิด / กระทบกระชวย / ว้าวุ่นใจ	๐	๑	๒	๓
๔	รู้สึกเบื่อ เซ็ง	๐	๑	๒	๓
๕	ไม่อยากพบปะผู้คน	๐	๑	๒	๓
คะแนนรวม					

การแปลผล

- ๐-๔ คะแนน หมายถึง ไม่มีความเครียดในระดับที่ก่อให้เกิดปัญหากับตัวเอง ยังสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ และปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
- ๕-๗ คะแนน หมายถึง สงสัยว่ามีปัญหาความเครียด ควรผ่อนคลายความเครียดด้วยการพูดคุยหรือปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิด เพื่อระบายความเครียดหรือคลี่คลายที่มาของปัญหาและอาจใช้การหายใจเข้า-ออก ลึกๆ ช้าๆ หลายๆ ครั้ง หรือใช้หลักศาสนาเพื่อคลายความกังวล
- ๘ คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความเครียดสูงในระดับที่อาจจะส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดหลัง นอนไม่หลับ ฯลฯ ควรขอรับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุขเพื่อดูแลจิตใจ หรือเพื่อค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดและหาแนวทางแก้ไข โดยสามารถโทรปรึกษากรมสุขภาพจิต ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๑๓๒๓ บริการปรึกษาฟรีตลอด ๒๔ ชั่วโมง และควรคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วยแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า ๒ คำถาม (๒Q)

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า ๒ คำถาม (๒Q)

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า ๒ คำถาม (๒Q) เป็นแบบคัดกรองค้นหาผู้ที่มีแนวโน้มหรือเสี่ยงต่อการป่วยด้วยโรคซึมเศร้า ใช้สัมภาษณ์เพื่อประเมินภาวะซึมเศร้าใน ๒ สัปดาห์ โดยคำตอบมี ๒ แบบคือ มีและไม่มี ถ้าคำตอบมี ในข้อใดข้อหนึ่ง หรือทั้ง ๒ ข้อ หมายถึง เป็นผู้มีความเสี่ยงหรือมีแนวโน้มที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า จึงจำเป็นต้องประเมินอีกครั้งด้วยแบบประเมินที่มีความจำเพาะสูง

คำถาม		มี	ไม่มี
๑	ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึกหดหู เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง		
๒	ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึกเบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน		

การแปลผล

ถ้าคำตอบ “ไม่มี” ทั้งสองข้อ ถือว่า ปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า

ถ้าคำตอบ “มี” ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งสองข้อ (มีอาการใดๆ ในคำถามที่ ๑ และ ๒) หมายถึง เป็นผู้มีความเสี่ยงหรือมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า

คำแนะนำ

หากพบบุคคลที่มีโอกาสหรือมีแนวโน้มป่วยเป็นโรคซึมเศร้าจากการคัดกรองด้วยแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า ๒ คำถาม (๒Q)

๑. ควรมีการพูดคุยและให้การปรึกษาเบื้องต้นโดยบุคคลใกล้ชิด เพื่อน หรือบุคคลที่พบความเสี่ยงหรือมีแนวโน้มป่วยเป็นโรคซึมเศร้าให้ความเคารพนับถือ เป็นต้น

๒. ประเมินว่ามีปัญหาด้านสังคมจิตใจหรือไม่ เช่น มีปัญหาการเงิน ปัญหาหนี้สิน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการดื่มสุรา ฯลฯ ถ้ามีควรให้การปรึกษาเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าวและแนะนำทักษะในการแก้ปัญหาด้วยตัวเอง

๓. แนะนำให้ออกกำลังกาย ๓๐-๔๕ นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ยกเว้นในผู้ที่มีข้อจำกัดห้ามออกกำลังกาย

๔. หากพิจารณาแล้วเห็นว่าบุคคลที่พบความเสี่ยงหรือป่วยเป็นโรคซึมเศร้าประสบปัญหาที่เกินกำลังความสามารถในการให้การช่วยเหลือ ควรส่งต่อเพื่อขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านสุขภาพจิตหรือจากสถานพยาบาลใกล้บ้าน และแนะนำให้ประเมินโรคซึมเศร้าด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้า ๙ คำถาม (๙Q) เพื่อให้การดูแลช่วยเหลือต่อไป

ทั้งนี้ สามารถขอรับการปรึกษาปัญหาความเครียด วิตกกังวล โรคซึมเศร้า และปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ ได้ที่สายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓ โทร.ฟรีตลอด ๒๔ ชั่วโมง ทั่วประเทศ

แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q)

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมารวมทั้งวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้ บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1-7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็นทุกวัน
1. เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2. ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3. หลับยากหรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากไป	0	1	2	3
4. เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5. เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป	0	1	2	3
6. รู้สึกไม่ติดกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครัวยึดหัวง	0	1	2	3
7. สมาธิไม่ดี เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความ ตั้งใจ	0	1	2	3
8. พุดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถ อยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9. คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3
คะแนนรวมทั้งหมด				

คะแนนรวม	การแปลผล
< 7	ไม่มีอาการของโรคซึมเศร้าหรือมีอาการของโรคซึมเศร้าระดับน้อยมาก
7-12	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับน้อย
13-18	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับปานกลาง
≥ 19	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับรุนแรง

คะแนน 9Q ≥ 7 ให้ประเมินแนวโน้มการฆ่าตัวตาย ด้วย 8Q

๓.๒ การใช้องค์ความรู้และเครื่องมือส่งเสริมสุขภาพจิตและกลุ่มวัย

กรอบแนวคิดการเสริมสร้างวัคซีนใจในยุคปัจจุบันที่เรียกว่า (New Normal) เป็นโรคอุบัติใหม่ที่เรายังไม่รู้ว่าจะต้องปรับตัวให้ทันกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในทุกๆ วัน ในส่วนที่ส่งเสริมและป้องกัน ซึ่งกรมสุขภาพจิตมี ๔ เครื่องมือ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมและป้องกัน บำบัดรักษาฟื้นฟู มีดังนี้

๓.๒.๑ “การเสริมสร้างวัคซีนใจ” เป็นการเชื่อมโยงเครื่องมือของ ๔ กลุ่มวัย เป้าหมาย คือ ๑.เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจหรือ RQ:Resilience Quotient ให้สามารถดูแลตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมร่วมทั้งบูรณาการร่วมกับงาน พขอ. ๒.ให้เกิดจิตสำนึกในการดูแล ช่วยเหลือสุขภาพจิตร่วมกันกับคนในชุมชน

รูปแบบการทำงานแบ่งเป็นคลัสเตอร์ตามกลุ่มวัย เน้นกลไกการเสริมสร้างความรอบรู้สุขภาพจิต



๑. วัยปฐมวัย : IQ > ๑๐๐/EQ อยู่ในเกณฑ์ปกติสมวัย
๒. วัยเรียน วัยรุ่น : พฤติกรรม อารมณ์ที่พึงประสงค์
๓. วัยทำงาน : สุขภาพจิตดี
๔. วัยสูงอายุ : สุขภาพจิตดี/ผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงได้รับการดูแลทางสังคมจิตใจ

๓.๒.๒ ๘ เครื่องมือสร้างสุขในชุมชน มีเครื่องมือดังนี้ :

- เครื่องมือที่ ๑ ค้นหาจุดดีของตนเอง
- เครื่องมือที่ ๒ ค้นหาจุดดีของผู้อื่น
- เครื่องมือที่ ๓ เพิ่ม ๓ อ. ขจัดสุรา สารเสพติด บุหรี่
- เครื่องมือที่ ๔ ครอบครัวอบอุ่น
- เครื่องมือที่ ๕ มีสมดุลชีวิต
- เครื่องมือที่ ๖ การเป็นจิตอาสาและทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น
- เครื่องมือที่ ๗ การมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ
- เครื่องมือที่ ๘ ความพึงพอใจในสิ่งที่มี

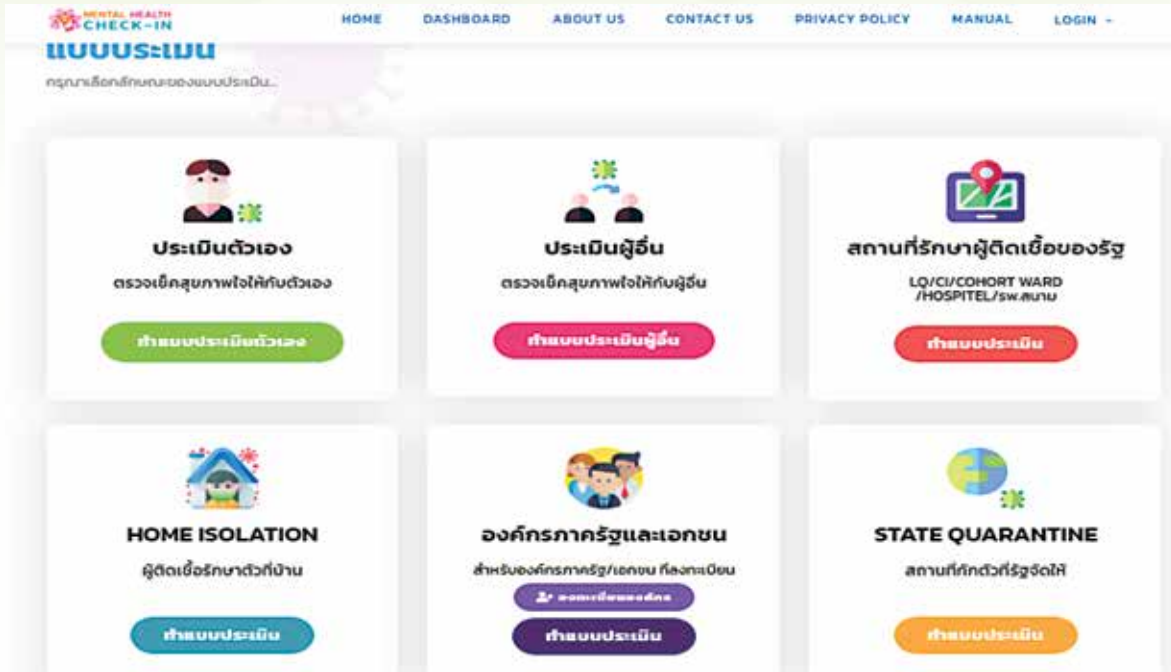
๓.๒.๓ ความสุข ๕ มิติ เน้นกลุ่มสูงอายุ มีดังนี้ :

- ๑) สุขสบาย ๒) สุขสนุก ๓) สุขสง่า ๔) สุขสว่าง ๕) สุขสงบ

๓.๒.๔ เว็บบลิงค์ “MENTAL HEALTH CHECK IN” เป็นเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น

และคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตจากสถานการณ์ COVID-19 พัฒนาขึ้นเพื่อช่วยให้บุคลากรสาธารณสุข/อสม./จิตอาสา ใช้ประเมินสุขภาพจิตประชาชนในทุกกลุ่มวัย เพื่อค้นหากลุ่มเสี่ยงต่อปัญหา มาดูแลสุขภาพจิต ตลอดจนประชาชนและผู้มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตสามารถประเมินตนเองและเข้าถึง

บริการได้อย่างรวดเร็ว การประเมินประกอบไปด้วย SBSD คือ S : Stress (เครียด), B : Burnout (ภาวะหมดไฟ), S : Suicide (เสี่ยงฆ่าตัวตาย), D : Depression (ซึมเศร้า) และทราบผลการประเมินทันที โดยเครื่องมือดังกล่าวฯ บูรณาการร่วมกับโครงการสุขภาพดีวิถีใหม่ฯ ได้คือจะทำให้ทราบสภาวะทางจิตใจตนเองเบื้องต้นก่อนเข้าอบรมตามหลักสูตร ๓ส.๓อ.๑น.



บทที่ ๘

การฝึกปฏิบัติด้วยกระบวนการกลุ่ม เข้าฐานเวียนเรียนรู้

การฝึกปฏิบัติด้วยกระบวนการกลุ่ม เข้าฐานเวียนเรียนรู้ มีดังนี้

- กลุ่มที่ ๑ การป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)
- กลุ่มที่ ๒ หลักการ ๓ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม)
- กลุ่มที่ ๓ หลักการ ๓อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์)
- กลุ่มที่ ๔ หลักการ ๑น. (นาฬิกาชีวิต)

กลุ่มที่ ๑ ป้องกันควบคุมโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน วิถีธรรม

วัตถุประสงค์

๑. รู้ปัจจัยเสี่ยงและแนวทางการดูแลสุขภาพองค์รวมวิถีธรรม ของโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน และโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
๑) วิทยากรสอบถามสมาชิก ๓-๔ คน ว่าตนเองหรือสมาชิกในครอบครัวป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานหรือไม่ อาการเป็นอย่างไร	๑) ใบความรู้ ๑.๑.๒-๑.๑.๓ แนวทางการป้องกันควบคุมโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน
๒) วิทยากรบรรยายลักษณะอาการ อาการแสดง การตรวจพบ การป้องกัน ควบคุมและรักษาแผลโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงเป็นตัวอย่างทางการแพทย์ผสมผสานกับหลักพุทธธรรม	๒) Power Point ๓) บัตรคำ
๓) วิทยากรอธิบายการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ และแจกแบบฟอร์มฯ ให้สมาชิกทำการประเมินตนเอง	๔) แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ๕) คลิปวิดีโอโรคและปัจจัยเสี่ยงจากยูทูบ
๔) สมาชิกทำแบบประเมินและส่งคืน	๖) ชาร์ทอธิบายกลไกการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน
๕) วิทยากรเปิดโอกาสให้ถาม-ตอบ	
๖) วิทยากรสรุป	

๑.๑ เรียนรู้และฝึกปฏิบัติการป้องกันควบคุมโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานและ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) วิถีธรรม ด้วยบัตรคำ

วัตถุประสงค์

๑. สามารถอธิบายนำหลักธรรมผสมผสานกับหลักการแพทย์และการสาธารณสุข ในการป้องกันควบคุมโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน และ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) วิถีธรรม ด้วยบัตรคำ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
๑) แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมตามบริบทของบุคคลหรือองค์กร/หน่วยงาน หรือพื้นที่	๑) ใบความรู้ แนวทางการป้องกัน ควบคุมโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน
๒) วิทยากรเกริ่นนำเข้าสู่บทเรียน ถามผู้เข้าอบรม ๒-๓ คน เคยมีประสบการณ์นำหลักพุทธธรรม มาปฏิบัติในการป้องกันควบคุมโรค หรือปัญหาสุขภาพหรือไม่ ถ้ามีให้เล่าให้ฟังโดยย่อ	๒) บัตรคำ
๓) วิทยากรสรุปบททวนสาระสำคัญของลักษณะอาการ ปัจจัย/เสี่ยง วิธีการป้องกันควบคุมโรคความดันโลหิตสูง ควบคู่กับหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา	
๔) วิทยากรเปิดโอกาสให้ซักถาม-ตอบ	
๕) วิทยากรอธิบายการเรียนรู้ผ่านทางบัตรคำ	
๖) วิทยากรแจกบัตรคำให้ผู้เข้าอบรมทุกคนๆ ละ ๑ บัตร	
๗) สมาชิกรับบัตรคำคนละบัตร อ่านและคิดคำตอบว่าถูกหรือผิด ใช่หรือไม่ใช่ ใช้เวลาคิดคำตอบ ๓ นาที	
๘) สมาชิกแต่ละคนอ่านบัตรคำครั้งละคน แล้วตอบว่าถูกหรือผิด ใช่หรือไม่ใช่ ให้กลุ่มฟัง พร้อมด้วยเหตุผล	
๙) วิทยากรสอบถามกลุ่มว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย อย่างไร	
๑๐) วิทยากรเฉลยคำตอบและอธิบายประกอบ	
๑๑) สมาชิกนำบัตรคำใส่กล่องที่ปิดป้ายว่าถูกหรือผิดไว้	
๑๒) สมาชิกซักถาม	
๑๓) วิทยากรเปิดโอกาสให้ถาม-ตอบ	
๑๔) วิทยากรสรุป	

เอกสารประกอบใบงานที่ ๑.๑

วิชาสถานการณ์ การป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)
และแนวทางการดูแลสุขภาพองค์รวมวิถีธรรม ของโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน
และโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)

บัตรคำ เรียนรู้และฝึกปฏิบัติการป้องกันควบคุมโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน วิถีธรรม

คำแนะนำ ข้อความต่อไปนี้ท่านเห็นว่าถูกหรือผิด ใช่หรือไม่ใช่

- ๑. การที่ความดันโลหิตสูงอยู่เป็นเวลานาน เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหลอดเลือดในสมองตีบ โรคหัวใจ อัมพาต เป็นต้น
- ๒. ความดันเลือดปกติ (Normal BP) = ไม่เกิน ๑๓๐/๘๕ mm/hg.
- ๓. การอดอาหารเป็นวิธีช่วยลดน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยและเสี่ยงโรคเบาหวาน
- ๔. กินอาหารพืชเป็นหลักที่อุดมด้วยธัญพืชไม่ขัดสี ผลไม้ ผักใบเขียวต่างๆ เมล็ดพืช ถั่วต่างๆ และเต้าหู้ช่วยป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง
- ๕. โปรตีนที่เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวานเนื้อแดงติดมัน
- ๖. ผู้มีความดันสูงที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากหากลดการดื่มลงได้ ความดันก็จะลดลง (๑ ดริงค์ มีปริมาณ ๓๐ ml) (ผู้ชาย ดื่มต่อวันไม่เกิน ๒ ดริงค์/วัน, ผู้หญิงดื่มไม่เกิน ๑.๕ ดริงค์/วัน)
- ๗. ออกกำลังกายแบบฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (เล่นกล้าม) สัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้งช่วยลดน้ำตาลในเลือด
- ๘. ป่วยเป็นความดันโลหิตสูงต้องกินยาลดความดันเท่านั้นจึงจะควบคุมโรคได้
- ๙. การฝึกสติสมาธิต่อเนื่อง ๑๐-๑๕ นาทีให้เป็นกิจวัตรประจำวัน ช่วยทำให้ความดันโลหิตลดลง
- ๑๐. หลีกเลียงภาวะสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ เพราะหลักฐานวิจัยบ่งชี้ว่าทำให้เกิดความดันเลือดสูงได้
- ๑๑. ความดันโลหิตสูงถ้าไม่แสดงอาการเจ็บป่วยใดๆ ไม่จำเป็นต้องกินยา
- ๑๒. ขนปังและซีเรียล ขนมกรูบกรอบมีเกลือโซเดียมมากทำให้ความดันสูง
- ๑๓. ไขมันอิ่มตัวจากพืช ทำให้ไขมันเลวในเลือดเพิ่มขึ้นมากกว่าไขมันอิ่มตัวจากสัตว์
- ๑๔. เบาหวานน้ำตาลในเลือดสูงส่งผลให้เลือดเหนียวหนืด หัวใจบีบเลือดไปเลี้ยงร่างกายยาก
- ๑๕. ความเชื่อที่ว่ากินผลไม้มาก โดยเฉพาะผลไม้หวานๆ จะทำให้เป็นเบาหวาน เป็นความเชื่อที่ผิด
- ๑๖. กินเค็มมีเกลือโซเดียมไปตึงน้ำเข้าไปแน่นอยู่ในเส้นเลือดทำให้ความดันโลหิตสูงหัวใจบีบเลือดไปเลี้ยงร่างกายยาก
- ๑๗. อาหารไขมันไม่เกี่ยวกับการเป็นเบาหวาน
- ๑๘. “โภชนาบำบัดัญญาตา” หมายถึง ความรู้จักประมาณในการบริโภค คือรู้จักพิจารณารับประทานอาหาร เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายใช้ทำกิจให้ชีวิตมีความสุข มีใจเพื่อความพอใจ
- ๑๙. วิกาลโภชนา คือการเว้นจากการบริโภคอาหารในยามวิกาล (หลังเที่ยงถึงวันใหม่)ช่วยลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและโรคอ้วน
- ๒๐. ภาวะเทพธรรมคือ ต้องใช้สติ ความระลึกได้และสัมปชัญญะ ความรู้ตัวระมัดระวัง และออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ
- ๒๑. การลดน้ำหนักลงมีผลทำให้ความดันลดลง เนื่องจากหัวใจไม่ต้องทำงานหนัก

- ๒๒. เกณฑ์การวินิจฉัยโรคเบาหวานคือหลังอดอาหารข้ามคืน (มากกว่า ๘ ชั่วโมง) มากกว่า หรือเท่ากับ ๑๒๖ มิลลิกรัม/เดซิลิตร
- ๒๓. คนปกติควรมีค่าน้ำตาลสะสม (HbA1C) น้อยกว่า ๖.๐ มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
- ๒๔. การรับประทานอาหารเช้าเป็นมือหนักเน้นโปรตีนสูง ช่วยคุมน้ำตาลได้ถึงมือเที่ยง

บัตรคำ เรียนรู้และฝึกปฏิบัติการป้องกันการเกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) วิธีธรรม

คำแนะนำ ข้อความต่อไปนี้ท่านเห็นว่าถูกหรือผิด ใช่หรือไม่ใช่

- ๑. การที่พักผ่อนน้อย ออกกำลังกายไม่เพียงพอ ทำให้เกิดภูมิต้านทานร่างกายต่ำและเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)
- ๒. การที่รับประทานอาหารเช้า ๕ หมู่และร่วมกับการฉีดวัคซีนป้องกันการเกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ทำให้เกิดภูมิต้านทานร่างกายและสามารถทำให้อาการของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ไม่รุนแรงได้
- ๓. การที่สวดมนต์ ทำสมาธิ สันทนาธรรมสม่ำเสมอ ทำให้สภาพจิตใจไม่หดหู่ ซึ่งทำให้มีแรงใจและจิตใจแจ่มใส มองเห็นปัญหาและการป้องกันปัญหาซึ่งจะรับมือกับการโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ได้เป็นอย่างดี
- ๔. การป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) สามารถบรรเทาลงได้ด้วยการปฏิบัติตัวพักผ่อน อย่างเพียงพอ และออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย ๓-๕ วันต่อสัปดาห์ และสวดมนต์ ทำสมาธิ สันทนาธรรมสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายอย่างหนึ่ง
- ๕. การกินยาเท่านั้นที่จะรักษาและป้องกันการเกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ได้
- ๖. แม้ว่าจะมีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) อย่างมาก แต่สามารถรักษาให้หายและป้องกันได้ด้วยการสวมใส่หน้ากากอนามัย เว้นระยะห่างระหว่างกัน ๑-๒ เมตรเป็นอย่างน้อย และพกเจลล้างมือ ติดตัวเป็นประจำ
- ๗. การหลีกเลี่ยงการไปในที่ชุมชนหรือแหล่งผู้คนที่มีการรวมตัวกันจำนวนมาก เป็นการการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)
- ๘. ออกกำลังกายแบบฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (เล่นกล้าม) สัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง ช่วยลดความรุนแรงของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) และแม้กระทั่งการป้องกันการเกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)
- ๙. หากป่วยเป็นโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ต้องกินยารักษาเท่านั้นจึงจะควบคุมโรคได้
- ๑๐. การฝึกสติสมาธิต่อเนื่อง ๑๐-๑๕ นาทีให้เป็นกิจวัตรประจำวัน ช่วยทำให้ผลกระทบต่อด้านจิตใจจากการเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ลดน้อยลง
- ๑๑. ภาวะสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ มีหลักฐานวิจัยบ่งชี้ว่าทำให้เกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)
- ๑๒. หากป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ถ้าไม่แสดงอาการเจ็บป่วยใดๆ ไม่จำเป็นต้องกินยา
- ๑๓. โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) หากเกิดติดเชื้อในผู้ใดแล้ว ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้
- ๑๔. การรับประทานยาฟ้าทะลายโจรสามารถรักษาโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ได้
- ๑๕. โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด ไม่จำเป็นต้องระวังตัวเวลาออกจากบ้าน

กลุ่มที่ ๒ หลักการ ๓ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม)

ใบงานวิชา สวดมนต์

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้รู้และเข้าใจหลักฐานวิทยาศาสตร์และงานวิจัย ที่บ่งชี้ถึงประโยชน์ของการสวดมนต์ในการสร้างสุขภาพ
๒. เพื่อให้รู้เทคนิค และทักษะในการสวดมนต์ ที่มีคุณภาพประโยชน์ต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตได้

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
๑) พระวิทยากร/วิทยากร นำสู่พิธีกรรมโดยแนะนำให้ผู้เข้าอบรมเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจอย่างสำรวม และน้อมจิตระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยและคุณประโยชน์ของการสวดมนต์ ๒) พระวิทยากร/วิทยากร นำสวดมนต์ ตามขั้นตอนใบงานที่ ๑.๙.๔ ๓) พระวิทยากร/วิทยากร เปิดโอกาสให้ซักถาม-ตอบ ๔) พระวิทยากร/วิทยากร สรุปบทเรียน	๑) ใบความรู้ ๒) โต้ะหมูปูชา พร้อมดอกไม้ธูปเทียน ๓) แผ่นพับ/หนังสือสวดมนต์

ใบงานวิชา สมาธิ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้รู้และเข้าใจหลักฐานวิทยาศาสตร์และงานวิจัย ที่บ่งชี้ถึงประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
๒. เพื่อให้รู้เทคนิค และทักษะในการปฏิบัติสมาธิที่มีคุณภาพประโยชน์ต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตได้

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
๑. ประธานหรือตัวแทนผู้เข้าอบรมจุดธูปเทียนพระรัตนตรัย ๒. ประธานหรือตัวแทนผู้เข้าอบรมถวายสักการะพระวิทยากร ๓. พระวิทยากร/วิทยากร นำสู่พิธีกรรมโดยแนะนำให้ผู้เข้าอบรมเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจอย่างสำรวม และน้อมจิตระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยและคุณประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิ	๑) ใบความรู้ ๒.๒ วิชาสมาธิ ๒) หนังสือประสิทธิผลของการปฏิบัติสมาธิ ๓) แผ่นพับสมาธิ ๔) Power Point ๕) คลิปวิดีโอ การปฏิบัติสมาธิ

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
<p>๔. พระวิทยากร/วิทยากร นำปฏิบัติตามขั้นตอน</p> <p>๔.๑ วิธีสมาทานปฏิบัติและวิปัสสนากรรมฐาน โดยย่อ</p> <p>๔.๒ นำตั้ง นะโม ๓ จบ</p> <p>๔.๓ สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ</p> <p>๔.๔ ผู้เข้าอบรมกล่าวคำสมาทานกรรมฐาน ดังนี้ ตั้งนะโม พร้อมกัน ๓ จบ</p> <p>อุกาสะ อุกาสะ, ณ โอกาสบัดนี้, ข้าพเจ้า, ขอสมาทาน, ซึ่งพระกรรมฐาน, ขอให้สมาธิ, และวิปัสสนาญาณจงบังเกิดมี, ในชั้นธสันดาน, ของข้าพเจ้า, ข้าพเจ้า, จะตั้งสติกำหนดไว้ที่ รูปนามปัจจุบัน, เพื่อเห็นรูปนาม, เป็นอนิจจัง, เป็นทุกขัง, เป็นอนัตตา, เพื่อเบื่อหน่าย, เพื่อคลายกำหนด, เพื่อให้เห็นแจ้ง, ซึ่งมรรค ผล นิพพาน, ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เทอญฯ</p> <p>๔.๕ พระวิทยากร/วิทยากร ผู้นำเจริญสมาธินำ ผู้เข้าอบรมสู่การปฏิบัติสมาธิ ด้วยคำพูด ตัวอย่าง ตามลำดับดังนี้</p> <p>๔.๕.๑ การเตรียมตัวเจริญสมาธิ ทุกคน เตรียมกาย เตรียมใจให้พร้อมดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> (๑) นั่งในท่าขัดสมาธิ เท้าขวาวอยู่บน (๒) ตั้งตัวให้ตรง ดำรงจิตให้มั่น (๓) เอาสติกำหนดไว้ที่มือซ้าย วางบน ตัก (๔) เอาสติกำหนดไว้ที่มือขวาวาง บนมือซ้าย (๕) หลับตาลงเบาๆ (๖) หายใจเข้าลึกๆ (นับ ๑, ๒, ๓) แล้วหายใจออกยาวๆ เพื่อให้ กระบังลมและปอดตื่นตัว สัก ๓ ครั้ง 	

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
<p>๔.๕.๒ การนำเข้าสู่สมาธิ</p> <p>การเจริญสมาธิ คือ การทำให้เกิดภาวะที่จิตมั่นคง แน่วแน่ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่านในอารมณ์อื่นๆ ภายนอก โดยเอาสติกำหนดไว้ที่ปลายจมูกตามลมหายใจเข้า หายใจออกเป็นอารมณ์เดียวไว้ให้มั่นคง หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก ถ้าพลังไหลออกไปก็ให้รู้ตัว มีสัมปชัญญะแล้วตั้งสติกลับมาอยู่กับลมหายใจเข้า-ออกตามเดิมเริ่มต้นได้แล้ว ณ บัดนี้</p> <p>เอาสติกำหนดไว้ที่ปลายจมูก หายใจเข้าลึกๆ ตามลมหายใจ ผ่านรูจมูกไปสู่หลอดคอ ไปถึงปอด ท้องพองขึ้น แล้วหายใจออกยาวๆ เอาสติตามลมหายใจออกมาจากปอดมาหลอดคอ มาออกทางจมูกท้องแฟบ ทำเช่นนี้เรื่อยไป จนกว่าจะบอกหมดเวลา</p> <p>๔.๕.๓ การนำออกจากสมาธิ</p> <p>บัดนี้ได้เวลาอันสมควรแล้ว ขอเชิญออกจากสมาธิ โดยเอาสติกำหนดไว้ที่มือขวา ยกไปวางบนหัวเข่าขวา เอาสติกำหนดไว้ที่มือซ้าย ยกไปวางบนหัวเข่าซ้าย ลืมตาขึ้นเบาๆ แล้วขยับกายให้สบายและปรับเปลี่ยนอิริยาบถ เพื่อทำกิจกรรมอื่นๆต่อไป</p> <p>๔.๕.๔ ประธานหรือตัวแทนผู้เข้าอบรมนำกล่าวลาพระรัตนตรัยและขอบคุณพระวิทยากร/วิทยากร ด้วยการกล่าวคำ สาธุ สาธุ สาธุ</p>	

ใบงานวิชา สันทนาธรรม

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้รู้และเข้าใจหลักฐานวิทยาศาสตร์และงานวิจัย ที่บ่งชี้ถึงประโยชน์ของการสันทนาธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
๒. เพื่อให้รู้เทคนิค และมีทักษะในการสันทนาธรรมที่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ คุณภาพชีวิตนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
๑) พระวิทยากร/วิทยากร เกริ่นนำเข้าสู่การสนทนาธรรมต่อจากการสวดมนต์	๑) ประเด็นการสนทนาธรรมในช่วงทำวัตรเช้า/เย็น ดังนี้
๒) พระวิทยากร/วิทยากร กำหนดหัวข้อในการสนทนาธรรม ในแต่ละครั้ง	ครั้งที่ ๑ เรื่อง ไตรลักษณ์ และเบญจศีล เบญจธรรม
๓) แบ่งกลุ่มละ ๕ คน นั่งล้อมวงกลมสนทนาธรรมตามหัวข้อที่กำหนด ในระยะเวลา ๑๐ นาที โดยเลือกผู้นำสนทนากลุ่มละ ๑ คน	ครั้งที่ ๒ เรื่อง ธรรมะในการรับประทานอาหาร
๔) แต่ละกลุ่มดำเนินการสนทนาธรรมตามหัวข้อที่กำหนด	ครั้งที่ ๓ เรื่อง การออกกำลังกายวิถีธรรม และการบริหารจัดการอารมณ์
๕) แต่ละกลุ่มสรุปสาระที่ได้จากการสนทนาธรรม	ครั้งที่ ๔ เรื่อง
๖) พระวิทยากร/วิทยากร เชิญผู้แทนกลุ่มมานำเสนอประเด็นสำคัญโดยย่อ	๑) การพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับพื้นที่ (พชอ./พชข) และหลักธรรมเศรษฐกิจพอเพียง
๗) พระวิทยากร/วิทยากรถาม-ตอบ	๒) Power Point หลักฐานวิทยาศาสตร์และงานวิจัย ที่บ่งชี้ถึงประโยชน์ของการสนทนาธรรมในการสร้างสุขภาพ
๘) พระวิทยากร/วิทยากรสรุป	๓) สมุดบันทึกส่วนตัว ปากกา

กลุ่มที่ ๓ หลักการ ๓๐. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์)

ใบงานวิชา อาหาร

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้รู้และเข้าใจหลักฐานวิทยาศาสตร์และงานวิจัยที่เกี่ยวกับอาหาร และการสร้างสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

๒. เพื่อให้สามารถน้อมนำหลักธรรมมาใช้เรื่องการรับประทานอาหาร วิถีพุทธ ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

๓. เพื่อให้เห็นคุณค่าและสามารถประยุกต์ใช้อาหารไทยเพื่อสุขภาพที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตไทย และวิถีเศรษฐกิจพอเพียง

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
กิจกรรมที่ ๑ เรียนรู้ในฐานกิจกรรมกลุ่ม	๑) บัตรคำภาพอาหารที่รับประทานในชีวิตประจำวันตามสัญญาณจราจร
๑) วิทยากรบรรยาย	๒) แผ่นไว้นิลขนาด ๖๐ x ๙๐ เซนติเมตร สีเขียว เหลือง แดง
๑.๑ วิธีคิดและตัดสินใจในการเลือกรับประทานอาหาร	๓) การ์ดใหญ่ขนาด A4 ความหมายของหลักธรรม
๑.๒ อาหารมีไหนดสำคัญที่สุด	

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
<p>๑.๓ มีความเห็นอย่างไรกับ นักเข้า เบาเที่ยง เลี้ยงเย็น เว้นดึก</p> <p>๑.๔ สติและการรับรู้สัญญาณไฟจราจรกับการเลือกกิน</p> <p>๒) ให้ผู้เรียนสุ่มหยิบบัตรอาหารคนละ ๕ ใบแล้วให้แต่ละคนประเมินว่าถ้ากินอาหารตามบัตรคำที่ได้ สุขภาพจะดีหรือไม่ ตายหรือรอด แล้วให้วางบัตรในไว้นิสัญญาณจราจรเขียว เหลือง แดงพร้อมอธิบายเหตุผลที่เลือก</p> <p>๓) วิทยากรอธิบายเสริมความรู้หลักฐานวิทยาศาสตร์ และงานวิจัยที่เกี่ยวกับอาหาร และการสร้างสุขภาพ และป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)</p> <p>๔) คำถามกลุ่ม หลักธรรมอะไรบ้างที่เกี่ยวกับการพิจารณาอาหาร</p> <p>๕) ขวนทบทวน การผูกสติ โยนิโสมนสิการกับตัวเลข เบรคโรค ๒:๑:๑ ๖:๖:๑</p>	<p>มัชฌิมาปฏิปทา โภชนะมัตตัญญูตา หลักโยนิโสมนสิการ อาหารปฏิภูมิลัญญา โภชนะปฏิสังขยาโย</p> <p>๔) ภาพการจัดจานอาหาร ๒๑๑</p> <p>๕) ให้ผู้เรียน ชั่งผักผลไม้ ดูปริมาณที่ควรกินต่อวัน ๔๐๐-๕๐๐ กรัม ตวงน้ำมัน เกลือ น้ำตาล ๖:๖:๑ ผักดูหลากหลาย เพื่อสร้างสติและรู้พิจารณาด้วยความรู้และประเมินประโยชน์แท่งก่อนบริโภค</p> <p>๖) ตัวอย่างผักผลไม้สด ผักลวก</p> <p>๗) อุปกรณ์ทำอาหาร</p> <ul style="list-style-type: none"> - เครื่องชั่งน้ำหนักอาหาร - ช้อนกาแฟ ช้อนแกง ช้อนส้อม ช้อนตวงอาหาร - จาน ๙ นิ้ว จานรองถ้วยกาแฟ - ทัพพีตักข้าว ทัพพีตักอาหาร <p>๘) ตัวอย่างอาหารสำเร็จรูป/หลากหลายขยายใหญ่ ๕ เครื่องปั่นผลไม้</p> <p>๙) ถาด เชียง แก้ว ช้อน</p> <p>๑๐) ผลไม้สด รสเปรี้ยว หวาน</p> <p>๑๑) ผักพื้นบ้านรส เปรี้ยว ขม ผาต มั่น จืด</p> <p>๑๒) บทสวดพิจารณาอาหารและคำแปล</p>
<p><u>กิจกรรมที่ ๒ เรียนรู้จากมืออาหารเข้า เที่ยง เย็น</u></p> <p>๑) จัดจานอาหาร ๒:๑:๑ เป็นตัวอย่าง</p> <p>๒) ทุกมือออกแบบเมนูสุขภาพที่อร่อย จัดเครื่องชั่ง จัดเมนูอาหารเพิ่มผัก ธัญพืช ข้าวกล้องลดหวาน มัน เค็ม, มีผักสดผลไม้ อาหารไทย น้ำพริกไทยๆ หลากหลาย</p> <p>๓) จัดเครื่องชั่งอาหารให้ชั่งตวงเรียนรู้ปริมาณที่พอดีของแต่ละคน</p> <p>๔) สาธิตลงมือทำน้ำผักผลไม้ปั่น</p> <p>๕) ให้ผู้เรียน ชั่ง ผักผลไม้ ดูปริมาณที่ควรกินต่อวัน ๔๐๐-๕๐๐ กรัม</p> <p>๖) สาธิต ตวงน้ำมัน เกลือ น้ำตาล ๖:๖:๑๗) ผักดูหลากหลาย เพื่อสร้างสติและรู้พิจารณาด้วยความรู้และประเมินประโยชน์แท่งก่อนบริโภค</p>	

ขั้นตอนการดำเนินงาน	สื่อ-อุปกรณ์
<p>กิจกรรมที่ ๓ เรียนรู้กินอยู่ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง</p> <p>๑) การปลูกพืชผักสวนครัวรั้วกินได้ สมุนไพรอาหารเป็นยา การปลูกและกินพืชผักพื้นบ้านหลากหลายสี หลากหลายตามฤดูกาล</p> <p>๒) เรียนรู้วิธีล้างผักผลไม้ลดสารเคมีปนเปื้อน</p> <p>กิจกรรมที่ ๔ ธรรมชาติสร้างสติก่อนกิน</p> <p>๑) สวดพิจารณาอาหารและคำแปลตอนทำวัตรเช้าเย็น เรียกว่า โภชนปฏิบัติสังขาย เป็นการใช้หลักโยนิโสมนสิการ พิจารณาก่อนการบริโภคปัจจัยสี่ในหมวดอาหาร</p>	

ใบงานวิชา ออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้รู้และเข้าใจหลักฐานวิทยาศาสตร์และงานวิจัย ที่เกี่ยวกับออกกำลังกาย วิธีพุทธ การสร้างสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
๒. เพื่อให้สามารถน้อมนำหลักธรรมมาใช้เรื่องการออกกำลังกาย วิธีพุทธ ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม
๓. เพื่อให้เห็นคุณค่าและสามารถประยุกต์ใช้การออกกำลังกาย วิธีพุทธ เพื่อสุขภาพที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตไทย และวิถีเศรษฐกิจพอเพียงขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	สื่อ-อุปกรณ์
<p>๑) วิทยากรบรรยายแลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>๒) วิทยากรสาธิตและนำฝึกปฏิบัติ</p> <p>๓) ทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้วย one mile walk test</p> <p>๔) วิทยากรอธิบายการแปลผลและให้ทุกคนสรุปแปลผลของตนเอง</p>	<p>๑) ใบความรู้ ๓.๒ วิชา ออกกำลังกาย</p> <p>๒) คู่มือการออกกำลังกาย ยืดเหยียด วิถีธรรม วิถีไทย</p> <p>๓) คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยยางยืด</p> <p>๔) แผ่นพับ และคลิปวิดีโอสมาธิบำบัด SKT</p> <p>๕) บอร์ด/ป้ายแปลผลการออกกำลังกายทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้วย one mile walk test</p> <p>๖) เครื่องวัดความดันโลหิต</p> <p>๗) นาฬิกาจับเวลา</p> <p>๘) นกหวีด หรือกริ่ง</p> <p>๙) ป้ายจุดเริ่มต้นและจุดเส้นชัย สายวัดระยะทาง</p> <p>๑๐) แบบฟอร์มกรอกข้อมูลและแปลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้วย one mile walk test</p>

ใบงานวิชา อารมณ์

ใบงาน ๑ เข้าใจวิธีการระงับอารมณ์โกรธด้วยการนับเลข

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้รู้และเข้าใจวิธีการระงับอารมณ์โกรธด้วยการนับเลข
๒. เข้าใจหลักธรรมที่นำมาปฏิบัติเพื่อระงับอารมณ์โกรธ

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
<p>๑) วิทยากรถามผู้ร่วมอบรม ๒-๓ คน เคยมีอารมณ์โกรธหรือไม่ มีสาเหตุจากอะไร ใช้วิธีการใดในการระงับอารมณ์</p> <p>๒) วิทยากรถามผู้ร่วมอบรมว่าเคยมีประสบการณ์การนับเลขเพื่อระงับอารมณ์โกรธหรือไม่ ให้ยกมือขึ้น ถ้าเคยมีประสบการณ์ใช้แล้ว</p> <p>๓) วิทยากรฉายภาพตัวเลขด้วย Power Point ดังนี้ การนับเลข เบรกอารมณ์</p> <p>รอบที่ ๑๑๑ ๒๒ ๓๓ ๔๔ ๕๕</p> <p>รอบที่ ๒๑๑ ๒๒ ๓๓ ๔๔ ๕๕ ๖๖</p> <p>รอบที่ ๓๑๑ ๒๒ ๓๓ ๔๔ ๕๕ ๖๖ ๗๗</p> <p>รอบที่ ๔๑๑ ๒๒ ๓๓ ๔๔ ๕๕ ๖๖ ๗๗ ๘๘</p> <p>รอบที่ ๕๑๑ ๒๒ ๓๓ ๔๔ ๕๕ ๖๖ ๗๗ ๘๘ ๙๙</p> <p>รอบที่ ๖๑๑ ๒๒ ๓๓ ๔๔ ๕๕ ๖๖ ๗๗ ๘๘ ๙๙ ๑๐๐</p> <p>๔) วิทยากรอธิบายวิธีการนับเพื่อเบรกอารมณ์ ให้นับเป็นคู่ๆ เพื่อให้อารมณ์ผ่อนคลายจากสถานการณ์เฉพาะหน้า เช่น หนึ่ง หนึ่ง, สอง สอง, สาม สาม, สี่ สี่, ห้า ห้า, ทุกแถว จนกระทั่งอารมณ์สงบลง โดยไม่นับ สิบเอ็ด, ยี่สิบสอง, สามสิบ สาม, สี่สิบสี่, ห้าสิบห้า เพราะเร็วเกินไปอารมณ์ไม่สงบ</p> <p>๕) วิทยากรให้ผู้ร่วมอบรมนับเลขเสียงดังพร้อมกัน จนครบรอบที่ ๖</p> <p>๖) ผู้ร่วมอบรมอ่านนับเลขเสียงดังจนครบ ๖ รอบ</p> <p>๗) วิทยากรเปิดโอกาสให้ซักถามและแสดงความคิดเห็น</p> <p>๘) วิทยากรสรุปบทเรียน</p>	<p>๑) ใบความรู้เรื่อง อารมณ์ วิธีธรรม</p> <p>๒) Power Point</p>

ใบงานที่ ๒ การบริหารจัดการความโกรธอย่างมีขั้นตอน ชุดการ์ด Anger card

วัตถุประสงค์

๑. ตระหนักรู้และทำความเข้าใจอารมณ์โกรธของตัวเอง
๒. รู้จักใช้เครื่องมือที่ช่วยบริหารจัดการความโกรธอย่างมีขั้นตอน
๓. เข้าใจ และเท่าทันความรู้สึกที่อยู่เบื้องหลังของความโกรธนั้น
๔. สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้วยการจัดการอารมณ์ของตนเอง
๕. ฝึกการโค้ชตัวเอง และโค้ชคนอื่นได้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
<p>วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยเปิดการ์ดและดำเนินไปตามคำแนะนำในแต่ละใบ</p> <p><u>วิธีใช้การ์ด</u></p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. วิทยากรเปิดการ์ดเรียงตามลำดับ ๒. เลือกผู้เข้าอบรมตอบคำถามหรือทำตามคำสั่งในการ์ดทีละคน ๓. วิทยากรแนะนำให้ผู้เข้าอบรมบันทึกคำตอบของตัวเองลงในสมุดบันทึกของตนเอง ๔. วิทยากรถาม-ตอบ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ๕. วิทยากรสรุปบทเรียน 	<ol style="list-style-type: none"> ๑) ใบความรู้ ๓.๓ อารมณ์ วิธีพุทธ ๒) ชุดการ์ด Anger card ๓) ปากกาและสมุดบันทึก
<p>ขั้นตอนที่ ๑ ชั้นตระหนักรู้</p> <p>ฉันพร้อมจะทำความเข้าใจตัวเองมากขึ้นแล้ว</p> <p>ระบุระดับความโกรธของฉัน</p> <p><input type="radio"/> เคือง</p> <p><input type="radio"/> โกรธ</p> <p><input type="radio"/> หงุดหงิด</p> <p><input type="radio"/> เศร้า</p> <p><input type="radio"/> เครียด</p> <p><input type="radio"/> เตือดตาล</p> <p><input type="radio"/> รำคาญ Physical Reaction Checklist</p> <p><input type="radio"/> หัวใจเต้นเร็วขึ้น</p> <p><input type="radio"/> หายใจถี่ขึ้น</p>	

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
<input type="checkbox"/> กล้ามเนื้อเกร็ง <input type="checkbox"/> เข่าขา <input type="checkbox"/> กระสับกระส่าย <input type="checkbox"/> ขบกราม <input type="checkbox"/> เหงื่อออก <input type="checkbox"/> อื่นๆ <input type="checkbox"/> ปลดปล่อยพลัง <input type="checkbox"/> กระโดดตบ ๑๐ ครั้ง <input type="checkbox"/> วิ่ง ๑๐๐ เมตร <input type="checkbox"/> ชกหมอนจนกว่าจะพอใจ <input type="checkbox"/> เขย่ากระดาษแล้วโยนไปข้างฝา <input type="checkbox"/> ฉีกเศษกระดาษ <input type="checkbox"/> หาห้องเก็บเสียงแล้วตะโกน <input type="checkbox"/> ออกไปเล่นกีฬา	
ขั้นตอนที่ ๒ ขั้นค้นหาสาเหตุ <input type="checkbox"/> ฉันพร้อมจะค้นหาสาเหตุแล้ว	
ขั้นตอนที่ ๓ ขั้นสลายอารมณ์ <input type="checkbox"/> ฉันพร้อมจะสลายอารมณ์โกรธของฉันแล้ว	
ขั้นตอนที่ ๔ ขั้นการแก้ปัญหา <input type="checkbox"/> ฉันพร้อมจะเผชิญหน้ากับปัญหาแล้ว	
การประเมินผล ประเมินผลการบริหารความโกรธของฉัน <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

แหล่งข้อมูล : <https://www.bypichawee.co/anger-management>
 : <https://www.youtube.com/watch?v=Ne๓FNMZvftI>

กลุ่มที่ ๔ หลักการ ๑น. (นาฬิกาชีวิต)

ใบงานวิชา นาฬิกาชีวิต

กิจกรรมที่ ๔.๑.๑

๑. เพื่อให้รู้และเข้าใจหลักการเกี่ยวกับนาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ ในการสร้างสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
๒. เพื่อให้สามารถนำหลักนาฬิกาชีวิต วิธีพุทธมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
๑. วิทยากรสอบถามสมาชิก ๒-๓ คนว่า เคยใช้นาฬิกาชีวิตหรือไม่ ได้ผลอย่างไร ๒. วิทยากรเกริ่นนำ ความหมาย ความสำคัญและวิถีปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิต ๒.๑ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านบัตรคำเกี่ยวกับเรื่องนาฬิกาชีวิต วิถีธรรม โดยแจกบัตรคำให้สมาชิกทุกคนพร้อมอธิบายวัตถุประสงค์การเรียนรู้นาฬิกาชีวิตจากบัตรคำ ๒.๒ ให้สมาชิกแต่ละคนอ่านคำถามและคำตอบของตนให้กลุ่มฟังและให้เจ้าตัวตอบ ๒.๓ วิทยากรถามความเห็นของสมาชิกกลุ่มว่า คำตอบนี้ถูกหรือไม่ ถ้าเห็นว่าถูกให้ ผยักหน้า ถ้าเห็นว่าผิดให้ยกมือขึ้นพร้อมตอบคำถาม ๒.๔ วิทยากรเฉลยคำตอบว่าถูกหรือผิด หรือใช่หรือไม่ใช่ พร้อมอธิบายประกอบ ๓. วิทยากรเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม ๔. วิทยากรตอบคำถาม ๕. วิทยากรสรุป	๑) โมเดลจำลองนาฬิกาชีวิต ๒) บัตรคำเรื่องนาฬิกาชีวิต

เอกสารประกอบใบงานที่ ๔.๑ นาฬิกาชีวิต

๔.๑.๑ บัตรคำเรื่องนาฬิกาชีวิตข้อความต่อไปนี้ท่านเห็นว่าถูกหรือผิด ใช่หรือไม่ใช่

- ๑. นาฬิกาชีวิต หมายถึง การปฏิบัติ ๓ส.๓อ. เป็นกิจวัตรประจำวันตามช่วงเวลานาฬิกา
- ๒. ตื่นนอนเช้า ล้างหน้าแปรงฟันดื่มน้ำ ๒-๓ แก้ว ทำให้น้ำไปกระตุ้นลำไส้เล็ก ให้ถ่ายอุจจาระ
- ๓. การสวดมนต์ทำให้ปอดทำงาน ฟอกโลหิตดีขึ้น
- ๔. การเจริญสมาธิทำให้จิตใจสงบหัวใจทำงานน้อยลง
- ๕. การเจริญสมาธิทำให้สุขภาพสมบูรณ์ เนื่องจากมีสารสุขหลังมาจากต่อมในสมอง
- ๖. การเจริญสมาธิสม่ำเสมอสามารถทำให้ผู้ป่วยโรคเอดส์มีอาการดีขึ้น
- ๗. กระเพาะอาหารมีหน้าที่ย่อยอาหารส่วนใหญ่ที่กินเข้าไป
- ๘. กินข้าวเช้ามีอ่อนหนัก หมายถึง กินข้าว ๒ ส่วน กินผัก ๑ ส่วน และกินเนื้อสัตว์ ๑ ส่วน
- ๙. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายทุกวันๆ ละ ๓๐ นาที
- ๑๐. การสนทนาธรรม คือ การฟังพระภิกษุ เทศน์ แล้วนำไปปฏิบัติ
- ๑๑. ม้ามทำหน้าที่เก็บตุนอาหาร
- ๑๒. ตับมีหน้าที่ขับของเสียออกจากร่างกาย
- ๑๓. สารอินซูลินที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ผลิตจากตับอ่อน
- ๑๔. ไตทำหน้าที่ขับของเสียออกจากร่างกาย
- ๑๕. ปอดทำหน้าที่ขับของเสียออกจากร่างกาย
- ๑๖. การแผ่เมตตาเป็นการทำบุญไม่ทำให้สุขภาพดี
- ๑๗. การปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวัน หมายถึง การปฏิบัติ ๓ส.๓อ. และภารกิจหน้าที่ของตน
- ๑๘. การจัดการอารมณ์ คือ การให้อภัย
- ๑๙. การสังสรรค์ในครอบครัวทำให้สุขภาพทางจิต
- ๒๐. คนอยู่ยามไม่หลับนอนหลังเที่ยงคืนอาจมีผลกระทบต่อการทำงานของหัวใจ

() ก่อน

() หลัง

แบบประเมินกิจกรรมประจำวันตามนาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ

ขอให้ท่านขีดเครื่องหมาย ✓ (ถูก) ลงในช่องที่ท่านได้ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ ตามความเป็นจริง

ชื่อ-สกุล..... หน่วยงาน.....

ช่วงเวลา	กิจกรรมประจำวัน	ความถี่ในการปฏิบัติ		
		ประจำ	เป็นครั้งคราว	ไม่เคยเลย
๐๕.๐๐ น.	๑) ตื่นนอน สูดลมหายใจ ๓ ครั้ง			
	๒) ล้างหน้า แปรงฟัน			
	๓) ดื่มน้ำ ๒-๓ แก้ว			
๐๕.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	*๔) สวดมนต์ ต่อเนื่องอย่างน้อย ๑๒-๑๕ นาที			
	*๕) ปฏิบัติสมาธิ ต่อเนื่องอย่างน้อย ๑๒-๑๕ นาที			
	๖) แผ่เมตตา			
	๗) ออกกำลังกาย ยืดเหยียดแบบมีสติตามการเคลื่อนไหวอย่างน้อย ๑๕-๓๐ นาที			
	๘) ขับถ่าย อาบน้ำ			
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	*๙) ทานอาหารเช้า (มือหนัก ครบ ๕ หมู่ ๒ : ๑ : ๑)			
๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	*๑๐) ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน หรือทำงานอย่างมีสติรู้ตัว			
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	*๑๑) ทานอาหารกลางวัน (มือรองครบ ๕ หมู่ ๒ : ๑ : ๑)			
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	*๑๒) ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน/ทำงานอย่างมีสติรู้ตัว			
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	*๑๓) ออกกำลังกายระดับหนักพอควรจนรู้สึกเหนื่อย แต่สามารถ พูดคุยได้จบประโยคอย่างน้อย ๑๕-๓๐ นาที			
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	๑๔) พักผ่อน อาบน้ำ พูดคุยสร้างสัมพันธ์ในครอบครัว			
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	๑๕) ทานอาหารเย็น หรืออาหารว่าง (มือเบา)			
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	*๑๖) สนทนาธรรม ฟ้อนคลาย สบายอารมณ์ ได้ถามทุกข์สุขร่วมกัน ทบทวนแก้ปัญหาในครอบครัว			
๒๐.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	*๑๗) สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ก่อนนอน			
๒๒.๐๐ - ๒๓.๐๐ น.	๑๘) แปรงฟัน ดื่มน้ำ ๑ แก้ว ปัสสาวะก่อนเข้านอน			
๐๑.๐๐ - ๐๓.๐๐ น.	๑๙) นอนหลับสนิท			
๐๓.๐๐ - ๐๕.๐๐ น.	๒๐) นอนหลับดีหรือตื่นมาฝึกลมปราณบริหารปอด			
	รวมคะแนน			
		รวมทั้งหมด		

สรุปการประเมิน ถ้าท่านมีพฤติกรรมในแต่ละข้อข้างบน ด้วยความถี่การปฏิบัติดังนี้

เป็นประจำ (๕-๗ วันต่อสัปดาห์) : ขอให้ท่านจงปฏิบัติต่อไป

สะสมคะแนนได้ข้อละ ๕ คะแนน

เป็นครั้งคราว (๑-๔ วันต่อสัปดาห์) : ขอให้ท่านจงพยายามปฏิบัติเป็นประจำ

สะสมคะแนนได้ข้อละ ๓ คะแนน

ไม่เคยเลย ขอให้ท่านพิจารณาถึงสาเหตุที่ไม่ได้ปฏิบัติเป็นประจำ

สะสมคะแนนได้ข้อละ ๐ คะแนน

แล้วใช้ความพยายามค่อยๆ เปลี่ยนมาปฏิบัติเป็นประจำ

คราวหรือปฏิบัติเป็นประจำเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ

แปรผลคะแนนรวม

- คะแนนรวมเท่ากับ ๑๐๐ คะแนน พฤติกรรมด้านสุขภาพของท่าน “ดีมาก”
- คะแนนรวมเท่ากับ ๘๐-๙๙ คะแนน พฤติกรรมด้านสุขภาพของท่าน “ดี”
- คะแนนรวมเท่ากับ ๖๐-๗๙ คะแนน พฤติกรรมด้านสุขภาพท่าน “ดีปานกลาง”
- คะแนนรวมน้อยกว่า ๖๐ คะแนน “ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้น”

บุคคลต้นแบบ สรทศ.

ต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่า ๘๐ คะแนน

โดยต้องได้คะแนนเต็มในข้อ

๔ หรือ ๑๗

๑๐ หรือ ๑๒

๕, ๙, ๑๑, ๑๓, ๑๖

บทที่ ๙

การฝึกปฏิบัติ ๓ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนารธรรม)

เดินจงกรม แผ่เมตตา อธิษฐานจิต

ลำดับบทสวดมนต์ศาสนพิธีและการถวายสังฆทาน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจสามารถปฏิบัติตามหลักศาสนพิธีและการถวายสังฆทาน

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
<p>๑. พระวิทยากร/วิทยากรนำสู่พิธีกรรมโดยแนะนำปฏิบัติธรรมตามขั้นตอน ดังนี้</p> <p>๑.๑ คำอาราธนา บูชา อธิษฐาน ถวาย ในศาสนาพิธีทางพระพุทธศาสนา</p> <p>๑.๑.๑ คำบูชาพระรัตนตรัย</p> <p>อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง ปูเชมิ อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง ปูเชมิ อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง ปูเชมิ</p> <p>คำแปล</p> <p>ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทธเจ้าด้วยเครื่องสักการะนี้ ข้าพเจ้าขอบูชาพระธรรมด้วยเครื่องสักการะนี้ ข้าพเจ้าขอบูชาพระสังฆเจ้าด้วยเครื่องสักการะนี้ อันนี้คำบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อโน้มน้าวจิตใจของเราให้มีความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์</p> <p>๑.๑.๒ คำกราบพระรัตนตรัย</p> <p>อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาคะวา พุทฺธัง ภาคะวันตัง อะภิวาเทมิ สวากขาโต ภาคะวาตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวากะสังโฆ สังฆัง นะมามิ</p>	<p>๑) โต๊ะหมู่บูชา พร้อมดอกไม้ธูปเทียน</p> <p>๒) แผ่นพับ/หนังสือสวดมนต์/ คำกล่าวถวายสังฆทาน</p> <p>๓) ข้าวถวายพระพุทธ</p> <p>๔) ชุดถวายสังฆทาน</p> <p>๕) ชุดกรวดน้ำ</p>

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
<p>คำแปล</p> <ul style="list-style-type: none"> ● พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ข้าพเจ้าขอภิกษาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ) ● พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว, ข้าพเจ้าขอนมัสการ พระธรรม (กราบ) ● พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ) <p>๑.๑.๓ คำอาราธนาศีล ๕ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระระณณะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ ทุตติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระระณณะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ ตะตติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระระณณะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ</p> <p>๑.๑.๔ คำอาราธนาพระปริตร วิปัตติปะฎิพาหายะ สัพพะสัมปัตติ สิทธิยา สัพพะทุกขะ วินาสายะ ปะริตตัง พรุถะ มังคะลัง วิปัตติปะฎิพาหายะ สัพพะสัมปัตติ สิทธิยา สัพพะทุกขะ วินาสายะ ปะริตตัง พรุถะ มังคะลัง วิปัตติปะฎิพาหายะ สัพพะสัมปัตติ สิทธิยา สัพพะทุกขะ วินาสายะ ปะริตตัง พรุถะ มังคะลัง</p> <p>๑.๑.๕ คำอาราธนาธรรม พรหมมา จะ โลกาธิปะตี สะหัมปะติ กัตถัญชะลี อันธิวรััง อะยาจะณะ สันตีระ สัตตาปะระชะก ขะชาติกา เทเสตุ ธิมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง</p> <p>๑.๑.๖ คำถวายข้าวพระพุทธ นะโม ตัสสะ ะคะวะเต อะระหะโต สัมมาสัม พุทธิสสะ (ว่า ๓ หน) อิมัง สุปะพยัญชนะสัมปันนัง สาลินัง โอทะนัง อุทะกัง วะรัง พุทธิสสะ ปุเชมิ</p> <p>๑.๑.๗ คำลาข้าวพระพุทธ เสสัง มังคะลา ยาจามิ</p>	

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
<p>๑.๑.๘ คำถวายสังฆทาน (สามัญ) นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัม พุทฺธัสสะ (ว่า ๓ ทน) อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุ สังฆัสสะ โธโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ มิมานิ ภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ คำแปล ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ภัตตาทหารกับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระ ภิกษุสงฆ์จงรับภัตตาทหาร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ของข้าพเจ้า ทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาล นานเทอญฯ</p> <p>๑.๑.๙ คำอธิฐานและปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย และ ต่อครูบาอาจารย์ โดยย่อ “อิมาย รัมมานุรัมม ปฏิบัติรัตนตตยั” ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัยด้วยการปฏิบัติธรรม สมควรแก่ มรรค ผลนิพพาน ด้วยสัจจะ วาจา ที่กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้ บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ด้วยเทอญ</p> <p>๑.๒ คำจบชั้นข้าวใส่บาตร คำถวายสังฆทาน คำกรวดน้ำแบบย่อ คำแผ่เมตตาให้ตนเอง คำแผ่เมตตาให้ผู้อื่น</p> <p>๑.๒.๑ คำจบชั้นข้าวใส่บาตร สุทินนัง ะตะ เม ทานัง อาสะวักขะยะวะหัง นิพพานัง โหตุเม อะนาคะเต กาเลฯ ข้าวอันข้าพเจ้าถวายดีแล้วหนอ ขอจงนำข้าพเจ้าไปสู่พระนิพพานอันเป็นที่สิ้นแห่งกิเลส ในอนาคตกาลเทอญฯ</p> <p>๑.๒.๒ คำถวายสังฆทาน อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โธโณชะยามะ สาธุโน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ ภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมถวายภัตตาทหาร กับของที่เป็นบริวารทั้งหลายเหล่านี้แก่พระภิกษุสงฆ์ขอพระภิกษุสงฆ์ จงซึ่งภัตตาทหารกับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาลนานเทอญ</p> <p>๑.๒.๓ คำกรวดน้ำแบบย่อ อิหัง เม ญาตินัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโยฯ ขอผลบุญนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอญาติ ทั้งหลายของข้าพเจ้าจงมีความสุข สุขใจเถิดฯ</p>	

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
<p>คำอุทิศส่วนบุคคล ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอุทิศผล...บุญกุศลแผ่ไปให้ไพศาล ถึงบิดามารดาครูอาจารย์...ทั้งลูกหลานญาติมิตรสนิทกัน คนเคยร่วมทำงานการทั้งหลาย...มีส่วนได้ในกุศลผลของฉันทัน ทั้งเจ้ากรรมนายเวรและเทวัญ...ขอให้ท่านได้กุศลผลนี้เถิดฯ สาธุ.</p> <p>๑.๒.๔ คำแผ่เมตตาให้ตนเอง อะหัง สุขิโต โหมิ : ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้มีความสุขเกิด อะหัง นิททุกโข โหมิ : ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความทุกข์ อะหัง อะเวโร โหมิ : ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีเวร อะหัง อภัยาปัชโณ โหมิ : ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มี ความพยาบาทเบียดเบียน อะหัง อนินิเม โหมิ : ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความ ทุกข์กายทุกข์ใจ สุขี อตตานัง ปะริหะรามิฯ : ขอให้ข้าพเจ้า จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย ทั้งสิ้นเทอญฯ</p> <p>๑.๒.๕ คำแผ่เมตตาให้ผู้อื่น สัพเพ สัตตา : สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น อะเวรา โหนตุ : จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกัน และกันเลย อภัยาปัชฌา โหนตุ : จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้ พยาบาทเบียดเบียน ซึ่งกันและกันเลย อนินิมา โหนตุ : จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความ ทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย สุขี อตตานัง ปะริหะรันตุ : จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษา ตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด.</p> <p>๑.๒.๖ คำอธิษฐานรับบุญกุศล ข้าพเจ้า ขอตั้งจิตอธิษฐานอ้างอิงเอาบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้ กระทำ บำเพ็ญมาแล้วในวันนี้จงเป็นพลวปัจจัย เป็นอุบนิสัยตาม ส่งให้เกิดสติปัญญาญาณทั้งในชาตินี้และชาติหน้าตลอดชาติ อย่างยิ่ง ได้แก่ ความพ้นทุกข์ คือ นิพพานเทอญฯ</p> <p>๒. พระอาจารย์/วิทยากร ถามตอบ ๓. พระอาจารย์/วิทยากร สรุบบทเรียน</p>	

ใบงานการเดินจงกรม

วัตถุประสงค์

ให้มีความรู้ เข้าใจคุณค่าและสามารถนำกิจกรรมเดินจงกรม มาปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. พระวิทยากร/วิทยากรแนะนำขั้นตอนและจังหวะหรือระยะเวลาการเดินจงกรม

การเดินจงกรม ความหมาย การเดินจงกรมไม่ใช่การเดินชมธรรมชาติหรือเดินเพื่อการผ่อนคลายร่างกายหรือจิตใจ แต่การเดินจงกรม หมายถึง การเดินไปและเดินกลับอย่างมีสติ เพื่อปรับแต่งอิริยาบถ และอินทรีย์ ให้มีความเสมอกัน

วิธีปฏิบัติ

๑. สายตาเตรียมไว้มองไกลประมาณ ๒-๓ เมตร
๒. จิตจดจ่ออยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าสติกำหนดรู้
๓. คำบริกรรมในใจกับอาการเคลื่อนไหวต้องไปพร้อมกัน
๔. ขณะที่เดินอยู่ ถ้ามีสภาวะธรรมอย่างอื่นที่ชัดเจนมากกว่าแทรกเข้ามา ควรหยุดกำหนดอาการเดินชั่วคราว จากนั้นตั้งใจกำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามานั้น จนกระทั่งดับไป เสื่อมไป หรือไม่ชัดเจนแล้ว จึงค่อยกลับมากำหนดอาการเดิน ต่อไป
๕. เดินช้าๆ แต่อย่าบังคับมาก จิตใจจดจ่อ มีสติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง

สิ่งที่ควรจะงดเว้นขณะเดินจงกรม

๑. ไม่นิยมหลับตา หรือสอดสายสายตาเพื่อหาอารมณ์
๒. ไม่ควรก้มมากเกินไป หรือจ้องจอนปวดต้นคอ
๓. ไม่เชิดหน้า หรือเดินแกว่งแขน
๔. ไม่เกร็งเท้าหรือขาจนเกินไปในขณะที่เดิน
๕. ไม่บริกรรมสิ่งอื่นๆ ที่ไม่ตรงกับสภาวะของการเดิน
๖. ไม่เพ่งสังฐานบัญญัติของเท้า หรือกำหนดพอง-ยุบ

ข้อยกเว้นบางกรณี

๑. เดินเร็วๆ เพื่อแก้ความง่วง
๒. เดินช้ามากๆ เพื่อให้จิตเป็นสมาธิและเห็นการเกิดดับชัดเจน
๓. ออกเสียงหรือบริกรรมด้วยวาจา เป็นการฝึกให้รู้วิธีปฏิบัติเท่านั้น
๔. เดินมองธรรมชาติเพื่อแก้สภาวะบางอย่าง
๕. ทำกายบริหารเพื่อการผ่อนคลายเป็นบางครั้ง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ระยะการเดิน

- เวลาที่ควรแก่การเดินจงกรม นิยมปฏิบัติหลังจากสวดมนต์ไหว้พระจบ เสร็จแล้วจึงนั่งสมาธิ ภาวนา
- เริ่มต้นด้วยการยืนตรง มือขวาทับมือซ้าย เป็นลักษณะไขว่กันอยู่หน้าท้องหรือไขว่หลังก็ได้ ตั้งสติ กำหนดไว้ที่เท้า
- การเดินจงกรมมี ๖ จังหวะ แต่ละจังหวะ มีคำว่า “หนอ” เป็นตัวกำหนดระยะ แต่ระยะขึ้นอยู่กับ การเคลื่อนไหว ดังนี้
ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ สลับกันไป
ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ
ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ
ระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ
ระยะที่ ๕ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถึงหนอ
ระยะที่ ๖ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถึงหนอ กดหนอ

วิธีกำหนดกลับตัว

- เมื่อสุดทางแล้วให้มีสติรู้ทั่วตัว กำหนดว่า ยืนหนอ ๓ ครั้ง
 - แล้วตั้งสติไว้ที่เท้าขวา กำหนดว่า กลับ ให้ยกเท้าขวาขึ้นนิดหนึ่ง (อาจให้ส้นเท้าติดพื้นก็ได้) แล้วหมุนไปทางขวามือ ประมาณ ๙๐ องศา แล้ววางเท้าขวาลงพร้อม กำหนดว่า หนอ
 - แล้วตั้งสติไปที่เท้าซ้าย กำหนดว่า กลับหนอ หมุนไปทางขวาทำเช่นเดียวกับเท้าขวา
 - เมื่อเท้าทั้งสองชิดกัน ก็ให้มีสติไปตั้งที่เท้าขวา กำหนดแบบเดิมหมุนไปทางขวามือ ประมาณ ๙๐ องศา กำหนดว่า กลับหนอ ซึ่งเท้าซ้ายก็ทำแบบเดียวกัน
 - เมื่อเท้าทั้งสองชิดกันอีก ก็จะเป็นการกลับตัวเพื่อเดินจงกรมกลับทางเดิม แล้วกำหนดสติรู้ทั่วตัว กำหนดว่า ยืนหนอ ๓ ครั้ง จึงเริ่มเดินจงกรมตามขั้นระยะที่หนดไว้ จนถึงเวลาที่กำหนด
๒. พระวิทยากร/วิทยากรนำและให้จังหวะการเดินจงกรม ตามลำดับของระยะการเดินจงกรม
๓. พระวิทยากร/วิทยากรถามตอบ
๔. พระวิทยากร/วิทยากรสรุปบทเรียน

บทที่ ๑๐

อาหารวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

๓๐ : อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ วิถีธรรม

๑.๑ อ. : อาหาร วิถีพุทธ

อาหาร วิถีพุทธ เป็นการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพตามหลักวิชาการของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข คือ ทานอาหารครบ ๕ หมู่ คือ โปรตีน เน้นปลา ไข่ นม เนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง ผักผลไม้ ให้วิตามินและแร่ธาตุ ผลไม้ ให้วิตามินและเกลือแร่ ไขมัน จากสัตว์และพืช แต่แนะนำให้ทานในสัดส่วน ข้าว ๑ ส่วน/โปรตีน เน้นปลา ไข่ ลดหวาน ๑ ส่วน/ผัก ๒ ส่วน ทานปริมาณอาหารพอดี พอเพียง โดยยึดหลักธรรมมัชฌิมาปฏิปทาและ โภชนะมัตตัญญูตา คือ ให้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร แต่พอควรและทานอาหาร ที่มีคุณภาพ ลดหวาน มัน เค็ม โดยยึดหลักโยนิโสมนสิการ คือ ให้พิจารณาอาหารก่อนกินให้ละเอียด ถี่ถ้วนมีเหตุ มีผลเข้าถึงความจริงในคุณภาพอาหาร อาหารเรปฏิกูลสัญญา คือ การพิจารณาความเป็นปฏิกูลในอาหาร หลังบริโภคไปแล้ว หากพิจารณาด้วยสติปัญญาอันละเอียดสุขุม จะเห็นโทษภัยที่มากแล้วถ้ารับประทาน อาหาร ไม่ถูกหลักโภชนาการและธรรมะรวมทั้งหลักธรรมปัจจัยปัจจุขณะ การพิจารณาปัจจัย ๔ ก่อน จึงบริโภค คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และเภสัช (เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค) ไม่บริโภค ด้วยตัณหา เป็นต้น ผู้ที่มีหลักธรรมดังกล่าวย่อมควบคุมจิตใจให้ปฏิบัติได้ถูกต้อง เหมาะสมดีต่อสุขภาพ

๑.๑.๑ โยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ ซึ่งแปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญหา อุบาย วิธีทาง ส่วน มนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนี้ นึกถึง ใส่ใจพิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย เป็นฐานของความคิด วิธี แปลงง่าย ๆ ว่า ความรู้จักคิด หรือคิดเป็น หมายถึง การคิดอย่างมีระเบียบ หรือคิดตามแนวทางของปัญญา คือ การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ เช่น ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมัน โดยวิธีคิดหาเหตุ ปัจจัย สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสายแยกแยะสิ่งนั้นๆ เรื่องนั้นๆ ออกให้เห็นตามสภาวะ และตาม ความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปทานของตนเองเข้าจับ หรือเคลือบคลุม ทำให้เกิดความตึงาม และแก้ปัญหาได้ ในระบบการดำเนินชีวิตที่ดี คนเรานี้จะมีความสุขอย่างแท้จริง ก็ต้อง ดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง คือจะต้องปฏิบัติถูกต้องต่อชีวิตของตนเอง และต่อสภาพแวดล้อม ทั้งทางสังคม ทาง ธรรมชาติ และทางวัตถุโดยทั่วไป รวมทั้งเทคโนโลยี คนที่รู้จักดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง ย่อมมีชีวิตที่ดีงาม และ มีความสุขที่แท้จริง ซึ่งหมายถึงการมีความสุขที่เอื้อต่อการเกิดมีความสุขของผู้อื่นด้วย

การปฏิบัติที่ถูกต้องในการเสพหรือบริโภคนี้ เป็นปัจจัยสำคัญยิ่งที่จะกำหนดหรือปรุงแต่งวิถีชีวิต และทุกข์สุขของมนุษย์ ดังนั้น การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดี ก็คือ การรู้จักเสพ รู้จักบริโภค ถ้าเป็นความ เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางวัตถุ ก็หมายถึง การรู้จักกิน รู้จักใช้ เรียกว่า กินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น เสวนาเป็น คบคนเป็น

การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดีนั้น ครอบคลุมถึงการปฏิบัติถูกต้องที่เป็นส่วนย่อยของการดำเนิน ชีวิตนั้น มากมายหลายแง่หลายด้านด้วยกัน กล่าวโดยสรุป คือ

- ก) ในแง่ของการล่วงพ้นปัญหา ได้แก่ แก้ปัญหาเป็น
- ข) ในแง่ของการทำกรรม ได้แก่ คิดเป็น พูดเป็น/สื่อสารเป็น ทำเป็น

ค) ในแง่ของการรับรู้ ได้แก่ ดูเป็น ฟังเป็น ดมเป็น ลิ้มเป็น สัมผัสเป็น คิดเป็น

ง) ในแง่ของการเสพหรือบริโภค ได้แก่ กินเป็น ใช้นเป็น บริโภคเป็น เสวนา-คบหาเป็น การคิดถูกต้อง รู้จักคิด หรือ คิดเป็น เป็นศูนย์กลางที่บริหารการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องทั้งหมด เพราะเป็นหัวหน้าที่ชี้แนะ นำทาง และควบคุมการปฏิบัติถูกต้องในแง่อื่นๆ ทั้งหมด

เมื่อคิดเป็นแล้ว ก็ช่วยให้พูดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ช่วยให้ดูเป็น ฟังเป็น กินเป็น ใช้นเป็น บริโภคเป็นและคบหาเสวนาเป็น ตลอดไปทุกอย่าง คือดำเนินชีวิตเป็นนั่นเอง จึงพูดได้ว่า การรู้จักคิด หรือ คิดเป็น เป็นตัวนำที่ชักพา หรือเปิดช่องไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง หรือชีวิตที่ดั่งงามทั้งหมด

ลักษณะสำคัญที่เป็นตัวตัดสินคุณค่าของการรู้จักทำ หรือทำเป็น ก็คือความพอดี และในกรณีต่างๆ ไป “รู้จัก-” และ “-เป็น” กับ “-พอดี” ก็มีความหมายเป็นอันเดียวกัน พุทธธรรมถือเอาลักษณะที่ไร้โทษ ไร้ทุกข์ และเหมาะสมที่จะให้ถึงจุดหมายนี้เป็นสำคัญ จึงใช้คำว่า “พอดี” เป็นคำหลัก ดังนั้น สำหรับคำว่า “ดำเนินชีวิตเป็น” จึงใช้คำว่า ดำเนินชีวิตพอดี คือ ดำเนินชีวิตพอดีที่จะให้บรรลุจุดหมายแห่งการเป็นอยู่อย่างไร้โทษไร้ทุกข์มีความสุขที่แท้จริง

๑.๑.๒ โภชนะมัดตัญญูตา

โภชนะ แปลตามศัพท์ว่า “สิ่งอันเขากิน” “สิ่งที่ควรกิน” หมายถึง อาหาร โภชนะ ของกินโดยทั่วไป

“มัดตัญญูตา : ความเป็นผู้รู้จักประมาณ คือความพอเหมาะพอดี เช่น รู้จักประมาณในการแสวงหา รู้จักประมาณในการใช้จ่ายพอเหมาะพอควร เป็นต้น.”

โภชนะ + มตตัญญูตา = โภชนะมตตัญญูตา แปลว่า “ความเป็นรู้จักประมาณในการกิน” หมายถึง ความรู้จักประมาณในการบริโภค คือรู้จักพิจารณารับประทานอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ทำงานให้ชีวิตมีความสุข มิใช่เพื่อสนองกิเลสตัณหา

๑.๑.๓ อาหาระปฏิกุศลัญญา

ในการดำรงชีวิตอยู่รอดของคนเรานั้น การบริโภคอาหารถือเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ หล่อเลี้ยงชีวิตให้ดำรงอยู่ ผลของการบริโภคทำให้เกิดกิจกรรมต่างๆ ตามมาอีกมากมาย เช่น การแสวงหาอาหาร การทำงาน เพื่อหารายได้มาใช้จ่ายใช้สอยซื้ออาหารและการขับถ่าย หรือ กิจกรรมอื่นๆ ซึ่งหลายๆ กิจกรรมทำให้เราต้องเสียเวลา เหนื่อย และบางครั้งก็เป็นทางมาแห่งอกุศลกรรม มีการแก่งแย่ง ทะเลาะเบาะแว้งกันขึ้น พระพุทธองค์ทรงเห็นปัจจัยสำคัญในข้อนี้ จึงได้กำหนดกัมมัญญาที่เรียกว่า อาหาระปฏิกุศลัญญาขึ้น เพื่อให้คนไม่สนใจยึดติดกับอาหารนั้นๆ อันเป็นสาเหตุให้จิตหลงระเผลอ คือ ตัณหา ความอยาก ความพอใจ เป็นกิเลสทำให้จิตต้องมาอยู่ในทรงขังของร่างกาย ก่อให้เกิดความทุกข์ และเป็นเหตุแห่งการเวียนว่ายตายเกิดไม่มีที่สิ้นสุด

การบริโภคอาหารที่ปราศจากการพิจารณาย่อมนำโทษมาให้ คือ ทำให้หลงผิด และยึดติดกับอาหาร อันจะทำให้เกิดความมัวเมา และไม่สามารถพัฒนาคุณภาพจิตขึ้นได้ อาหาระปฏิกุศลัญญา เป็นการพิจารณาอาหารให้เห็นถึงความปฏิกุศล เพื่อจะได้ไม่มัวเมา และทำให้เกิดความทุกข์ ทั้งยังเป็นหนทางแห่งการบรรลุอมตธรรม การเจริญอาหาระปฏิกุศลัญญาใช้วิธีการพิจารณาความเป็นปฏิกุศลโดยอาการ ๑๐ อย่าง ทำให้คลายความติดใจในรสอาหาร ทำให้เห็นความเกิดดับของอาหารและรูปร่างกายของตนที่อาหาร หล่อเลี้ยง เป็นต้น

๑.๑.๔ มัชฌิมาปฏิปทา มัชฌิมาปฏิปทา

ทางสายกลาง ข้อปฏิบัติเป็นกลางๆ ไม่หย่อนจนเกินไป และไม่ตึงจนเกินไป ทางแห่งปัญญา (เริ่มด้วยปัญญา ดำเนินด้วยปัญญา นำไปสู่ปัญญา) อันพอดีที่จะให้ถึงจุดหมาย คือ ความดับกิเลสและความทุกข์ หรือความหลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นการปฏิบัติทางสายกลางประกอบด้วยมรรคมีองค์ ๘ ประการ เป็นหนทางสายเดียวที่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์ เป็นอิสระจากทุกข์ทั้งปวง โดยองค์ธรรม คือ ปัญญา มีสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ แล้วแสดงออกเป็นพฤติกรรม ได้แก่ สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ และสัมมาวาจา มีสัมมาวายามะ เป็นแรงเคลื่อนผลักดันให้มีสัมมาสติ และสัมมาสมาธิ

แนวความคิดสุขัลลิกานุโยคและอตฺตกิลมณานุโยค เป็นข้อปฏิบัติวิธีการดำเนินชีวิตที่สุตโง่ง ๒ ทาง คือ กามสุขัลลิกานุโยค การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุข ดำเนินชีวิตแบบย่อหย่อนเกินไปและอตฺตกิลมณานุโยค การประกอบความลำบากให้ตนเองการบีบคั้นทรมานตน แนวคิดเกี่ยวกับมัชฌิมาปฏิปทาในฐานะเป็นทางออกจากกามสุขัลลิกานุโยคและอตฺตกิลมณานุโยค มัชฌิมาปฏิปทาเป็นข้อปฏิบัติสายกลาง คือ ไม่เข้าใกล้ที่สุตโง่งทั้ง ๒ และเป็นทางออกจากที่สุตโง่งทั้ง ๒ ได้ เพราะสัมมาทิฐิทำให้เห็นโทษของที่สุตโง่ง จากนั้นจึงถ่วงการเป็นความคิดวิเคราะห์ ซึ่งนำไปสู่การฝึกจิตที่จะทำให้มีพลังเข้มแข็ง หากปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน การดำเนินชีวิตพอดี หรือการปฏิบัติพอดี ย่อมจะประสบความสำเร็จในชีวิต ทั้งทางโลกและทางธรรม

๑.๑.๕ สัมมาทิฐิ เมื่อรู้เข้าใจ คิดเห็นดีงาม ถูกต้องตรงตามความจริงแล้ว การคิด การพูด การกระทำ และการแสดงออกหรือปฏิบัติการต่างๆ ก็ถูกต้องดีงาม เกื้อกูล นำไปสู่การดับทุกข์ แก้ไขปัญหาได้ในทางตรงกันข้าม ถ้ารู้เข้าใจคิดเห็นผิด มีค่านิยม ทศนคติ แนวความคิดที่ผิด ที่เรียกว่า มิจฉาทิฐิ แล้วการคิด การพูด การกระทำ การแสดงออก และปฏิบัติการต่างๆ ก็พลอยดำเนินไปในทางที่ผิดพลาดด้วย แทนที่จะแก้ปัญหา โดยปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ มี ๒ อย่าง คือ

๑. ปัจจัยภายนอก เรียกว่า ปรโตโฆสะ แปลว่า เสียงจากผู้อื่น หรือเสียงบอกจากผู้อื่น ได้แก่ การรับถ่ายทอด หรืออิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อนที่คบหา หนังสือ สื่อมวลชน และวัฒนธรรม ซึ่งให้ข่าวสารที่ถูกต้อง สั่งสอนอบรม แนะนำชักจูงไปในทางที่ดีงาม

๒. ปัจจัยภายใน เรียกว่า โยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย หมายถึง การคิดถูกวิธีความรู้จักคิด หรือคิดเป็น

๑.๒ สมุนไพรไทยที่มีผลช่วยลดอาการความดันโลหิตสูงที่มีในท้องถิ่นไทย ในที่นี้จะขอกกล่าวไว้ ๑๓ ชนิด ได้แก่

๑. **กระเจี๊ยบแดง** : กระเจี๊ยบแดงสามารถลดความดันโลหิตได้ เนื่องจากสาร “แอนโธไซยานิน” (Anthocyanins) ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และสร้างความแข็งแรงให้กับหลอดเลือดนั่นเอง

๒. **คื่นฉ่าย** : คื่นฉ่ายมีฤทธิ์ลดความดันโลหิต ขับปัสสาวะ ลดบวม คุมกำเนิด ลดจำนวนอสุจิ ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ ยับยั้งการเกิดมะเร็ง ยับยั้งเนื้องอก ด้านการอักเสบ ทำให้กล้ามเนื้อ เรียบคลายตัว ขับระดู เป็นต้น

๓. **บัวบก** : บัวบก ทำให้การไหลเวียนของเลือดทั้งในหลอดเลือดดำและเส้นเลือดฝอยให้มีการไหลเวียนดีขึ้น มีคุณสมบัติขยายหลอดเลือด ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี จึงสามารถลดความดันโลหิตได้

๔. **ควาตองหรือพุลูควา** : พุลูควาเป็นยา ลดความดันโลหิตสูงภาวะหลอดเลือดแข็งตัวเนื่องจากการสะสมของไขมัน (Atherosclerosis) และมะเร็งอีกด้วย

๕. มะรุม : ส่วนของใบและรากของมะรุม มีฤทธิ์ในการลดความดันโลหิตได้ รวมทั้งพบสารสำคัญที่ออกฤทธิ์ลดความดันโลหิต เช่น niazinin A, niazinin B, niazimicin และ niaziminin A and B สำหรับตำรับยาแก้ความดันโลหิตสูง ซึ่งต้อง กินอย่างต่อเนื่อง

๖. ใบกระเพรา : กระเพรามี ฤทธิ์ลดความดันเลือด อันอาจมีผลจากฤทธิ์ขยายหลอดเลือดส่วนปลาย และเชื่อว่า มี คุณสมบัติยับยั้งการเกาะกันของเกล็ดเลือด เพิ่มระยะเวลาแข็งตัวของเลือด ซากกระเพรา (แบบอายุรเวท) เท้าเดือดในถ้วยชาที่ใส่ใบกระเพราสด ๔-๖ ใบ ทิ้งไว้ ๒-๕ นาที ถ้าทิ้งไว้ถึง ๕ นาทีจะได้ชาแก่ที่มีสรรพคุณเข้มข้นกว่า) เติมน้ำให้ ความหวานจากธรรมชาติ หรือเติมนมตามต้องการ ใส่ น้ำแข็งถ้าต้องการ เป็นชาเย็น ประดับด้วยใบสะระแหน่เพิ่มกลิ่นหอม ถ้าใส่น้ำแข็งให้เพิ่มใบกระเพราเป็น ๒ เท่า ชาวอินเดียกล่าวว่าชากะเพรานี้ทำให้กระชุ่มกระชวยและคลายเครียดอีกด้วย

๗. หญ้าหนวดแมว : หญ้าหนวดแมวมีโปรแตสเซียมสูง ประมาณร้อยละ ๐.๗-๐.๘ มี Glycoside ที่มีรสขม ชื่อ Orthosiphonin นอกจากนี้ พบว่ามี Essential (๐.๒-๐.๖%) Saponin alkaloid, organic acid และ Fatty oil อีกด้วย จากรายงานพบว่ามีสารขับปัสสาวะได้ ยาที่ขงจากใบใช้บำบัดโรคเกี่ยวกับไต ได้หลายชนิดด้วยกัน ใช้บำบัดโรคเกี่ยวกับกระเพาะปัสสาวะ เช่น โรคไตอักเสบ

๘. แปะตำปึงหรือสมุนไพรรัจกรนารายณ : มีสรรพคุณที่ทรงคุณค่า เป็นยาครอบจักรวาลแก้ได้ สารพัดโรคซึ่งล้วนเป็นโรคยอดนิยม สำหรับเป็นโรคความ ดันเลือดสูง จะเห็นผลเร็วมาก หลังจากการกิน สมุนไพรรัจกรนารายณเป็นประจำ

๙. ตะไคร้ : ช่วยลดความดันโลหิตสูง ขับเหงื่อ แก้อาการคลื่นไส้ ปวดศีรษะ แก้อาการขัดเบา ขับปัสสาวะแก้ปัสสาวะเป็นเลือด น้ำมันตะไคร้แต่งกลิ่นใช้เป็น เครื่องหอมในสบู่ ยาหอม

๑๐. ฟ้าทะลายโจร : มีข้อมูลว่าฟ้าทะลายโจร มีสารที่ชื่อว่า ๑๔-deoxy-๑๑, ๑๒ didehydroangrographolide (AP3) ซึ่งเป็นสารที่ มีฤทธิ์ทำให้เกิดความดันโลหิตต่ำ (Hypotensive effects) นอกจากนี้ ยังมีฤทธิ์เย็น ช่วยบรรเทาอาการร้อน ในได้อีกด้วย

๑๑. ขิง : เหง้า-ขับปัสสาวะลดความดันโลหิต ให้ใช้เหง้าขิงแก่สด มาคั้นน้ำให้ได้ ครึ่งถ้วย ต้มกับน้ำ ๒ ถ้วย ต้มวันละ ๓ ครั้ง อาจเติมเกลือ มะนาวเพื่อเพิ่มรสชาติ หรือใช้ผงขิง ๑-๒ ช้อนชา ชงน้ำร้อนดื่มบ่อย ๆ หรือ ใช้ขิงสดเอามาฝาน ต้มกับน้ำ รับประทานหรือผงแห้งชงกับน้ำดื่มสามารถลดความดันโลหิตได้

๑๒. มะกรูด : มะกรูดมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาช่วยลดความดันโลหิต และช่วยต้านเชื้อแบคทีเรียได้อีกด้วย โดยการนำใบมะกรูด ๗-๑๐ ใบมาต้มน้ำดื่ม เข้าเย็นเป็นประจำทุกวันก็จะช่วยให้ความดันโลหิตเป็นปกติ

กระเทียม : กระเทียมมี ประโยชน์ ในผลการรักษาโรคความดันโลหิตสูง การวิจัย รายงานว่า กระเทียมสามารถ ลดความดันโลหิตได้ ร้อยละ ๗-๘ โดยกลุ่มที่รักษาได้ใช้กระเทียมผง ในหลอดเลือดแดง แข็ง พบว่า กระเทียมอาจจะมีผลลดการแข็งตัวของหลอดเลือด ขนาดและวิธีใช้ กระเทียม สกัด (Garlic extract) ๖๐๐-๑๒๐๐ mg แบ่งให้วันละ ๓ ครั้ง กระเทียมดอง (Aged garlic extract) ๖๐๐ มิลลิกรัม ถึง ๗.๒ กรัม ต่อวัน รับประทานวันละ ๑ ครั้ง (กระเทียมดอง ๑ หัว น้ำหนักประมาณ ๔ กรัม)

๑.๓ สมุนไพรรักษาบ้านช่วยต้านโควิด-19

ในปัจจุบันได้มีการศึกษาวิจัยต่อยอดสมุนไพรไทยจนเป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางยิ่งในช่วงสถานการณ์โควิด-19 สมุนไพรไทยนับเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สามารถใช้บรรเทาอาการเบื้องต้นของไข้หวัดได้ สมุนไพรพื้นบ้านที่เป็นประโยชน์และแนะนำให้ใช้ ๕ ชนิด ดังต่อไปนี้

๑. ฟาทะลายโจร มีการศึกษาวิจัยกันอย่างแพร่หลาย ทั้ง จีน สิงคโปร์ รวมถึงประเทศไทย และ ได้มีการนำเสนอผ่านสื่ออย่างต่อเนื่อง โดยงานวิจัยที่ได้รับการรับรองแล้วพบว่า กลไกต้านไวรัสของฟาทะลายโจร ป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์ ลดการแบ่งตัวไวรัสภายในเซลล์ เพิ่มภูมิคุ้มกันในการต่อสู้กับไวรัส รวมถึงลดอาการ การอักเสบที่ปอดจากการติดเชื้อไวรัส

๒. ขิง ซึ่งมีรสเผ็ดร้อน มีคุณสมบัติอุ่น พบฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ โดยทั่วไปแล้วมักนำมากิน แก้วหวัด ซึ่งขิงนั้นมีสารต้านอนุมูลอิสระ (anti-oxidant) และสารต้านการอักเสบ (anti-inflammatory) อยู่มากมาย เช่น Gingerol, Shogaol และ Paradoal

๓. มะขามป้อม เป็นยาแก้ไอ ละลายเสมหะ โดยพื้นบ้านใช้รักษาหลอดลมอักเสบ วัณโรคปอด หอบหืด ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน โดยสารสำคัญในมะขามป้อมสามารถจับกับขาโปรตีนของ ไวรัสโควิด-19 และตัวรับ ACE2 ซึ่งมีบทบาทการผ่านเข้าเซลล์ปอด และยังเข้าจับกับเชื้อในหลายตำแหน่งที่ มีผลต่อการยับยั้งการสร้างและการแบ่งตัวของเชื้อไวรัสได้

๔. ขมิ้นชัน จากการศึกษาในหลอดทดลอง พบว่ามีฤทธิ์ต่อต้านเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์เอ ในการป้องกันไม่ให้เชื้อเข้าเซลล์ ยับยั้งการแบ่งตัวของเชื้อไวรัส และช่วยยับยั้งการหลั่งสารอักเสบ ทั้งนี้ จากการจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์ พบว่าสารสำคัญของขมิ้นชัน และ demethoxycurcumin สามารถแย่งจับกับตำแหน่งของไวรัสโควิด-19 ที่มีผลยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสได้

๕. กระเทียม มีฤทธิ์ต่อระบบภูมิคุ้มกัน สาร allicin ในกระเทียมมีฤทธิ์ลดการอักเสบ ป้องกัน การหลั่งสาร cytokine ที่ทำให้เกิดการอักเสบ นอกจากนี้ยังส่งเสริมการทำงานของเม็ดเลือดขาว และช่วย เพิ่มแอนติบอดี ชนิด immunoglobulin A (IgA) ซึ่งเป็นด่านแรกของภูมิคุ้มกันในร่างกาย โดยพบมากที่ ระบบทางเดินหายใจและระบบทางเดินอาหาร ตามเยื่อเมือกต่างๆ และยังช่วยกระตุ้นการทำงานของ B-cell lymphocyte รวมทั้งกระตุ้นการหลั่งของสาร interferon ซึ่งเป็นสารที่สร้างในระบบภูมิคุ้มกันเพื่อต้านไวรัส จากการจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์ พบว่า สารสำคัญ quercetin และ allicin ที่พบสามารถแย่งจับ กับตำแหน่ง main protease ที่ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโควิด-19 ได้

โดยปัจจุบันมีการทำวิจัยและต่อยอดสมุนไพรไทยโดยได้แปรรูปสมุนไพรไทยมาเป็นในรูปแบบ ของผลิตภัณฑ์ชนิดแคปซูล ชาผง เพื่อการเข้าถึงที่ง่าย พกพาสะดวก และง่ายต่อการรับประทาน มีวางจำหน่าย ตามร้านขายยา โมเดิร์นเทรด และโรงพยาบาลชั้นนำกว่า ๖๐ สาขาทั่วประเทศแล้ว

๑.๔ หลักการปัจจุบันของโภชนาการ

คำแนะนำในการกินอาหารของประเทศแคนาดา ในปี 2019 ให้เป็นพืชผัก ผลไม้ครึ่งจาน อีก ๑ ใน ๔ จาน เป็นอาหารให้พลังงาน คือธัญพืชไม่ขัดสี และอีก ๑ ใน ๔ เป็นอาหารโปรตีน ที่ส่วนใหญ่มาจากพืช ส่วนเครื่องดื่มที่ดีที่สุดคือ น้ำเปล่า

๑.๔.๑ รูปแบบ Healthy eating pattern ไม่ต้องสนใจคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ยึดรูปแบบ

๑.๔.๒ เน้นความหลากหลาย Food variety

๑.๔.๓ เน้นคุณค่า Nutrition density

๑.๔.๔ ของไม่ดี Low in

- added sugar, sodium
- saturated fat
- trans fat

๑.๕ DASH DIET

คือ Dietary approaches to stop hypertension ถูกค้นพบโดยสถาบันโรคหัวใจ ปอดและเลือด (NHLBI) หลังจากที่นักวิจัยค้นพบว่าคนที่เน้นทานอาหารจำพวกผัก มีความดันเลือดลดลง และการบริโภคโซเดียมส่งผลกระทบต่อความดันเลือด

DASH Diet เน้นการทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เช่น โฮลเกรน ผัก ผลไม้ และผลิตภัณฑ์จำพวกนมที่มีไขมันต่ำ นอกจากนี้ยังรวมถึงแหล่งโปรตีนที่มีไขมันต่ำ เช่น ไข่ เนื้อ ปลา พืชตระกูลถั่ว และถั่ว แต่ให้จำกัดการทานพวกเนื้อแดง เกลือ น้ำตาลและไขมัน

เหตุที่นมได้เข้ามาอยู่ในสูตร DASH เป็นอิทธิพลของอุตสาหกรรมนมที่มีความกลัวว่าคนจะไม่ยอมกินอาหารที่ไม่มีนม ส่วนสูตรอาหารสุขภาพอื่นๆ นอกเหนืออิทธิพลของอุตสาหกรรมนม อย่างการศึกษาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดจะไม่แนะนำให้ดื่มนมเลย เพราะมีงานวิจัยที่สนับสนุนว่าโปรตีน Casein ในนมวัวสัมพันธ์กับการเกิดมะเร็งในสัตว์ทดลอง (โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นหนูทดลอง Weanling rats กิน aflatoxin ทุกวัน แบ่งหนูออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มแรกให้กิน ๒๐% Casein กลุ่มที่สองให้กิน ๕% Casein ติดตามไป ๑๒ เดือน กลุ่มแรกอยู่รอด ๓๐ ตัว กลุ่มที่สองอยู่รอด ๑๒ ตัว พบเป็นมะเร็งตับ)

๑.๕.๑ วิธีการ DASH Diet เชื่อว่าถ้าหากทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เช่น ผัก ผลไม้ โฮลเกรน โปรตีนที่มีไขมันต่ำ และผลิตภัณฑ์จำพวกนมที่มีไขมันต่ำ พยายามงดอาหารที่มีแคลอรีสูง ของหวาน เนื้อแดง และบริโภคเกลือให้น้อยลง ไม่เพียงแต่สามารถที่จะลดความดันเลือดและคอเลสเตอรอลได้ แต่ยังสามารถที่จะช่วยในเรื่องลดน้ำหนักอีกด้วย เพราะ DASH Diet เป็นการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และสามารถใช้ได้ในระยะยาว

การที่ทานเกลือในปริมาณมากจะส่งผลให้ความดันในเลือดสูง วิธีการ DASH Diet สามารถช่วยลดปริมาณการบริโภคเกลือได้ถึงต่ำกว่า ๒,๓๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน ดังนั้น ความดันในกระแสเลือดจึงลดลง นอกจากนั้นยังสามารถช่วยลดความดันในกระแสเลือดจากการทานอาหารที่มีแคลเซียม แมกนีเซียม โปรแตสเซียม และโปรตีนในปริมาณที่สูง

ดังนั้น การเลือกทานอาหารที่มาจากธรรมชาติหรือผ่านการปรุงแต่งน้อย สามารถที่จะช่วยให้การไหลเวียนเลือดหรือความดันเลือดดีขึ้น นอกจากนี้การลดปริมาณการบริโภคไขมันอิ่มตัว น้ำตาล และแคลอรีลง ก็จะช่วยในเรื่องลดน้ำหนักด้วย

๑.๕.๒ ประโยชน์ของ DASH Diet คือ

๑. ผลวิจัยพบว่า การทำ DASH Diet ควบคู่กับการออกกำลังกาย สามารถช่วยให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมีความดันเลือดลดลงถึง ๑๖ จุดภายใน ๔ เดือน นอกจากนั้นยังช่วยลดไขมันเลวในร่างกายลง

๒. ลดอัตราเสี่ยงของโรคมะเร็ง

๓. ลดอัตราเสี่ยงของการมีระบบเผาผลาญบกพร่อง มีการศึกษาพบว่าสามารถลดได้ถึง ๘๑%

๔. ลดอัตราเสี่ยงของโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ และมีความต้านทานของอินซูลินดีขึ้น

๕. ลดอัตราเสี่ยงของโรคหัวใจ พบว่า สามารถลดอัตราการเสี่ยงของโรคหัวใจถึง ๒๐% และลดอัตราการเสี่ยงของเส้นเลือดในสมองแตกถึง ๒๙%

๖. การลดปริมาณแคลอรีในช่วง DASH Diet พร้อมกับมีการออกกำลังกายแบบแรงต้าน สามารถที่จะลดน้ำหนักได้ รวมถึงมี เเปอร์เซ็นต์ ไขมันลดลงอย่างเห็นได้ชัด

๑.๕.๓ สูตร DASH DIET

ชนิดอาหาร	จำนวน servings ที่จะให้พลังงาน 1600 Calorie	จำนวน servings ที่จะให้พลังงาน 2000 Calorie
ธัญพืชไม่ขัดสี และผลิตภัณฑ์จากธัญพืชไม่ขัดสี	6	8
ผัก	4	5
ผลไม้	4	5
นมไขมันต่ำ หรือนมปราศจากไขมัน	2	3
เนื้อสัตว์ไรไขมัน (lean meat, fish, poultry)	1.5	2 or less
ถั่วและถั่วเปลือกแข็ง (bean and nut)	3 per week	4 - 5 per week
ไขมันและของหวาน (Fats and sweets)	2	limited

- ธัญพืชไม่ขัดสี ๖-๘ servings/วัน เพื่อเป็นแหล่งพลังงานหลักและเป็นแหล่งใยอาหาร (๑ servings of whole-grain คือ ธัญพืชหุงสุก ครึ่งถ้วย=๑๒๐ กรัม และในแต่ละวันต้องมีข้าวกล้องหรือธัญพืชอื่น ๗๒๐-๙๖๐ กรัม)
- ผัก ๔-๕ servings/วัน เพื่อเป็นแหล่งโปแตสเซียม แมกนีเซียม และแหล่งใยอาหาร
 - ผักสด ๑ servings เท่ากับผักสลัด ๑ ถ้วย (๒๔๐ ซีซี)
 - ผักต้มสุกหรือแกงจืด ๑ servings เท่ากับผักต้มครึ่งถ้วย (๑๒๐ ซีซี) ไม่รวมน้ำ
- ผลไม้ ๔-๕ servings/วัน เพื่อเป็นแหล่งโปแตสเซียม แมกนีเซียม และแหล่งใยอาหาร
 - ผลไม้ ๑ servings เท่ากับผลไม้ลูกโตๆ ๑ ลูก เช่น แอปเปิ้ล ๑ ลูก
 - ผลไม้หั่นแล้วครึ่งถ้วยหรือเท่ากับ ๑๒๐ กรัม
 - น้ำผลไม้ปั่นไม่ทั้งจาก ๑๒๐ ซีซี หรือเท่ากับครึ่งแก้ว
- ผลไม้ที่แนะนำ ต้องเป็นผลไม้ไม่มีน้ำตาลสูง เช่น ทูเรียน ลำไย เงาะ
- เนื้อสัตว์ไม่ติดมันไม่เกิน ๖ servings/วัน
- ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดต่างๆ ถั่วต่างๆ ไม่เกิน ๔-๕ servings/สัปดาห์
- ขนมหวานและน้ำตาลไม่เกิน ๕ servings/สัปดาห์
- ไขมันและน้ำมันไม่เกิน ๒-๓ servings/วัน
- DASH DIET แนะนำว่าควรได้รับโปแตสเซียม ๔,๗๐๐ mg/วัน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการลดอิทธิพลของโซเดียมต่อความดันเลือด แหล่งโปแตสเซียมได้แก่ ผักใบเขียว

๑.๖ วิธีการลดอาหารเค็ม

Shopping	Cooking	Eating Out
<ul style="list-style-type: none"> ● อ่านฉลากอาหาร ● ซื้ออาหารที่มีปริมาณเกลือเล็กน้อย ● เลือกเนื้อสด แทนแฮม แทนมเบคอน ไส้กรอก ● เลือกผัก ผลไม้สดก่อน หรือผักผลไม้แช่แข็ง ดีกว่าผัก ผลไม้กระป๋อง ● หลีกเลี่ยงอาหารหรือผักดองเค็ม ● หลีกเลี่ยงบะหมี่หรืออาหารกึ่งสำเร็จรูป 	<ul style="list-style-type: none"> ● อย่าใส่เกลือเพิ่มเมื่อปรุงข้าว พาสต้า ธัญพืช ● ปรุงรสอาหารด้วยพริก สมุนไพรอบแห้ง มะนาว แทนเกลือ ● หากต้องปรุงอาหารกระป๋อง ควรล้างน้ำหมักเพื่อเอาเกลือออกก่อน ● หลีกเลี่ยงการเติมเกลือเพิ่มเมื่อรับประทานอาหาร 	<ul style="list-style-type: none"> ● หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มหรืออาหารที่เติมผงปรุงรส ● หลีกเลี่ยงอาหารที่มีเบคอน แฮม ชีส ผักดอง ● หลีกเลี่ยงอาหารแช่น้ำปลา รมควัน ดอง หมัก ● ควรเลือกอาหารทานเล่นเป็นผลไม้แทนขนม

๑.๗ Mediterranean Diet

คือ การกินอาหารแบบผู้คนที่อาศัยอยู่ในแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน เช่น กรีซ อิตาลีตอนใต้ เน้นการกินผัก ผลไม้ และธัญพืชเป็นหลัก รวมทั้งอาหารที่มีไขมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนลา อัลมอนต์ วอลนัต ส่วนผลิตภัณฑ์จากนมและชีสจะเลือกกินแบบไขมันต่ำ และไม่กินเนื้อสัตว์ที่เป็นเนื้อแดง แต่นิยมกินสัตว์ปีก เช่น ไก่ นก และอาหารทะเลแทน

๑.๗.๑ จุดเด่นของการกินแบบชาวเมดิเตอร์เรเนียน อยู่ที่การกินผักผลไม้ในปริมาณมาก เรียกว่า เภทของมื้ออาหารจะต้องมีผักและผลไม้ โดยนิยมกินทั้งแบบสดและนำไปราดน้ำมันมะกอก ผักที่กินมากได้แก่ อะโวคาโด มะเขือเทศ บรอกโคลี แครอท บัตร์รูต ผักโขม เห็ด ฯลฯ ส่วนผลไม้ เช่น แอปเปิล แอปริคอต พลัม เชอร์รี่ ส้ม อะโวคาโด ถั่วเปลือกแข็งแทบทุกชนิด อาทิ อัลมอนต์ พิสตาชิโอ วอลนัต เฮเซลนัต และแมกคาเดเมีย

๑.๗.๒ รายละเอียดของอาหารเมดิเตอร์เรเนียนไดเอท

๑. อาหารที่ควรกินทุกวัน: ผัก ผลไม้ (ยกเว้นน้ำผลไม้) พืชตระกูลถั่ว เมล็ดธัญพืช ไขมันฝรั่ง ไขมันเทศ ขนมปังโฮลวีท สมุนไพร (เพิ่มกลิ่นและรสชาติให้กับอาหาร) อาหารทะเล ปลา น้ำมันมะกอกสกัดเย็น

๒. อาหารที่ควรกินประมาณ ๒-๓ ครั้ง/อาทิตย์ : เนื้อไก่ ไข่เป็ด ไข่ไก่ ผลิตภัณฑ์นม เช่น ชีส นมวัว และโยเกิร์ต

๓. อาหารที่ควรกินประมาณ ๒-๓ ครั้ง/เดือน : เนื้อหมู เนื้อวัว และเนื้อแกะ

๔. อาหารที่ไม่แนะนำ (ห้าม) : น้ำตาล แป้งขัดสี สารให้ความหวานแทนน้ำตาล น้ำมันพืชที่มีไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์ เครื่องดื่มทุกชนิดที่ผสมน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม เนื้อแปรรูป และอาหารฟาสต์ฟู้ด เป็นต้น

๑.๘ Whole Food - Plant Based Diet

คือ อาหารที่เน้นพืชเป็นหลักและไม่ผ่านการปรุงแต่ง ประกอบด้วยอาหารที่มาจากพืชจำพวกพืชมีหัว ผัก ธัญพืช ถั่วมีฝัก เมล็ดถั่ว และผลไม้ อาหารเหล่านี้จะไม่มีไขมันและนมเป็นส่วนประกอบ อาหารทั้งหมดนี้ล้วนแล้วแต่มาจากธรรมชาติโดยไม่ผ่านการแปรรูป การสกัด และขัดสีก่อนนำมาบริโภค ตัวอย่างเช่น เมล็ดธัญพืชไม่ขัดสี ถั่ว ผักและผลไม้ อาหารพืช หมายถึง พืช ผัก ผลไม้ ถั่ว นัท และธัญพืชต่างๆ แบบธรรมชาติ หมายถึง อาหารที่ใกล้เคียงกับสภาพที่เป็นอยู่ตามธรรมชาติ โดยไม่ผ่านกระบวนการสกัด ขัดสี หรือกระบวนการเก็บถนอมอาหาร

๑.๘.๑ การสกัด หมายถึง การแยกเอากากหรือเนื้อส่วนหยาบทิ้งไปจนเหลือแต่ส่วนที่เป็นน้ำมันหรือน้ำตาล ซึ่งเป็นส่วนที่มีแต่แคลอรี แต่ขาดสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอื่นๆ เช่น กากใย วิตามิน เกลือแร่ และโปรตีน

๑.๘.๒ การขัดสี หมายถึง การเอาธัญพืชมาขัดเอาส่วนผิวได้เปลือกนออกออกไป เช่น การทำข้าวกล้องให้เป็นข้าวขาว การทำแป้งโฮลวีทให้เป็นแป้งขาว เป็นต้น

๑.๘.๓ การปรุง อนุญาตให้มีการปรุงได้แค่ขั้นตอนเดียว สารสกัดทุกชนิดห้าม

บทที่ ๑๑

ฝึกการบริหารออกกำลังกายยืดเหยียด วิถีธรรม วิถีไทย

๑. หลักการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกาย

การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตถึง ๑๑,๑๒๙ รายในประเทศไทย ในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ โดยแบ่งเป็น ๔,๓๕๗ รายในประชากรชาย (ร้อยละ ๑.๖ ของการเสียชีวิตทั้งหมด) และ ๖,๗๗๒ รายในประชากรหญิง (ร้อยละ ๓.๖ ของการเสียชีวิตทั้งหมด) เมื่อพิจารณาในหน่วยของภาระโรค การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอเป็นปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพอันดับ ๘ ของประชากรหญิง (ก่อภาระโรค ๗๘๘,๕๐๐ DALYs หรือร้อยละ ๑.๘ ของภาระโรคทั้งหมด) และอันดับ ๙ ของชายไทย (๕๘๑,๒๐๐ DALYs, ร้อยละ ๑.๐ ของภาระโรคทั้งหมด) ไม่เพียงภาระทางสุขภาพเท่านั้น การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอยังส่งผลถึงภาระทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมด้วย ทั้งความสูญเสียโดยตรง จากค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลผู้ป่วย กลุ่มโรคที่มาจากการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ความสูญเสียทางอ้อมจากการลางาน สมรรถภาพในการทำงานที่ลดลง ภาระในการดูแลผู้ป่วยโดยญาติหรือผู้ดูแล รวมถึงโอกาสที่สูญเสียไปจากการไม่ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายต่อประชาชน ไม่ว่าจะเป็นความเท่าเทียมทางคมนาคม จากการใช้ยานพาหนะที่ใช้เชื้อเพลิง แทนการส่งเสริมการใช้จักรยาน การเดิน หรือการใช้ขนส่งสาธารณะ อันจะนำไปสู่ภาระค่าใช้จ่ายในการครองชีพที่มากขึ้น การใช้เชื้อเพลิงอย่างสิ้นเปลือง และปัญหาสิ่งแวดล้อมจากมลพิษไอเสีย รวมถึงสุขภาพจิตที่เสียไปกับการจราจรบนท้องถนนอีกด้วย



๒. องค์การอนามัยโลกแนะนำระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

๒.๑ สำหรับเด็ก (อายุ ๖-๑๗ ปี) อย่างน้อย ๖๐ นาทีต่อวัน สำหรับกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง/หนัก และมีการออกแรงเพื่อสร้างเสริมกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อด้วย

๒.๒ สำหรับประชากรวัยผู้ใหญ่ (อายุ ๑๘-๖๔ ปี) อย่างน้อย ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์ สำหรับกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง และ/หรือ อย่างน้อย ๗๕ นาทีต่อสัปดาห์ สำหรับกิจกรรมทางกายระดับหนัก โดยให้มีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้งมากกว่า ๑๐ นาทีขึ้นไป และมีการออกแรงเพื่อสร้างเสริมกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้งด้วย

๒.๓ สำหรับประชากรวัยสูงอายุ (อายุตั้งแต่ ๖๕ ปีขึ้นไป) มีข้อเสนอแนะเช่นเดียวกับประชากรวัยผู้ใหญ่ แต่ให้เพิ่มเติมการฝึกทรงตัว เพื่อป้องกันการล้ม อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้งด้วย โดยการเคลื่อนไหวระดับปานกลาง เป็นการเคลื่อนไหวจนรู้สึกเหนื่อย และสามารถพูดคุยได้จบประโยค หรือมีอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ระดับ ร้อยละ ๖๕-๖๙ ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (๒๒๐-อายุ) และการเคลื่อนไหวระดับหนักเป็นการเคลื่อนไหวจนรู้สึกเหนื่อยจนถึงหอบ และพูดไม่จบประโยค หรือมีอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ระดับร้อยละ ๗๐-๘๕ ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (๒๒๐-อายุ)

๓. มาตรฐานการออกกำลังกาย

งานวิจัยบอกว่าการออกกำลังกายดีแน่ แต่ต้องเป็นการออกกำลังกายที่ได้ระดับมาตรฐาน ก่อนอื่นมารู้จักมาตรฐานการออกกำลังกายซึ่งแนะนำโดยวิทยาลัยแพทยศาสตร์การกีฬาอเมริกัน (American College of Sport Medicine หรือ ACSM) และสมาคมแพทย์โรคหัวใจอเมริกัน (American Heart Association หรือ AHA) ก่อน คำแนะนำมีว่า

๓.๑ ควรออกกำลังกายแบบต่อเนื่องหรือแบบแอโรบิก (aerobic หรือ endurance exercise) ให้ได้ถึงระดับหนักพอควร (moderate) ซึ่งทราบจากการที่เหนื่อยจนร้องเพลงไม่ได้ แต่ยังไม่เหนื่อยจนพูดไม่ได้ อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย ๕ วัน หรือออกกำลังกายระดับหนักมาก (vigorous) เช่นวิ่งจ็อกกิ้ง จนเหนื่อยมาก พูดไม่ได้ วันละอย่างน้อย ๒๐ นาที สัปดาห์ละ อย่างน้อย ๓ วัน

๓.๒ ควรออกกำลังกายแบบต่อเนื่องในข้อ ๓.๑ ควรมีการออกกำลังกายแบบสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (muscle strengthening) อีกสัปดาห์ละ ๒ วันที่ไม่ต่อเนื่องกัน โดยแต่ละวันให้ออก ๑๐ ท่า แต่ละท่าให้ทำซ้ำ ๑๐-๑๕ ครั้ง แต่แต่ละท่าต้องมีการใช้กล้ามเนื้อกลุ่มเป้าหมายด้วยน้ำหนักด้านสูงสุดเท่าที่จะทำได้ได้อย่างมากประมาณ ๑๐ ครั้งก็แล้ว ตัวอย่างของการออกกำลังกายแบบสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น การยกน้ำหนัก การขึ้นบันได การทำกายบริหาร เช่น sit up วิดพื้น เป็นต้น

๓.๓ การออกกำลังกายแบบต่อเนื่องหรือแอโรบิก อาจทำเป็นช่วงสั้น (short bouts) ครั้งละไม่ต่ำกว่า ๑๐ นาที หลายๆ ครั้ง แล้วนับรวมกันได้ แต่ทุกครั้งต้องได้ระดับหนักพอควร (ร้องเพลงไม่ได้)

การทำกิจกรรมระดับเบาๆ ประจำวัน เช่น อาบน้ำ ล้างจาน ทำงานนั่งโต๊ะ หรือกิจกรรมที่ทำงานในระยะเวลาสั้นกว่า ๑๐ นาที เช่น เทขยะ เดินจากที่จอดรถไปห้องทำงาน ไม่ใช่การออกกำลังกายที่จะก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพดังที่งานวิจัยต่างๆ อ้างถึง

เนื่องจากการออกกำลังกายยิ่งทำมากยิ่งได้ประโยชน์ (dose response) ผู้ที่หวังให้ร่างกายมีความปลอดภัยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง หรือป้องกันการเพิ่มน้ำหนัก ควรออกกำลังกายให้มากกว่าปริมาณพื้นฐานที่แนะนำไว้ (I-A)

ผู้สูงอายุควรเพิ่มการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมยืดหยุ่น (flexibility) และเสริมสร้างการทรงตัว สัปดาห์ละอย่างน้อยสองวัน วันละอย่างน้อย ๑๐ นาที และควรวางแผนกิจกรรมประจำวันที่เหมาะสมให้มีการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวมากพอและครบชนิดของการออกกำลังกายที่ต้องการ โดยหากเป็นผู้สูงอายุที่ไม่แอคทีฟอยู่ก่อน แผนควรกำหนดให้ค่อยๆ เพิ่มการออกกำลังกายเป็นแบบขึ้นบันไดโดยอาจใช้เวลาหลายเดือนและผู้สูงอายุควรได้รับการกระตุ้นให้สังเกตและประเมินตนเองขณะออกกำลังกายเป็นนิจสิน

๓.๓.๑ การออกกำลังกายแบบต่อเนื่องหรือแอโรบิก คำสำคัญมีสามประเด็นคือ

๑) ต้องให้ระดับหนักพอควร ซึ่งนิยามว่าต้องเหนื่อยจนร้องเพลงไม่ได้ พูดง่ายๆ ว่าต้องได้ระดับหอบแฮ่ก แฮ่ก จึงจะเรียกว่าหนักพอควร

๒) ต้องให้ต่อเนื่องไปถึง ๓๐ นาที (หรืออย่างน้อย ๑๐ นาทีถ้าเป็นแบบ short bout) หมายความว่าได้ระดับหนักพอควรก่อนนะแล้วจึงค่อยเริ่มนับ นับแล้วให้หนักพอควรต่อเนื่องไปจนครบ ๓๐ นาที

๓) ต้องได้สัปดาห์ละ ๕ วันเป็นอย่างน้อย

๓.๓.๒. การออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อหรือเล่นกล้ามเนื้อ มีหลักอยู่ว่าต้องให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงซ้ำๆ จนล้าหรือหมดแรง นั่นหมายความว่าเราต้องใส่แรงต้านให้หนักพอให้กล้ามเนื้อของแต่ละท่าหมดแรง

หลังจากทำซ้ำแล้วสัก ๑๐ ครั้ง ถ้ายังไม่หมดแรงแสดงว่าแรงต้านเบาไป ต้องเพิ่มแรงต้าน เมื่อกกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น แรงต้านก็ต้องเพิ่มขึ้น เขาถึงเรียกว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรง (strength training) ถ้าเป็นท่าออกกำลังกายที่เพิ่มแรงต้านไม่ได้ เช่น ท่ารำกระบอง ก็ควรทำซ้ำๆ ไปอีกนานๆ หลายๆ ครั้งจนกล้ามเนื้อที่ใช้ล้า จึงจะเป็นการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อจริงๆ

งานวิจัยทางการแพทย์มากมายที่สรุปได้แน่ชัดว่า

- ๑) การออกกำลังกายมาก ดีกว่าออกกำลังกายน้อย
- ๒) การออกกำลังกายบ้าง ดีกว่าการไม่ออกกำลังกายเลย
- ๓) การออกกำลังกายหนักพอควรขึ้นไป (จนหอบแฮ่กๆ ร้องเพลงไม่ได้) ดีกว่าการออกกำลังกายเบาๆ
- ๔) การออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง (แอโรบิก) ด้วย และออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อ (เล่นกล้าม) ด้วย ดีกว่าการออกกำลังกายอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว

บทที่ ๑๒

การจัดการอารมณ์วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

อารมณ์วิถีธรรม

อารมณ์ หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยวของจิต สิ่งที่ยึดเหนี่ยว ยึดหน่วง สิ่งที่ถูกรู้หรือรับรู้ ได้แก่ อายตน ภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (การสัมผัส) และธรรมารมณ์ และหมายความถึงสภาวะทางจิต ที่มีผลมาจากการตอบสนองต่ออายตนภายใน เช่น ทางตา หู จมูก กลิ่น กาย ใจ รวมถึงความเจ็บป่วยทางกาย ใจ ในภาษาไทย ความหมายเลื่อนไปเป็นความรู้สึกหรือความเป็นไปแห่งจิตใจ ในขณะที่หรือช่วงเวลาหนึ่งๆ เช่นว่า อย่าทำตามอารมณ์ วันนี้อารมณ์ดี อารมณ์เสีย เป็นต้น

ตลอดเวลาที่เราตื่นคนเรานั้นอยู่ในอารมณ์ อารมณ์ก็มีอยู่ ๒ อย่าง คือ อารมณ์บวก อารมณ์ลบ

อารมณ์บวก

๑) รัก	Love
๒) ชื่นชม	Admire, Appreciate
๓) สงบ	Peaceful
๔) สุข	Happy
๕) พอใจ พอดี พอเพียง	Satisfy, Enough, Sufficient
๖) เมตตา	Kind
๗) อภัย ปลอ่ยวาง	Forgive
๘) ยอมรับ	Receptive
๙) กล้า	Courage
๑๐) มั่นใจ	Confidence
๑๑) ไม่เป็นไร	Never Mind
๑๒) ดี	Good
๑๓) ดีใจ	Pleased

อารมณ์ลบ

เกลียด	Hate
อิจฉา	Jealous
กระวนกระวาย	Fidget
ทุกข์	Sad
หลง	Infatuate
โลภ	Greedy
โกรธ	Angry
มีทิฐิ	Mean
กลัว	Fear
ห่วง	Worry
เสียดาย	Regret
ร้าย	Bad, Wicked
เสียใจ	Hurt

อารมณ์ เป็นเรื่องของความคิด ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ในแต่ละคน แต่บางคนก็มีอารมณ์ทางด้านบวกมาก บางคนก็มีอารมณ์ทางด้านลบมาก คนที่มีอารมณ์ทางด้านบวกมากส่วนใหญ่ก็จะไม่ค่อยคิดว่าทำไมเราถึงมีอารมณ์ทางด้านบวกมาก หรืออย่างมากที่สุดกับตัวเองว่า เราเป็นคนโชคดี แต่คนที่มีอารมณ์ลบมากส่วนมากก็จะโทษว่าเป็นเพราะผู้อื่นกระทำต่อเรา หรือเป็นคนจนไม่มีใครสนใจ หรือมีคนคอยจะแกล้งเราอยู่ตลอด อารมณ์ลบก็เกิดจากคนที่ชอบคิดลบ ทุกๆ สิ่งในโลกนั้นมีทั้งดีและไม่ดีอยู่ในเวลาเดียวกัน และสิ่งที่จะทำให้คนเราสามารถรับรู้อารมณ์ของตัวเองอยู่ตลอดเวลา ก็คือ สติ ถ้าเราสามารถรับรู้ทุกขณะจิตเลยว่า เรากำลังอยู่ในอารมณ์บวก หรืออารมณ์ลบ ก็เท่ากับว่ามีสติ ทุกๆ คนมีโอกาสมันจะมีอารมณ์ลบหลุดเข้ามาในจิตใจ แต่ถ้าทุกคนที่มีอารมณ์ลบหลุดขึ้นมาแล้วเรามีสติ เราก็สามารถใช้สัมปชัญญะของเราจัดการหรือแก้เกมให้อารมณ์ที่เป็นลบของเรา เปลี่ยนเป็นอารมณ์บวก และในหลายๆ ครั้งก็อาจจะช่วยทำให้เรื่องร้ายๆ กลายเป็นดีได้ เพราะถ้าสติสัมปชัญญะของเราไม่เข้ามามีบทบาทในด้านอารมณ์ของเรา บางครั้งก็อาจจะมีเรื่องร้ายเกิดขึ้นถึงชีวิตของตนเองหรือของผู้อื่น

๑. หลักการจัดการอารมณ์

เอาอารมณ์ลบแล้วเปลี่ยนเป็นอารมณ์บวกได้นั้น หลายๆ ครั้งเกิดสิ่งที่ดีๆ กับตนเองได้มาก

ตัวอย่างที่ ๑ ถ้าเราเกิดทำอะไรผิดพลาดขึ้นมาแทนที่จะคิดเสียดาย หรือตำหนิตนเองหรือผู้อื่น หรือโทษฟ้าโทษดิน ให้เราคิดใหม่ว่า การผิดพลาดครั้งนี้ทำให้เรามีบทเรียนให้เราไม่ผิดพลาดในครั้งต่อไป ซึ่งถ้าเราไม่ได้ผิดพลาดตั้งแต่ครั้งนี้ ครั้งต่อไปอาจจะเสียหายมากกว่านี้ และบทเรียนของความผิดพลาดนี้จะทำให้เราเก่งขึ้น และเรารู้แล้วว่าความผิดพลาดนี้เกิดจากความผิดพลาดในการคิดในการกระทำของเราตรงไหน

ตัวอย่างที่ ๒ ในกรณีที่มีผู้อื่นมาสร้างความเดือดร้อนให้กับเรา แทนที่เราจะไปคิดว่า ทำไมเขาต้องมาทำกับเรา เรามั่นใจคร่ำยจริงๆ หรือทำไมเขาถึงเป็นคนที่ไม่เลวได้อย่างนั้น ก็ให้เราคิดใหม่ว่า การที่เราได้รับความเดือดร้อนเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ทุกๆ คนมีโอกาสเกิดขึ้นได้กับตนเองจะช้าหรือเร็วเท่านั้น และเป็นบทเรียนบทเตือนใจว่า เราจะไม่ไปทำต่อผู้อื่น ฉะนั้นผู้ที่ทำความเดือดร้อนแก่เราเท่ากับเป็นผู้เตือนสติให้เราจะไม่มีวันไปทำอย่างนี้กับผู้อื่น และเราอโหสิให้เขาได้ด้วย

๒. ความรู้สึกเป็นเรื่องซับซ้อน

สมองเราหลังสารสื่อประสาทและฮอร์โมนต่างๆ ออกมาเพื่อตอบสนองต่อความคิด ส่งผลให้เกิดเป็นความรู้สึกทั้งในด้านบวกหรือลบ แน่นอนว่าเราไม่สามารถควบคุมความคิดทั้งหมดของตัวเองได้เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้น ดังนั้นการดูแลประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ความคิด และความรู้สึกเหล่านั้นจึงมีความสำคัญ

การจมอยู่กับอารมณ์ลบเป็นเรื่องอันตราย แน่นอนว่าความรู้สึกด้านลบอาจทำให้เราไม่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีเหตุผล มองโลกในมุมที่แย่มากเกินไปด้านเดียวโดยไม่รู้ตัว เราจะจดจำและให้ความสนใจไปกับรายละเอียดในสิ่งที่อยากจำซึ่งโดยมากอาจไม่ใช่เรื่องที่ดีนัก หากไม่ได้ดูแลอารมณ์ที่เป็นลบอย่างเหมาะสม เช่น แสดงออกถึงความโกรธอย่างตรงไปตรงมา หรือทานอาหารจำนวนมากเพื่อหยุดยั้งความเครียด อาจทำให้เกิดปัญหาที่กระทบต่อชีวิตการทำงานและความสัมพันธ์ของตัวเองได้

๓. การทำความเข้าใจความรู้สึกตนเอง (Self-awareness)

เมื่อความเครียดหรืออารมณ์ด้านลบกำลังก่อตัวขึ้น การพยายามทำความเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้นในตัวเอง จะช่วยให้เราสามารถดูแลความรู้สึกของตัวเองได้ดีขึ้น โดยอาจดูสิ่งเหล่านี้คือเหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้นอารมณ์ด้านลบ เช่น ความผิดพลาด เรื่องที่ไม่พอใจ ความคิดวนเวียนรอบๆ สิ่งที่เกิดขึ้น เช่น ความคิดที่เกิดขึ้นหลังจากเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง การคาดการณ์เหตุการณ์ในอนาคตว่าจะต้องเป็นไปแบบนั้นแน่ๆ เสี่ยงวิจารณ์ภายในตนเอง

หากเราต้องการมีความสุขเพิ่มขึ้นจากการเข้าไปทำความเข้าใจกับสภาวะอารมณ์ทางด้านลบที่เกิดขึ้น และเรียนรู้วิธีที่จะดูแลความรู้สึกเหล่านั้น การสร้างความกรุณาในตนเอง (self-compassion) อาจช่วยทำให้มีพื้นที่ในการโอบรับความรู้สึกในแง่ลบอย่างตรงไปตรงมาได้ดีขึ้น

๓.๑ Self-awareness คือ ความสามารถในการมองเห็นตัวเองและตระหนักถึงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้อย่างชัดเจน ผ่านการรับรู้และเข้าใจสภาวะต่างๆ ช่วยทำให้เรามีความสุขและมีการพัฒนาตัวเอง ทั้งในเรื่องชีวิตส่วนตัวและการทำงานได้ เราสามารถฝึกฝนทักษะนี้ได้จากกิจกรรมที่ช่วยสังเกตตนเองเช่น การสะท้อนตัวเอง การเขียนบันทึก หรือเจริญสติ

๓.๒ Self-Awareness สำคัญอย่างไร? การตระหนักรู้ตนเองช่วยทำให้เราสามารถเท่าทันเสียงความคิด อารมณ์ความรู้สึก และทัศนคติที่เรามีต่อสิ่งต่างๆ ได้ โดยการเท่าทันสิ่งเหล่านี้สามารถทำให้เรารู้ตัวและสามารถ เลือกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้ผลลัพธ์ออกมาตามที่ต้องการได้

นอกจากนี้ self-awareness ยังสามารถช่วยให้เราลดความกังวลได้ เพราะการตระหนักรู้ถึงความคิด ที่กำลังเกิดขึ้นจะช่วยทำให้เราเห็นที่มาที่ไปของความกังวล และสภาวะอารมณ์หลังจากนั้น จนเมื่อเราเห็น ความคิดและสภาวะทางอารมณ์เข้าไปเข้ามาแล้ว เราจะพบว่ามึรูปแบบ (pattern) บางอย่างที่เกิดขึ้น จนนำไปสู่ความเครียด ความกังวล จนกระทั่งทำให้เรามีความกรุณาในตัวเอง (self-compassion) ได้ การตระหนักรู้ ในตัวเองจึงเป็นเรื่องสำคัญทั้งในเรื่องชีวิตส่วนตัวและประสิทธิภาพในการทำงาน เพราะจะช่วยให้เราสามารถมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นและเลือกตัดสินใจได้ Self-awareness เป็นคุณสมบัติที่สำคัญในการรู้จักตัวเอง โดยคำถามเหล่านี้สามารถช่วยทำให้เราได้พัฒนาทักษะการตระหนักรู้ในตัวเองไปพร้อมๆ กับการรู้จักตัวเอง

คุณมีนิสัยเป็นอย่างไร? การรู้ลักษณะนิสัยของตัวเองว่าตนเองเป็นคนอย่างไร ชอบอะไรหรือไม่ชอบอะไร เป็นสิ่งที่ต้องอาศัยการสังเกต ซึ่งการรู้จักนิสัยตัวเองสามารถทำได้ง่ายขึ้นเมื่อมีมุมมองต่างๆ เช่น สัตว์ ๔ ทิศ ปัญญา ๓ ฐาน หรือ ๕ ภาษารัก สิ่งเหล่านี้จะทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้นและสามารถช่วยทำให้ เราพัฒนาไปในทางที่ดีได้

คุณมีเป้าหมายในชีวิตอะไร? เป้าหมายชีวิตไม่ใช่สิ่งที่ค้นหากันได้เพียงชั่วข้ามคืนหรือการนั่งคิดไตร่ตรอง แต่โดยมากกลับเป็นการสะท้อนมุมมองและประสบการณ์ที่คุณได้ผ่านมา สำหรับคนที่ยังไม่มีเป้าหมายในชีวิต การค้นหาเป้าหมายในชีวิต อาจต้องใช้ระยะเวลาและช่วยทำให้เราค่อยๆ เรียนรู้ตัวเองได้

คุณมีข้อดีและข้อเสียอย่างไรบ้าง? นอกจากการรับรู้นิสัย ความชอบ และความไม่ชอบของตัวเอง แล้ว การเห็นข้อดีและข้อเสียของตัวเองก็เป็นวิธีที่ทำให้เรารู้จักตัวเองได้ดีขึ้น

๑) ประโยชน์ของการตระหนักรู้ภายในตัวเอง (Self-Awareness)

(๑) **การพัฒนาตัวเอง** โดยความตระหนักรู้ภายในตัวเองสามารถทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น สร้างการยอมรับในตัวเอง และนำไปสู่การพัฒนาตัวเองที่มีประสิทธิภาพ

(๒) **ช่วยเพิ่มทักษะ empathy** เพราะ self-awareness ช่วยทำให้เรามองเห็นความคิดของตัวเอง ทำให้เราสามารถแยกแยะได้มากขึ้นว่าอะไรเป็นความคิดของตัวเอง เพื่อที่จะเข้าใจคนอื่นและมี empathy กับคนอื่นได้มากขึ้น

(๓) **นำไปสู่การตัดสินใจที่ดีขึ้น** จากการเท่าทันอารมณ์ของตัวเองขณะที่ตัดสินใจ และการเท่าทัน ความคิดของตัวเอง ที่จะรบกวนการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ

(๔) **การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น** ช่วยทำให้มีการสื่อสารที่ดีขึ้นในที่ทำงาน เพิ่มความมั่นใจ ในตัวเอง และการทำงานที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

๒) วิธีการเพิ่ม Self-Awareness ให้กับตัวเอง

(๑) **ฝึกการสะท้อนตนเอง (self-reflection)** เป็นการหยุดเพื่อกลับมาสังเกตตนเอง วิเคราะห์ ตนเอง การสะท้อนตัวเองช่วยทำให้คุณได้เห็นมุมมองใหม่ที่เกิดขึ้น และสำคัญมากสำหรับการเรียนรู้ในระดับ กลุ่มที่ทุกคนสามารถสะท้อนการเรียนรู้ของตนเองและแบ่งปันให้กันและกันได้

(๒) **เขียนบันทึก** เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการสร้างความตระหนักรู้ของตัวเอง โดยอาจสามารถ เขียนตามหัวข้อเช่นการเขียนเกี่ยวกับความสุขใน Happiness worksheet หรือแม้แต่การเขียนเพื่อระบาย ความรู้สึกแบบ Expressive writing ก็สามารถช่วยทำให้เรามี self-awareness ได้

(๓) ฟังรับฟังอย่างลึกซึ้ง (deep listening) เป็นหนึ่งในวิธีที่ทำให้คุณสามารถเพิ่ม self-awareness ได้ในชีวิตประจำวัน เพราะไม่ว่าจะได้พูดคุยกับคนในครอบครัว หรือเพื่อนร่วมงานก็เป็นโอกาสให้คุณได้เพิ่ม self-awareness ได้ นอกจากนั้นการฟังรับฟังอย่างลึกซึ้งยังช่วยทำให้คุณสามารถเข้าใจและมอบพื้นที่ให้กับคนที่อยู่ข้างหน้าได้

(๔) ใช้กระบวนการ After Action Review คือกระบวนการเพื่อพัฒนาองค์ความรู้ ซึ่งเหมาะสมสำหรับบริบทในที่ทำงาน ในกระบวนการ After Action Review เราจะได้สะท้อนการเรียนรู้เพื่อให้งานที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งกระบวนการนี้จะช่วยส่งเสริมทักษะการตระหนักรู้ภายในตัวเอง

(๕) ฝึกเจริญสติ (mindfulness) การเจริญสติช่วยให้เกิดตระหนักรู้ถึงตนเองได้ จากการรับรู้ว่าเป็นกลางเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย และจิตใจ เมื่อรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นบ่อยๆ จะช่วยทำให้คุณเห็นแง่มุมของตนเองที่ไม่เคยเห็นมาก่อน และช่วยทำให้เราสามารถเข้าใจตนเองได้มากขึ้น ซึ่งแตกต่างจากการทำสมาธิ (concentration) ที่เป็นการรับรู้และจดจ่อในอารมณ์ อันเป็นเหตุทำให้เกิดความสงบ

๔. วิธีการความตระหนักรู้ภายในตัวเองหรือ self awareness

อาจดูเป็นเรื่องยาก แต่จริงๆ แล้วเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ทุกคน และเป็นพื้นฐานสิ่งสำคัญหลายอย่างเช่น ทักษะ soft skills การเรียนรู้ transformative learning ที่จะช่วยทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น มีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น และทำงานที่ประสบความสำเร็จได้มากขึ้น

อารมณ์ไม่ดี แสดงออกแฉะ ร้าย เครียด โกรธ เกลียด

อารมณ์ดี แสดงออกโดยแง่ดี สบายใจ พอใจ

ความเครียดมีผลกระทบต่อตนเอง

* ทางกาย ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ หัวใจเต้นแรง เร็ว ปั่นป่วนในท้อง ปวดกระเพาะ โรคหัวใจ

* ทางอารมณ์ หงุดหงิด วิตกกังวล ผวาง่าย เศร้า หวาดกลัว หวั่นไหว

* ทางความคิด ไม่มีสมาธิ ตัดสินใจลำบาก หลงลืมง่าย มีความคิดเชิงลบ

* ทางพฤติกรรม ต้มจัด สุกบูหรือจัด อยากรู้อาหารน้อยลงหรือกินมากเกินไป

ผลกระทบต่อครอบครัว ขัดแย้ง ทะเลาะวิวาท หย่าร้าง แยกกันอยู่

ผลกระทบต่อเพื่อนร่วมงาน ไม่มีสมาธิ งานบกพร่อง ขาดงานบ่อย

การจัดการความเครียด

- ทำอะไรก็ได้ที่อยากทำ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ ซ้อมปิ้ง

- พูดคุยระบายความเครียดกับเพื่อนสนิทหรือคนที่ไว้ใจ

- ฝึกหายใจอย่างถูกต้อง

- ฝึกผ่อนคลายความเครียด

- ปรับเปลี่ยนความคิด คิดเชิงสร้างสรรค์ ทางบวก

- รับการปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน

๕. การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาแบบยั่งยืน

หากกล่าวถึงคุณภาพชีวิตในศาสนาพุทธนั้นจะต้องมีการพัฒนาทั้ง ๔ ด้านได้แก่

๕.๑ การพัฒนากาย (กายภาวนา) คือ การพัฒนาอินทรีย์ ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นสิ่งเชื่อมต่อกับอารมณ์ทั้ง ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ การพัฒนาอินทรีย์ ๕ มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกฝนในด้านการใช้งาน คือทำให้อินทรีย์เหล่านั้นมีความเฉียบคม มีความละเอียด มีความ คล่องแคล่ว มีความชัดเจน ฝึกฝนในด้านการเลือกสิ่งที่มีคุณค่า และมีประโยชน์มากที่สุด ขณะเดียวกันก็มีวิธีหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นภัย เป็นโทษหรือสิ่งไม่ดีต่างๆ ไม่ให้ทะลักเข้ามาสู่อินทรีย์ โดยมีใจเป็นตัวรับรู้ทั้งหมด

๕.๒ การพัฒนาศีล (ศีลภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริต ทางกาย และวาจา โดยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี มีความเกื้อกูล พึ่งพาอาศัยกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลายกัน เพื่อให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างปกติสุข

๕.๓ การพัฒนาจิต (จิตภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิต การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมอง โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง

๕.๔ การพัฒนาปัญญา (ปัญญาภาวนา) คือ การฝึกปรี้อปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์ รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสยิ่งขึ้น เหตุที่ต้องมีการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะสังคมแห่งการพึ่งพาเกี่ยวเนื่องกันของมนุษย์ เป็นองค์ประกอบสำคัญทำให้คนในสังคมมีความสุขจากการได้รับการยอมรับ ดีใจเมื่อได้รับการชื่นชม พอใจ เมื่อได้รับความรักความอบอุ่น เกิดความสุขทางใจส่งผลให้มีความสุขทางกายเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

คุณภาพชีวิต ทางพระพุทธศาสนากล่าวว่า เป็นองค์รวมขององค์ประกอบต่างๆ ซึ่งจำแนกได้ ๒ ประเภท คือ รูปกับนาม หรือเรียกง่าย ๆ ว่า กายกับจิต โดยคุณภาพชีวิตจะเกิดขึ้นได้ต้องมีความสุขเกิดขึ้นก่อน ความสุขที่แท้จริง ต้องเกิดจากความรู้สึกละพอใจในตนเองรู้สึกว่าการมีชีวิตที่มีคุณค่า มีความหมาย ซึ่งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง ๔ ด้านคือ กาย ศีล จิต และ ปัญญา รวมถึงการนำหลักของพุทธศาสนาที่กล่าวว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อไปสู่ทางเดินชีวิตที่ดี

ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพุทธศาสนา ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต อยู่ในเรื่องจักรสูตรว่าด้วยจักร ๔ ว่า “ภิกษุทั้งหลาย จักร ๔ ประการนี้ ที่เป็นเหตุให้เทวดา และมนุษย์ทั้งหลายผู้เพียบพร้อม แล้วย่อมมีผล เป็นเหตุให้เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายผู้เพียบพร้อมแล้ว ถึงความยิ่งใหญ่ความไพบูลย์ในภคทรัพย์ทั้งหลายไม่นานเลย

๕.๕ จักร ๔ ประการ เป็นไฉน คือ ปฏีรูปเทสวาสะ (ความอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม) ๑ สปัปฺริสปัสสยะ (ความพึงพิงสัตบุรุษ) ๑ อตตสัมมาปณฺธิ (ความตั้งตนไว้ชอบ) ๑ ปุพฺเพกตปุญฺญตา (ความเป็นผู้มีคุณดี อันได้ ทำไว้ก่อน) ๓ จักร ๔ นี้แล ที่เป็นเหตุให้เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายผู้เพียบพร้อมแล้วย่อมมีผล เป็นเหตุให้เทวดา และมนุษย์ทั้งหลายผู้เพียบพร้อมแล้วถึงความยิ่งใหญ่ความไพบูลย์ในภคทรัพย์ทั้งหลายไม่นานเลย นรชนพึงอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม จึงทำอารยชนให้เป็นมิตร ถึงพร้อมด้วยความตั้งตนไว้ชอบ มีความดี อันได้ทำไว้ก่อนแล้ว ข้าวเปลือก ทรัพย์ ยศ เกียรติ และความสุขย่อมพรั่งพร้อมมาสู่รชนผู้นั้น

จากหลักจักร ๔ ในพระสูตรข้างต้น สามารถนำมาใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นหลักที่สร้างคุณประโยชน์ในทุกๆ ด้าน ทำให้ปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้มีคุณภาพสูงขึ้น ซึ่งต้องประกอบด้วย

๑. ปฏิรูปทิวทัศน์ (การอยู่ในถิ่นที่ดี) หมายถึง จะอยู่ที่ไหนต้องเลือก โดยใช้หลักความเจริญของคนเราเป็นเกณฑ์ คือทรัพย์เจริญ ชีวิตเจริญ และคุณความดีเจริญ เพราะบางแห่งทำมาหากินคล่องแคล่ว มีสิ่งเป็นภัยแก่สุขภาพและชีวิตก็ไม่ดี พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เลือก เพราะมันไม่เท่ากัน แต่เมื่อวิเคราะห์จริงๆ แล้วทรงเน้นถึงการมีศีลธรรม การมีน้ำใจของผู้คนเป็นสำคัญ จัดเป็นถิ่นที่ดี ย่อมส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน

๒. สัมปยุตตสัมปยุต (สมาคมกับสัตบุรุษ) หมายถึง การไปเสวนาคบหากับผู้ที่มีธรรมดี มีจิตใจที่ ความคิดดี และพูดดี ย่อมเป็นบุคคลต้นแบบในสังคมหรือในโลกของคนฝ่ายดี คือเป็นผู้ที่ได้ถูกพัฒนาจนสมบูรณ์แล้ว เจริญสติและปัญญา ซึ่งเป็นบุคคลที่ควรคบหาหรือเป็นมิตรที่ดี ย่อมส่งเสริมการพัฒนาชีวิตตนเองให้ดียิ่งขึ้น ให้มีความเจริญก้าวหน้า เพื่อตนเอง เพื่ออนาคตของครอบครัวและสังคม

๓. อุตตสัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ชอบ) หมายถึง การดำรงตนมั่นอยู่ในธรรม และทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตั้งเป้าหมายชีวิต และการงานให้ตั้งงามแน่ชัด และนำตนไปสู่จุดหมาย แน่วแน่มั่นคง

๔. ปุพเพกตปุญญตา ความเป็นผู้ให้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว มีพื้นเดิมดี ได้สร้างสมคุณความดี เตรียมพร้อมไว้แต่ต้น หมายถึง การทำความดีตามคำสอนในศาสนา คุณความดี คุณงามความดี

จากหลักจักร ๔ ในฐานะเป็นหลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงมีประโยชน์ที่นำหลักธรรม ทั้ง ๔ ข้อ มาพิจารณา และพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ให้ประสบความสำเร็จก้าวหน้าในชีวิต มีสภาพชีวิตที่เป็นคุณปราศจากโทษ ย่อมส่งผลต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ การนำหลักจักร ๔ มาใช้พัฒนาชีวิต จึงเป็นหลักที่สร้างคุณประโยชน์ในทุกๆ ด้าน ทำให้ปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้มีคุณภาพสูงขึ้น ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตในพุทธศาสนา

๖. แนวคิดจิตวิทยาเกี่ยวกับการพัฒนาตน

คำว่า การพัฒนาตน (Self-development) มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า การปรับปรุงตน (Self-improvement) การบริหารตน (Self management) หรือการปรับตน (Self-modification) หลายครั้ง คำเหล่านี้ได้ใช้ในความหมายเดียวกัน สำหรับความหมายของการพัฒนาตน มีดังนี้

นักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม กล่าวถึงการพัฒนาตนว่า เป็นการพัฒนาศักยภาพของบุคคลไปสู่ทิศทางที่เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละบุคคล ด้วยการตระหนักรู้ในตนเอง และพัฒนาตนไปสู่การรู้จักตนเอง การตระหนักในคุณค่าและศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง และการใช้ชีวิตได้อย่างเต็มศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ ตัวอย่าง เช่น คาร์ล โรเจอร์ (Carl Rogers) กล่าวว่า บุคคลแต่ละคนเกิดมาพร้อมกับธรรมชาติด้านบวก คุณความดี การมีความสามารถและการมีแรงจูงใจภายในที่จะพัฒนาตนเองไปข้างหน้า สู่การเป็นผู้ที่ทำการต่างๆ ได้เต็มศักยภาพด้วยตนเอง

คาร์ล ได้เสนอแนวทางพัฒนาตน หรือพัฒนาแก่นแท้ โดยใช้คำว่า ความเป็นปัจเจกบุคคล (Individuation) หมายถึง กระบวนการของการพัฒนาส่วนบุคคล โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของ บุคคลภายในจิตใต้สำนึกส่วนตัวเปลี่ยนให้เป็นความตระหนักรู้การพัฒนาแก่นแท้ที่มีผลต่อการรักษาภายในจิตใจ และด้านกายภาพของบุคคลแบบองค์รวม นอกจากการสัมฤทธิ์ผลในส่วนของสุขภาวะทางกายภาพ และสุขภาวะทางจิตแล้ว บุคคลที่สามารถเข้าสู่การพัฒนาแก่นแท้แห่งตนได้นั้นคือ ผู้ที่มีความกลมกลืน มีความรับผิดชอบ รวมไปถึงการมีอิสรภาพและความยุติธรรม เข้าใจในการทำงานของมนุษย์ ธรรมชาติ และจักรวาล

มาสโลว์ (Maslow) กล่าวว่า การพัฒนาตน หมายถึง การรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้และการใช้ความสามารถของตนอย่างมีประสิทธิภาพ มีความสุข คนที่มีการพัฒนาตนนั้นจะมีจิตใจที่สมบูรณ์มีจิตใจที่เปิดกว้างต่อประสบการณ์ใหม่ๆ มีพรสวรรค์ที่สร้างสรรค์ มีการรับรู้ที่แท้จริงตามศักยภาพของตนอย่างเต็มที่มีความใกล้ชิดต่อชีวิตที่เป็นจริงตามธรรมชาติและมีความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาคน หมายถึง การรู้จักและตระหนักรู้ในศักยภาพของตนเองอย่างถ่องแท้ การมีแรงจูงใจด้านบวกในการคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล และใช้ความสามารถของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งอิสระในการตัดสินใจเลือก มีการปรับตัวและมีการเปลี่ยนแปลงตนให้เหมาะสมตามสถานการณ์ เพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเอง เช่น สามารถดำเนินกิจกรรม แสดงพฤติกรรมเพื่อสนองความต้องการ แรงจูงใจหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้ หรือใช้ความสามารถของตนอย่างมีประสิทธิภาพตามศักยภาพของตนเอง และมีการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

๗. การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาแบบยั่งยืน

“พุทธจิตวิทยา” มาจากคำว่า พุทธ-จิตวิทยา พุทธ (Buddhist) แปลว่ารู้ คือรู้ตามหลักแห่งพุทธธรรม ได้แก่ โนแกนแท้ของพุทธศาสนาคืออริยสัจสี่ ซึ่งเน้นการใช้สติปัญญาในการแก้ทุกข์ ปัญหา ตั้งแต่ชั้นกลางและชั้นสูงสุด จิต (Consciousness) คือ ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ วิทยา (Logos) หมายถึง วิชาว่าด้วยความรู้หรือการศึกษา

พุทธจิตวิทยา ถือได้ว่าเป็นเรื่องใหม่ในวงการจิตวิทยา เป็นการประยุกต์ใช้วิชาการสองอย่าง คือ จิตวิทยาตะวันตกและเรื่องจิตในพระพุทธรศาสนา ผนวกเข้าด้วยกันซึ่งนับว่าเป็นเรื่องที่สามารถใช้พัฒนาชีวิต ในปัจจุบันแบบเชิงรุกที่ได้ผลอย่างดียิ่ง

พุทธศาสนา มีการศึกษาเรื่องจิต และถือว่าจิตเป็นหัวหน้า จิตเป็นนายกายเป็นบ่าวในการชักนำให้เกิดกรรมดีกรรมชั่ว แต่เงื่อนไขสำคัญสำคัญของพุทธศาสนาถือว่า จิตต้องได้รับการฝึกฝนอบรม พฤติกรรมการแสดงออกซึ่งจะเกิดผลดีต่อตนเองและสังคม

พุทธจิตวิทยา คือความเข้าใจเบื้องต้นในหลักความเป็นจริงที่เป็นกลางตามธรรมชาติ ได้แก่ ชีวิตและความเป็นไปของชีวิต ระบบพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ด้วยไตรสิกขา สารสำคัญของพุทธจริยาในเรื่องจิตและกรรม ศึกษาหลักปฏิบัติธรรมเพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นสุขและสงบเย็น ฝึกพัฒนาตนเองตามแนวพุทธธรรม เน้นการเรียนรู้ปริยัติและปฏิบัติควบคู่กัน เพื่อให้บรรลุผลแห่งการปฏิบัติสู่ปฏิเวธ

แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบยั่งยืน มี ๒ ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นที่ ๑ นำสู่สิกขา คือ ขั้นตอนของการฝึกฝนตนเองในการศึกษา การฝึกฝนให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นรากฐานของการฝึกและพัฒนาตนเอง ซึ่งประกอบด้วยปัจจัย ๒ อย่าง คือ

๑. ปัจจัยภายนอก คือ การกลั่นกรองรับเอาคำอบรมสั่งสอนจากครูอาจารย์ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการรับเอาความรู้และวัฒนธรรมที่ดีในการพัฒนาตนเองต่อไป

๒. ปัจจัยภายใน คือ การรู้จักเลือกปฏิบัติ เลือกหากัลยาณมิตร ซึ่งคนมองเห็นประโยชน์และสามารถตีคุณค่าได้

ขั้นที่ ๒ ไตรสิกขา เป็นขั้นการพัฒนาคนอย่างสมบูรณ์แบบ และในขั้นนี้ต้องมีการศึกษาเรื่องศักยภาพของมนุษย์ หลักสำคัญในการพัฒนามนุษย์ในขั้นนี้คือ

๑. ศิล เป็นการฝึกพฤติกรรม โดยมีวินัยเป็นเครื่องมือในการฝึก
 ๒. สมาธิ เป็นการฝึกด้านจิต ฝึกด้านคุณธรรม ความมีจิตเมตตา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
 ๓. ปัญญา เป็นการฝึกในด้านการรู้ การพิจารณา การไตร่ตรองหาเหตุผลของการดำเนินชีวิต
- ในขณะที่สังคมโลกกำลังมีการเปลี่ยนแปลงสังคมของชุมชน กำลังได้รับผลกระทบด้านเศรษฐกิจ เทคโนโลยีสมัยใหม่

การที่จะพัฒนาตนเองให้เกิดความสมดุล สามารถปรับตนเองให้มีชีวิตเป็นสุขนั้นค่านิยมที่เหมาะสม ดังนี้

๑. การพึ่งตนเองการขยันหมั่นเพียร และมีความรับผิดชอบ
๒. การประหยัดและอดออม
๓. การมีระเบียบวินัย และการเคารพกฎหมาย
๔. การปฏิบัติตามคุณธรรมของศาสนา
๕. ความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

ชาติ หมายถึง กลุ่มชนที่มีเชื้อชาติ ศาสนา และวัฒนธรรมเดียวกันมาอยู่รวมกัน ชาติจึงเป็นสมบัติ ส่วนรวมที่ทุกคนต้องรักและหวงแหน การรวมกันเป็นชาติ การเลือกนับถือศาสนาที่เราเห็นว่าเป็นที่พึงทางจิตใจของตนเองได้ และพร้อมกันนั้นเราก็มีพระมหากษัตริย์ที่เป็นที่รักของปวงชนชาวไทยเรานั้นเป็นสิ่งที่ปรารถนาของเราทั้งหลาย

๘. การรักษาโรคซึมเศร้าตามแนวพุทธจิตวิทยา

โรคซึมเศร้า เป็นโรคหนึ่งซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ในช่วงชีวิตของเรา เหมือนกับโรคทางกายอื่นๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง การเป็นโรคซึมเศร้าไม่ได้หมายความว่า ผู้ที่เป็นนั้นจะเป็นคนอ่อนแอ ล้มเหลว หรือไม่มีความสามารถ แต่เป็นเพียงการเจ็บป่วยอย่างหนึ่ง เกิดขึ้นได้โดยมีสาเหตุ เช่น การสูญเสีย การหย่าร้าง ความผิดหวัง และเกิดได้เองโดยไม่มีสาเหตุใดๆ ซึ่งในปัจจุบันโรคนี้สามารถรักษาหายได้ด้วยการใช้ยา การรักษาทางจิตใจ หรือทั้งสองอย่างรวมกัน

การนำหลักธรรมมาอบรมจิตให้เกิดความรู้ความเข้าใจตรงธรรม เพื่อรับผลจากความรู้ที่ถูกต้องตรงธรรมนั้น เมื่อนำไปใช้จึงได้ประโยชน์จากธรรม จนจิตใจเข้าถึงอำนาจธรรมคุ้มครองรักษา แสดงให้ปรากฏในธรรม มีความรู้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง มีสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องประกอบจิต ให้จิตควบคุมกายให้ดำเนินไปตามอำนาจของธรรม คือ ความรู้ที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ที่เรียกว่า ปัญญา ดังนั้น เมื่อปัญญา ก่อเกิดขึ้นในจิตใจของผู้ใด ปัญหาต่างๆ ย่อมหมดสิ้นไปด้วยอำนาจปัญญา อุปมาดุจความมืดสิ้นไปเมื่อปรากฏแสงสว่างขึ้น

ในประเทศไทยมีการบำบัดโดยใช้หลักของพุทธธรรมมาก่อน หรือที่เรียกว่า จิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist psychotherapy) ซึ่งนำเอาหลักของเรื่องสมาธิและสติมาใช้ในการบำบัด โดยการแปลงสิ่งที่เป็นคำสอนทางศาสนาให้กลายเป็นภาษาจิตวิทยาต่างๆ

นพ.สุเทพ วัชรปยานันท์ อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกได้ทำการศึกษาวิจัยหาวิธีการรักษาใหม่ๆ โดยไม่ต้องใช้ยาหรือใช้ยาแต่น้อย เป็นวิธีการแบบธรรมชาติซึ่งผู้ป่วยใช้ในการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคหรือบำบัดโรคเมื่อเป็นแล้ว วิธีการดังกล่าว ได้แก่ การดูแลเรื่องอาหาร

การออกกำลังกาย การดูแลมิติทางสังคม และทางด้านจิตวิญญาณ ซึ่งก็พบว่าสามารถป้องกันโรค และบำบัดโรคให้หายได้ ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ประหยัดงบประมาณไปได้มาก วิธีการเจริญสติทางการแพทย์ จึงเป็นวิธีหนึ่งในการนำมาใช้เพื่อการบำบัดแบบองค์รวม

ดร.จอน คาเน็ท ซินน์ (Kabat-Zinn) ได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับแนวทางการเจริญสติ และได้สนใจประยุกต์แนวทางการเจริญสติและสมาธิทางพุทธศาสนามาสร้างเป็นโปรแกรม MBSR (Mindfulness based stress reduction) สำหรับคนไข้เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และ Mindfulness-based cognitive therapy สำหรับคนไข้จิตเวช ถือว่าเป็นสองโปรแกรมหลักของสติบำบัดในตะวันตก

ดังนั้น การรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้าตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการบำบัดรักษาที่อาศัยกรรมในการเยียวยา การฝึกสมาธิ เจริญวิปัสสนา ตามแนวอานาปานสติ จะเป็นวิธีการที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ ได้ผลดีสำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

๘.๑ โรคซึมเศร้า จากสถิติทั่วโลกพบว่าผู้ป่วยโรคซึมเศร้าประมาณ ๓๕๐ ล้านคน มีความชุก ๒-๑๐% และเป็นในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ส่วนในไทยมีจำนวนผู้ป่วยซึมเศร้าเพศหญิงเป็นอันดับที่ ๓ และเพศชายเป็นอันดับที่ ๖ ทั้งนี้ในปี ๒๕๕๗ กรมสุขภาพจิตของไทยได้คัดกรองกลุ่มเสี่ยงจำนวน ๗.๒ ล้านคน ในจำนวนนี้มีแนวโน้มป่วยโรคซึมเศร้า ๕ ล้านคน ได้รับการวินิจฉัยแล้วว่าเป็นโรคซึมเศร้า ๕ แสนคน มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตาย ๕ แสนคน และคาดว่าคนไทยน่าจะมีภาวะซึมเศร้าถึงประมาณ ๑.๒ ล้านคน

โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่พบได้บ่อย เป็นปัญหาสำคัญที่มีผลกระทบต่อทั้งสุขภาพ ครอบครัว สังคม เศรษฐกิจ เป็นความผิดปกติทางอารมณ์ที่มีผลกระทบต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมและสุขภาพ

โรคซึมเศร้าเป็นโรคทางจิตเวช (psychiatric disorder) มีปัจจัยก่อโรค ๓ ส่วนเสมอ คือ กาย ใจ สังคม ปัจจัยทั้งสามส่วนมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน พยายามรักษาสมดุลของชีวิตให้ดีที่สุด จนกระทั่งถึงวันหนึ่งที่ไม่สามารถรักษาสมดุลนั้น เอาไว้ได้อีกแล้วจึงจะเกิดโรคซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้า (Depression) หมายถึงอารมณ์ทุกข์ รู้สึกเศร้า หดหู่ เชื่องช้า เชื่องซึม นอนไม่หลับ คิดอยากตาย เป็นต้น มีผลกระทบในด้านสังคม อาชีพ ทำให้มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป

martin Seligman (มาร์ติน สลิกแมน) ให้ความหมายว่า โรคซึมเศร่าก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยทำให้เกิดการพร่องในด้านต่างๆ ประกอบด้วย ด้านอารมณ์ ด้านแรงจูงใจ ด้านการรับรู้ความคิด ด้านร่างกาย และด้านพฤติกรรม และเป็นอาการที่นำไปสู่การเจ็บป่วยทางจิต โดยภาวะซึมเศร่าที่รุนแรงนั้นสามารถนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้

โรคซึมเศร่าทำให้เกิดปัจจัยเสี่ยงตามมามากมาย ตั้งแต่โรคทางกาย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไทรอยด์ โรคภูมิแพ้ โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง โรคสมองเสื่อม และโรคมะเร็ง นอกจากนี้ผู้ป่วยด้วยโรคซึมเศร่ายังมีความเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุได้มากกว่าคนปกติ เสียชีวิตจากสารเสพติด หรือแม้กระทั่ง ฆ่าตัวตาย

โรคซึมเศร่านั้นมีหลากหลายประเภท ทำให้ผู้ป่วยซึมเศร่าแต่ละคนมีความแตกต่างกันออกไป อารมณ์ที่หลากหลายของโรคซึมเศร่า ได้แก่

๑) โรคซึมเศร่าแบบเมเจอร์ ดีเพรสชัน (Major Depression) ผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร่าชนิดนี้ จะมีความผิดปกติที่มีอารมณ์ซึมเศร่านานกว่า ๒ สัปดาห์ ผู้ป่วยจะมีอาการเศร่าสลดอย่างมาก จนไม่มีความสนใจในกิจกรรมต่างๆ ที่จะช่วยทำให้กลับมามีความสุขสดชื่นเหมือนเดิม ดังนั้นควรเริ่มรักษาแต่เนิ่นๆ จะช่วยไม่ให้โรคซึมเศร่าแบบนี้มีความรุนแรงขึ้น อีกทั้งยังลดความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายอีกด้วย

๒) โรคซึมเศร้าแบบดิสซีเมีย (Dysthymia Depression) ผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้าชนิดนี้ จะมีอาการรุนแรงน้อยกว่าชนิดแรก แต่เป็นอย่างต่อเนื่องนานกว่า นั่นคือ จะมีอาการอย่างน้อย ๒ ปี แต่มักจะนานกว่า ๕ ปี อาการไม่รุนแรงถึงขนาดทำอะไรไม่ได้ เนื่องจากผู้ป่วยจะมีอารมณ์ติดลบไปด้วย

โรคซึมเศร้าแบบไบโพลาร์ ดิสออเดอร์ (Bipolar disorder) ผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้า ชนิดนี้บางรายจะมีอารมณ์เชิงซึมเศร้าสลับกับอาการลึกลับ โดยเป็นอารมณ์ที่ต่างกัน หรือต่างขั้วกัน โดยซึมเศร้าชนิดนี้จะมีผลต่อการตัดสินใจและมักก่อให้เกิดปัญหา เช่น การใช้จ่าย สรุ่ยสรุ่ย หรือตัดสินใจผิดๆ และอาจมีความคิดฆ่าตัวตายในช่วงที่มีอาการซึมเศร้าได้

๘.๑.๑ สาเหตุของโรคซึมเศร้า ความเครียด (Stress) เมื่อร่างกายมีความปรารถนาในสิ่งใดสิ่งหนึ่งและเกิดมีอุปสรรคขัดขวาง ไม่ให้ร่างกายได้รับสิ่งที่ต้องการความคับข้องใจจะเกิดขึ้น หรือสถานการณ์ตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้ ความขัดแย้งในใจที่จะเกิดขึ้น และความเครียดในอารมณ์ หรือในความรู้สึกก็จะเกิดขึ้น ร่างกายจะต้องการหาทางปรับตัวเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดหรือชดเชยความผิดหวัง แต่ในกรณีที่ว่าหาทางปรับตัวไม่ได้ ไม่สามารถผ่อนคลายความตึงเครียดได้ ร่างกายก็จะรับแต่ความผิดหวังเข้าไปเรื่อยๆ จนกระทั่งในที่สุดร่างกายไม่สามารถทนทานอีกต่อไปได้ ก็จะถึงจุดแตกหักได้ นั่นคือความผิดปกติทางจิตนั่นเอง

ตามทฤษฎีของซิกต์ มันด์ ฟลอยด์ ซึ่งเป็นผู้ค้นพบทฤษฎีจิตวิเคราะห์เชื่อว่า อารมณ์ซึมเศร้าเกิดจากความก้าวร้าวรุนแรงภายในจิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นปฏิกิริยาจากความรู้สึกช่วยตนเองไม่ได้หรือความรู้สึกที่ต้องพึ่งพาคนอื่น หรือจากการสูญเสียความรักจากบุคคลที่มีความหมายในชีวิตของเขา ความรู้สึกก้าวร้าวรุนแรงที่เกิดขึ้นในเด็กเล็ก เกิดขึ้นเนื่องจากเด็กไม่สามารถแสดงความโกรธกับแม่ได้ ดังนั้น ความก้าวร้าวรุนแรงนี้จะหันเข้าหาตนเอง ทำให้ความโกรธแค้นที่แสดงออกไม่ได้ถูกฝังอยู่ในตัวเขา สรุปได้ว่าความโกรธแค้นที่หันหาตัวเองจะเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์ซึมเศร้า และต่อมาในชีวิตของเขาต้องพบกับความรู้สึกว่า ตนเองถูกทอดทิ้ง เขาก็จะมีอารมณ์ซึมเศร้าได้ง่าย

สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้า อาจเกิดจากหลายสาเหตุ ได้แก่ แนวโน้มทางพันธุกรรม หรือในยามที่แปรปรวน หรือเกิดความล้มเหลว สารเคมีในสมองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีการเปลี่ยนแปลงไปจากปกติ ประสบการณ์ในวัยเด็กที่ยากลำบาก เช่น ความเป็นกำพร้าทำให้เกิดโรคซึมเศร้าเมื่อโตขึ้น

๘.๑.๒ สรุปสาเหตุของการเป็นโรคซึมเศร้าได้ ดังนี้

๑) สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากความแปรปรวนทางอารมณ์ที่ความล้มเหลวความสูญเสีย เช่น ออกหัก ชีวิตสมรสล้มเหลว เพื่อนความตายของบุคคลผู้เป็นที่รักตกงานถูกโจรกรรมทรัพย์สินหรือของรักเสียหายประสบภัยพิบัติ ความเหงา ความเปล่าเปลี่ยวเดียวดาย

๒) เกิดจากความไม่สมดุลทางเคมีในสมอง ทฤษฎีนี้บอกความไม่สมดุลของกรดอะมิโนที่ใช้ในการสร้าง Neurotransmitters ในสมอง ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางเคมี เป็นผลให้เกิดอาการซึมเศร้า

๓) สาเหตุทางกายภาพของโรคซึมเศร้า ได้แก่ ได้รับพิษจากสารตะกั่ว ต่อมไทรอย ทำงานน้อย น้ำตาลในเลือดต่ำ ไขมันเกินขนาด โลหิตจาง และความเปลี่ยนแปลง ทางฮอร์โมน

๔) การขาดสารอาหารหรือวิตามินบางตัวอย่างรุนแรง

โรคอารมณ์ซึมเศร้าเป็นกลุ่มอาการร่วมกับการแสดงทางพฤติกรรม โดยแพทย์ที่จะใช้หลักการวินิจฉัยจากคู่มือการวินิจฉัยโรคทางจิตเวชของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (DSM) ไทยมณฑล ดังนี้

- มีอารมณ์เศร้า (ในเด็กและวัยรุ่นอาจเป็นความรู้สึกกระวนกระวายใจ) เกือบตลอดทั้งวัน และเป็นติดต่อกันเกือบทุกวัน

- ความกระตือรือร้น และความสนุกสนานในกิจกรรมที่เคยทำทั้งหมดหรือเรียนทั้งหมด อย่างมาก เกือบตลอดทั้งวัน และเป็นติดต่อกันเกือบทุกวัน ตัดสินจากความรู้สึกของผู้ป่วยเอง หรือจากการสังเกตของผู้ใกล้ชิดว่ามีพฤติกรรมเฉื่อยชาลงเกือบตลอดเวลา

- น้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน โดยมีน้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นทั้งๆ ที่ไม่ได้ควบคุมอาหารหรือลดน้ำหนัก (มากกว่าร้อยละ ๕ ของน้ำหนักตัวต่อเดือน หรือความอยากอาหารเพิ่มขึ้นหรือลดลง เกือบทุกวัน (ในเด็กจะตัดสินจากน้ำหนักไม่เพิ่มตามเกณฑ์ที่ควรเพิ่ม)

- มีอาการนอนไม่หลับหรือหลับบ่อยมากหรือนานผิดปกติเกือบทุกวัน

- การเคลื่อนไหวของร่างกายเปลี่ยนแปลง โดยมีอาการกระวนกระวายผิดปกติมากกว่าปกติหรือเคลื่อนไหวช้าลง รวมทั้งความคิดช้าลงหรือฟุ้งซ่านมากขึ้นเกือบทุกวัน ทั้งนี้จะตัดสินโดยการสังเกตจากผู้อื่น (ไม่ใช่เป็นความรู้สึกของตนเอง)

- อ่อนเพลียไม่มีแรงเกือบทุกวัน

- รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า หรือมีรู้สึกว่าตนเองผิดหรือไม่ อย่างมากเกินเหตุ (ซึ่งอาจถึงขั้นหลงผิด) เกือบทุกวัน ไม่ใช่การตำหนิตนเองหรือเกิดความรู้สึกผิดเพราะป่วย

- ความสามารถในการคิดถดถอยหรือสมาธิไม่ดี หรือไม่สามารรถตัดสินใจได้ เกือบทุกวันและอาการนี้เป็นอยู่

- คิดเรื่องความตายซ้ำๆ (ไม่ใช่เพียงกลัวตาย) หรือคิดเรื่องฆ่าตัวตาย โดยอาจจะไม่มีแผนการหรือที่แน่นอน หรือพยายามฆ่าตัวตาย

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า โรคซึมเศร้าไม่ได้เป็นแค่อารมณ์เชิงเศร้าเท่านั้น แต่หากเป็นโรคที่อาจส่งผลต่อตนเองและครอบครัว และหากปล่อยทิ้งไว้ไม่บำบัดรักษา อาจนำมาสู่ปัญหาการทำงานและการดำเนินชีวิต และบางรายอาจตัดสินใจปลิดชีวิตตนเองได้ หากสงสัยว่าตนเองป่วยด้วยโรคซึมเศร้า อย่าได้นิ่งนอนใจ ควรรับปรึกษาแพทย์ เพราะหากได้รับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้อง ด้วยวิธีที่เหมาะสม ก็สามารถจะใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขต่อไป

จัดการความโกรธ รูปแบบสำหรับการจัดการความโกรธ ในพระพุทธศาสนาถือหลักการจัดการตามแบบรูปแบบพระรัตนตรัย หรือพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ (พระรัตนตรัยโมเดล) หลังจากศึกษาการจัดการความโกรธตามแบบฉบับบุคคลต้นแบบ คือพระพุทธเจ้า และพระสงฆ์แล้ว การเข้าใจหรือมีความรู้ด้านหลักธรรมะซึ่งเป็นหลักและวิธีการที่สมเหตุสมผลเพียงอย่างเดียวไม่พอต่อการจัดการความโกรธที่เป็นรูปธรรม จำเป็นจะต้องเน้นลงมือเข้าสู่ภาคปฏิบัติโดยปรับประยุกต์จากพระรัตนตรัยโมเดลดังกล่าว

ทั้งนี้ เพราะความโกรธเป็นอารมณ์หรือกิเลสที่จรเข้ามาตลอดเวลาได้เสมอ เมื่อเหตุปัจจัยพร้อม ไม่สำคัญว่าจะเป็นใครผู้ใด นับถือศาสนาใด เป็นชาวพุทธ เป็นชาวคริสต์ เป็นชาวมุสลิม เป็นชาวฮินดู หรือแม้แต่ผู้ที่บอกว่าไม่นับถือศาสนาใดๆ ก็ตาม หรือเป็นผู้เคร่งศาสนา เป็นนักบวช ผู้นำศาสนา เป็นผู้ใฝ่จิตวิญญาณ เป็นคนประเทศไหน ทวีปอะไร มีลัทธิอุดมการณ์การเมืองฝ่ายไหน นอกจากนี้ความโกรธก็ไม่ได้สนใจว่า จะเป็นคนตระกูลชาติพันธุ์ สีผิวไหน ชนชั้นวรรณะอะไร เจ้าฟ้าพระมหากษัตริย์ หรือไพร่ ผู้ดีหรือคนดีมาแต่ไหน เป็นนักวิชาการ มีการศึกษาหรือไม่มีการศึกษา จบดอกเตอร์หรือเด็กอนุบาล เป็นนักธุรกิจร้อยล้านพันล้าน หรือเป็นคนยากจนไม่มีบ้านอยู่ ไม่มีอันจะกิน เป็นชนชอบจิตวิญญาณ ปฏิบัติธรรม หรือเป็นฆาตกร ไม่ว่าจะ

อยู่ในวัยใด เด็กเล็ก เด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ความโกรธนั้นจรมาตลอดเวลา ไม่ว่าจะดี อนาคต และ ปัจจุบัน เป็นสาเหตุของความทุกข์ ความขัดแย้ง และปัญหาต่างๆ ประการนั้น จากครอบครัวจนถึงระดับเวทีโลก การเรียนรู้และปฏิบัติจัดการความโกรธจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการมีความสุขอย่างไม่เป็นทุกข์

เมื่อกล่าวถึงระยะเวลาที่จัดการความโกรธนั้น มีทั้งก่อน ระหว่างและหลัง การทำหน้าที่สำคัญคือการลงมือปฏิบัติ ทำหน้าที่ให้สมบูรณ์ เปรียบเหมือนช่างไม้ตัดไม้ เลื่อยไม้ จับด้ามขวาน ย่อมไม่ทราบแน่ชัดว่าด้ามขวานสึกไปเมื่อไหร่ มากน้อยเพียงไร เพียงแต่ทำหน้าที่ที่ตนทำนั้นต่อไปเรื่อยๆ การจัดการความโกรธจึงทำได้เสมอและไม่ควรคาดหวังว่า ความโกรธจะดับหายไปเมื่อไร เพราะนั้นไม่ใช่หน้าที่ของผู้จัดการความโกรธจะไปดับแทนความโกรธได้ หน้าที่หลักคือ การเรียนรู้จักและปฏิบัติจัดการความโกรธอย่างมุ่งมั่นและต่อเนื่อง ส่วนเมื่อทำเหตุปัจจัยครบถ้วนสมบูรณ์ ความโกรธก็สามารถดับไปได้ซึ่งต้องใช้ความพยายาม และสติ รวมทั้งเวลาด้วย

๘.๒ ความโกรธ

๘.๒.๑ วิธีจัดการความโกรธด้วยการนำไปสู่ภาคปฏิบัตินั้น ประกอบด้วย

- ๑) เลือกใช้หัวข้อธรรมะจัดการความโกรธให้เหมาะสม
- ๒) มุ่งสู่ภายใน
- ๓) ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอต่อเนื่องไม่ขาดสาย
- ๔) เน้นความสังัดสงบ (กายวิเวก จิตตวิเวก และอุปวิเวก)
- ๕) ตรวจสอบความโกรธต่อเนื่อง

๘.๒.๒ เลือกใช้หัวข้อธรรมะจัดการความโกรธให้เหมาะสมเมื่อกล่าวถึงหลักธรรมสำคัญต่อการปฏิบัติจัดการความโกรธนั้น แบ่งเป็น ๓ ประเภท คือ (๑) หลักเน้นจัดการที่ตนเอง (๒) หลักเน้นจัดการที่ตนเองไปหาผู้อื่นสิ่งอื่น (จากภายในสู่ภายนอก) (๓) หลักเน้นจัดการที่ผู้อื่นสิ่งอื่นสู่ตนเอง (จากภายนอกสู่ภายใน) อธิบายได้ดังนี้

๑) **หลักเน้นจัดการที่ตนเอง** การจัดการความโกรธที่ตนเอง หมายถึง การนำหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมเพื่อการมองภายในหรือหยุดที่เหตุปัจจัยของความโกรธเป็นสำคัญ โดยไม่ได้เน้นที่ผู้อื่นสิ่งอื่นหรือเหตุปัจจัยภายนอกตนเอง เป็นการฝึกหัดปฏิบัติที่ตนเองเป็นสำคัญ หลักพุทธธรรมที่เน้นจัดการความโกรธที่ตนเอง ประกอบด้วย สติ ความไม่ประมาท ความเพียรความอดทน ช่มใจ ปัญญา สังวรระวัง สัจจาธิฐาน จาคะ สละความโกรธภายใน หิริโอตตปละ รวมทั้งกัมมัชสะกตา พิจารณาตนต้องรับผิดชอบการกระทำของตนเอง อานาปานสติ กายคตสติและมรณสติและโยนิโสมนสิการ ทั้งนี้เพราะว่า ความโกรธเกิดมาจากภายในตนเอง เหมือนสนิมที่เกิดจากเหล็ก จากความไม่รู้ การขาดความอดทน การพิจารณาสิ่งต่างๆ ไม่แยบคาย การไม่สำรวม ระมัดระวัง เผลอเลอ หรือการไม่ได้อยู่กับตนเอง นี้เน้นที่ตนเองเปลี่ยนแปลงภายในตนเองเป็นหลัก

๒) **หลักเน้นจัดการที่ตนเองไปหาผู้อื่นสิ่งอื่น** (จากภายในสู่ภายนอก) การจัดการความโกรธที่ตนเองและผู้อื่นหรือสิ่งอื่นนั้น หมายถึง การจัดการที่เริ่มจากตนเองไปหาผู้อื่น เป็นการหยุดเหตุปัจจัยทั้งภายในและภายนอก เหตุปัจจัยภายในที่ทำให้โกรธ เช่น ความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ความตระหนี่ ความคิดประทุษร้าย ความหงุดหงิดภายใน ความพยายาม ความคิดรุนแรง ความคิดก่อความรุนแรง ความชอบจนยึดมั่นเป็นของตน ความอิจฉาริษยา ความไม่รู้ ล้วนเป็นเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดความโกรธ ส่วนเหตุภายนอก

คือสิ่งที่ต้องประสบกับสิ่งที่สูญเสียพลัดพราก ไม่สบบอารมณ์พอใจ ไม่เป็นที่รัก ประสบกับปัญหาเศรษฐกิจ สังคมการเมือง สิ่งแวดล้อม ความเปลี่ยนแปลงจากภายนอกนำไปสู่ความโกรธ เหตุปัจจัยดังกล่าวสามารถจัดการได้ด้วยหลักธรรม ประกอบด้วยเว้นจากอคติ ๔ (โทสาคติ) มัจฉริยะ ๔ และการมีอัปมัญญา (เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา) ซึ่งเป็นการแสดงออกภายใน และสังคหวัตถุ หลักยึดเหนี่ยว (ทาน ปิย วาจา อัตถจริยา และสมานัตตา) ทั้งหมดนี้เป็นการมุ่งเปลี่ยนแปลงตนเองและผู้อื่นในแง่ดีจะทำให้ตนเองและผู้อื่น มีจิตอ่อนโยนปราศจากความโกรธ

๓) หลักเน้นจัดการที่ผู้อื่น - สิ่งอื่นสู่ตน

(๑) จากภายนอกสู่ภายใน หลักเน้นจัดการผู้อื่นหรือสิ่งอื่นมาสู่ตน หมายถึง เป็นการ จัดสรรสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือการปลีกตัวไปสู่กายวิเวกความสงบสงัดทางกายหรือสิ่งแวดล้อม ไม่ได้ จอแจแออัดหรือพลุกพล่าน ซึ่งง่ายต่อการจัดการ วิธีการนี้เน้นการจัดสรรหรือสิ่งที่เป็นที่สบายหรือสัปปายะ เหมาะแก่การจัดการความโกรธ เรียกว่า สัปปายะ ๗ และกิจกรรม ๕ส.(สวดมนต์ สนทนาธรรมสติ - สมาธิ สัมรวม และใส่บาตร - สังฆทาน) หรือแม้แต่การเว้นขาดจากกิจกรรมที่เอื้อต่อความโกรธ เป็นการตระหนัก ระวังมัดระวังป้องกันความโกรธ โดยเว้นจากกิเลสกรรม ๔ อบายมุข ๔ อบายมุข ๖ นิวรรณ์ อุปกิเลส กิเลสทั้งหลาย สิ่งที่เป็นหลุมดำแห่งชีวิต

เมื่อทราบชัดเจนแล้วการลงมือปฏิบัติก็จะชัดเจน โดยเฉพาะการปฏิบัติจัดการเน้นที่ ตนเอง เน้นที่ตนเองและผู้อื่น หรือเน้นที่ผู้อื่นสิ่งอื่น โดยเฉพาะกิจกรรมหรืออาชีพในวิถีชีวิตประจำวัน

(๒) มุ่งสู่ภายใน ในชีวิตประจำวัน การทำกิจกรรมหรือประกอบอาชีพ ทำการงาน หรือ กิจวัตรใดๆ ล้นต้องปฏิสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ภายในและภายนอก และอารมณ์หรือสิ่งที่จะมากระทบ (ผัสสะ) ใจนั้น ย่อมมีทั้งสิ่งที่ชอบใจ (รติ - ราคะ) และไม่ชอบใจ (อโรติ) ความขัดใจ (ปฏิฆะ) ความชอบใจทำให้เกิด ความรัก เกิดความโลภและเพ่งอยากได้เข้ามาครอบครอง ส่วนความไม่ชอบใจ เกิดโทสะ คิดประทุษร้ายและ พยาบาท คิดอาฆาตจองเวร ความอยากหนีไปให้ไกลๆ ผลักออกไปนอกตน

- วิธีมองภายใน สามารถแบ่งได้ ๓ ประเภท (๑) มองแง่สิ่งที่เป็นโทษไม่ดี - มอง สิ่งที่เป็นโทษเพื่อผลที่ตามมาของความโกรธ (๒) มองแง่ดี - มองด้วยการเจริญเมตตา มองแง่ดีของผู้อื่น (๓) มองแง่เป็นจริง - มองสิ่งที่เป็นธรรมชาติมันเป็นเช่นนั้นเอง แม้กิจกรรมจะมีมากมาย สิ่งสำคัญคือการมุ่ง เข้าสู่ภายใน และย้อนมาดูตนเองให้มากที่สุด เป็นการพิจารณาอย่างแยกคางว่า แต่ละวันนั้นมีความโกรธเกิดขึ้นอย่างไรบ้าง และสามารถจัดการได้หรือไม่ โดยนำหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าด้วยการพิจารณาว่า ความโกรธมีหรือไม่ หรือว่าไม่มี (จิตมีโทสะ มีรู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ” จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจาก โทสะ”) ให้รู้ตามความเป็นจริง มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม พิจารณาเป็นประจำสม่ำเสมอ ต่อเนื่องทุกโอกาส

๔) ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอต่อเนื่องไม่ขาดสาย การปฏิบัตินั้น แม้จะดีแค่ไหน แต่ หากเป็นครั้งเป็นคราว ไม่สม่ำเสมอต่อเนื่อง หยุดๆ ขาดๆ เกินๆ การปฏิบัตินั้นอาจหยุดชะงักไปได้ และเมื่อ จะเริ่มอีกครั้งก็ต้องใช้ความพยายามมากกว่าเดิม แต่ทั้งนี้การปฏิบัติจัดการความโกรธนั้น สามารถปฏิบัติ ได้ก่อนความโกรธเกิดขึ้น เป็นขั้นตอนของการป้องกันและส่งเสริมภูมิคุ้มกัน หรือเมื่อความโกรธเกิดขึ้นก็สามารถ จัดการเยียวยารักษาและฟื้นฟูให้กลับไปปกติ แต่มันคงกว่าเดิม ทั้งนี้ ความสม่ำเสมอต่อเนื่อง ไม่ขาดสาย มีความสำคัญมากสำหรับผู้เริ่มต้น และเมื่อทุกอย่างพัฒนาขึ้นกว่าเดิมนั้นก็สามารถปฏิบัติได้ตามปกติ ซึ่งสอดคล้อง กับข้อต่อไป

๕) เน้นความสัจ ๓ อย่าง (กายวิเวก จิตติวิเวก และอุปธิวิเวก) การปฏิบัติจัดการความโกรธ โดยส่วนมาเมื่อปฏิบัติอาจไม่รู้แน่ทุกขั้นว่า ความโกรธลดลงเมื่อไหร่ หากแต่เป็นหน้าที่ของผู้จัดการความโกรธจะต้องจัดการความโกรธเรื่อยไปไม่ขาดระยะ ทั้งนี้ การปฏิบัติที่ตรวจสอบความโกรธลดลงหรือไม่นั้น จะต้องเน้นเรื่องความสัจทางกาย หรือกายวิเวก เป็นความสัจด้านสิ่งแวดล้อมที่สงบ หรือการนำกายไปสู่ความสัจ ปลีกวิเวก ในพระไตรปิฎกเมื่อภิกษุเข้ารับฟังโอวาทแล้ว พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ภิกษุทั้งหลายไปสู่ป่า สุโขณไม้ เรือนว่าง นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เช่น ตรัสแก่พระอานนท์ ว่า “อานนท์ นั้นโคณไม้ นั้นเรือนว่าง เธอทั้งหลายจงเพ่งพินิจพิจารณาให้ดี อย่าได้ประมาท อย่าได้เป็นผู้เดือดร้อนในภายหลัง นี่เป็นคำพร่ำสอนของเรา สำหรับเธอทั้งหลาย” ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับข้อปฏิบัติที่ทรงสอนเป็นขั้นตอนแรกของการฝึกจัดการความโกรธ

ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า ความสัจทางกายเป็นเป้าหมายสุดท้าย แต่ต้องเริ่มด้วยการสงบ ระวัง หรือความสัจทางกาย ปลีกวิเวกอยู่กับตัวเอง ประการแรก จากนั้นพัฒนาสู่การสงบทางจิตด้วยสมาธิ ซึ่งมีจิตสงบ อ่อนโยนพร้อมมองภายในก็จะทำให้จิตนั้นพร้อมรับการพัฒนาทางสติปัญญาต่อไป ซึ่งจะต้องสงบจากอุปธิ กิเลสสะสมทั้งหลายทั้งปวงให้ได้ โดยเฉพาะความโกรธนี้เป็นอุปธิอย่างหนึ่งที่จะต้องจัดการให้สิ้นซาก บางครั้งทางพุทธศาสนาใช้คำว่า ฆ่าความโกรธ เป็นการเด็ดขาดไม่ปรานีต่อกิเลส หากแต่สอนให้เมตตาต่อคนและกตัญญูต่อคนและสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย

๘.๓.๓ การจัดการความโกรธ ดังนั้น สิ่งชี้วัดการจัดการความโกรธได้เป็นอย่างดีนั้นต้องตรวจสอบว่าเป็นสงบสุขหรือไม่ (นตฺถิ ปรมัง สุขัง - ไม่มีสุขใดยิ่งไปกว่าความสงบ) สงบสัจทางกาย สงบสัจทางจิต และสงบสัจจากกิเลส ทั้งหลายมีความโกรธนี้เป็นต้นหรือไม่ เพราะบางคนแม้จะสงบสัจทางกายได้ อยู่คนเดียวได้ แต่จิตยังถูกความโกรธครอบงำ ยังฟุ้งซ่านอยู่ สบายทางกาย แต่จิตไม่สงบก็มี บางครั้งตัวอยู่คนเดียวแต่ยังอาศัยสิ่งอื่น เช่น การฟังเพลง ดูทีวี เล่นอินเทอร์เน็ต หรืออ่านหนังสือเป็นเพื่อน จิตไม่พร้อมอยู่คนเดียวจริงหรือ บางครั้งแม้กายจะสงบและจิตสงบ บรรยากาศรอบข้างเงียบร่มรื่น แต่หากกิเลสทั้งหลายมีความโกรธเป็นต้นพร้อมเข้าโจมตีจิตใจได้อยู่ตลอดเวลา หากปล่อยและสติปัญญาไม่พร้อมจัดการเต็มที่ ทั้งนี้การจัดการความโกรธที่สมบูรณ์ กายสีหน้าท่าทาง ความสำรวมทางกาย สงบเป็นกายวิเวก จิตสงบเป็นจิตวิเวก แลสงบจากกิเลส ทั้งหลายมีความโกรธเป็นต้น เป็นอุปธิวิเวกถือว่า จัดการความโกรธได้อย่างเบ็ดเสร็จสมบูรณ์

๑) ตรวจสอบความโกรธต่อเนื้อ การพิจารณาการเกี่ยวข้องกับสิ่งใด ผู้ใด เป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต เป็นสิ่งของ โดยเฉพาะความโกรธ ต้องตรวจสอบว่า เพิ่มมากขึ้นหรือลดลงด้วยหลักการนี้ :

- ถ้าเกี่ยวข้องกับคน กิจกรรมหรือสิ่งใดแล้ว อกุศลหรือทุจริต กิเลสทั้งหลายมีความโกรธ เป็นต้น ไม่เพิ่มขึ้นในตน ให้ละสิ่งนั้น ลดสิ่งนั้นเสีย
- ถ้าเกี่ยวข้องกับคน กิจกรรมหรือสิ่งใดแล้ว อกุศลหรือทุจริต กิเลสทั้งหลายมีความโกรธ เป็นต้น ไม่เพิ่มขึ้นในตน มีความสุขกายสบายใจ ความโกรธทุกระดับลดลง พยายามทำสิ่งนั้นสม่ำเสมอ
- ถ้าเกี่ยวข้องกับคน กิจกรรมหรือสิ่งใดแล้ว กุศลธรรม คุณความดี ความเมตตากรุณา สติ ขันติ ปัญญา มาแทนที่ความโกรธ และเจริญขึ้น ก็ให้ทำสิ่งนั้นต่อเนื่องสม่ำเสมอ

สรุปว่า ความโกรธ มีปริมาณและขนาดเพิ่มขึ้นหรือลดลง การตรวจสอบเป็นกระบวนการสำคัญว่า เพิ่มหรือลดจะได้จัดการถูกต้อง จึงมีการตรวจสอบสม่ำเสมอ พร้อมจัดการความโกรธ

๒) สรุปการจัดการความโกรธความเศร้า

- ความโกรธ เกิดจากความผิดหวัง ไม่พอใจ ไม่ถูกใจ ไม่ชอบใจการกระทำของคนอื่น หรือตัวเอง คนที่โกรธง่ายเป็นประจำจะติดเป็นนิสัยจะโกรธบ่อย จะเพาะบ่มนิสัยว่าความ อุนเฉียว โมโหง่าย ร่วมด้วยซึ่งล้วนทำลายตนเองและคนรอบข้าง

- **รู้อย่างไรว่าโกรธ** เมื่อโกรธร่างกายจะมีปฏิกิริยา เช่น กำมือ กระตืบเท้า กัดฟัน ขบกรามแน่น หน้าแดง หน้าบึ้ง เสียงดัง เสียงห้วน ควบคุมตนเองไม่ได้ แสดงออกทันที เช่น ขว้างปาสิ่งของ ใช้คำพูดต่อว่ารุนแรง หยาบคาย ซึ่งเมื่อทำให้ตนเองรู้สึกสบายใจที่ได้ระบายความโกรธ

๓) วิธีจัดการความโกรธ

- ถ้าอยู่ในอารมณ์โกรธและอยู่ในสถานการณ์เผชิญหน้า ควรหลีกเลี่ยงด้วยวิธีการที่เหมาะสม ไม่ให้เสียสัมพันธภาพ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้วจึงกลับมาพูดด้วยเหตุผล

- ถ้าจำเป็นต้องเผชิญหน้า พยายามควบคุมตนเอง นับ ๑-๑๐ หรือ ๑-๑๐๐ หรือท่อง “นะโม” “พุทโธ” เพื่อเปลี่ยนความสนใจจากสิ่งที่ยั่วให้โกรธไปสนใจกับสิ่งอื่น

- ถ้ากดดันมาก หรืออัดอั้นไม่สบายใจลองออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงมากๆ เพื่อระบายความโกรธอย่างน้อย ๓๐ นาทีขึ้นไป

- ฝึกการหายใจที่ถูกต้องแบบอาณานิยามสติ ยึดหลักขันติ ความอดทน ทมะความอดกลั้น และพรหมวิหารธรรม

- ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

๘.๔ ซึมเศร้า จะท้อแท้ สิ้นหวัง เบื่อหน่าย ซึ่งไม่อยากทำอะไร ร้องไห้ เสียใจ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย แยกตัว คิดถึงแต่ความผิดพลาดและความล้มเหลวของตัวเอง รู้สึกตัวเองไร้ค่า สิ้นหวัง ถึงขั้นอยากตาย

๘.๔.๑ วิธีจัดการกับความเศร้า

๑) หาทางผ่อนคลายโดยทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น เดินเล่น ออกกำลังกาย ดูหนังฟังเพลง ปลุกต้นไม้

๒) อย่ายู่คนเดียว ไปหาเพื่อน ญาติ คนสนิทที่ไว้ใจได้เพื่อระบายความทุกข์ใจ หรือไปขอคำปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขของรัฐใกล้บ้าน

๓) ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น ปรับตัว ปรับใจ ปรับเปลี่ยนความคิด พัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

๔) จัดสถานที่ใหม่เช่น จัดห้องใหม่ จัดบ้านใหม่ เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ

๕) ปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ให้เฉลียวฉลาดรู้เท่าทันปัญหาและการแก้ไข

๘.๕ ความเครียด

๘.๕.๑ ผลของความเครียดต่อชีวิต

๑) ผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่างๆ เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องผูกท้องเสียบ่อยๆ นอนไม่หลับ หอบหืด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ

๒) ผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไร้เหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาทบางอย่าง นอกจากนี้ความเครียดส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ย่อม

ส่งผลไปถึงประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม และเมื่อประสิทธิภาพในงานตกต่ำ สัมพันธภาพเสื่อมทรามลง จิตใจย่อมได้รับผลตึงเครียดมากขึ้นซ้ำซ้อน นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง

๘.๕.๒ วิธีลดความเครียดมีหลายวิธี

๑) วิธีแก้ไขที่ปลายเหตุ ได้แก่ การใช้ยา เช่น ยาหม่อง ยาต้ม ยาแก้ปวด ยาลดกรดในกระเพาะ ยากล่อมประสาท แต่วิธีการดังกล่าวไม่ได้แก้ไขความเครียดที่ต้นเหตุ อาจทำให้ความเครียดนั้นเกิดขึ้นได้อีก วิธีที่ดีที่สุดคือ

๒) วิธีแก้ไขที่ต้นเหตุ ได้แก่

- แก้ไขเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่เอื้ออำนวยให้เกิดความเครียด เช่น งานอดิเรกที่ชอบ ฝึกออกกำลังกาย บริหารร่างกายแบบง่ายๆ เป็นต้น

- เปลี่ยนแปลงนิสัยและทัศนคติต่อการดำเนินชีวิต เช่น ลดการแข่งขัน ผ่อนปรนลดความเข้มงวดในเรื่องต่างๆ

- หาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ เช่น รู้ว่าอาหาร เครื่องดื่มบางประเภทช่วยส่งเสริมความเครียด

- สำรวจและเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อตัวเองและผู้อื่น เช่น มองตัวเองในแง่ดี มองผู้อื่นในแง่ดี

- สำรวจและปรับปรุง สัมพันธภาพต่อคนในครอบครัวและสังคมภายนอก

- ฝึกผ่อนคลายโดยตรง เช่น การฝึกหายใจให้ถูกวิธี การฝึกสมาธิ การออกกำลังกายแบบง่ายๆ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวด การสำรวจ ทำนั้ง นอน ยืน เดิน การใช้จินตนาการ นึกภาพที่รื่นรมย์

๘.๕.๓ ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นสาเหตุที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด

การเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสมจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อแก้ปัญหาได้ดีและรวดเร็วยิ่งขึ้น วิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม มีดังนี้

• ใช้เหตุผล และความคิดพิจารณา คิดหาสาเหตุของปัญหาด้วยใจเป็นกลางไม่เข้าข้างตัวเอง ไม่โทษคนอื่น

• คิดหาวิธีแก้ปัญหาหลายๆ วิธี ถ้าคิดไม่ออกอาจปรึกษาคนใกล้ชิดหรือผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า เผชิญปัญหาและไม่ผัดวันประกันพรุ่ง รีบแก้ปัญหาเสียแต่เนิ่นๆ ไม่ปล่อยให้ค้างคาอยู่เป็นเวลานาน จะช่วยป้องกันความเครียดสะสม จนกลายเป็นความเครียดเรื้อรัง

• ลงมือแก้ปัญหาตามวิธีที่คิดไว้ อาจต้องใช้ความกล้าหาญ อดทน หรือต้องใช้เวลาบ้าง อย่าได้ท้อถอยไปก่อน

• ประเมินผลดูว่าวิธีที่ใช้ได้ผลหรือไม่ ถ้าไม่ได้ผลก็เปลี่ยนไปใช้วิธีอื่นๆ ที่เตรียมไว้ จนกว่าจะได้ผล

๘.๕.๔ ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย

เมื่อรู้สึกเครียด การทำกิจกรรมหรือมีงานอดิเรกที่ชอบ ทำแล้วเพลิดเพลิน จะช่วยผ่อนคลายความเครียดลงได้มาก ซึ่งแต่ละคนจะมีวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกันตามความชอบและความ

คุ้นเคย วิธีการคลายเครียดโดยทั่วไป เช่น นอนหลับพักผ่อน ออกกำลังกาย ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี ดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ เดินรำ ปลูกต้นไม้ ทำสวน ตกแต่งบ้าน อ่านหนังสือ ไปซื้อของ ไปท่องเที่ยวเปลี่ยนแปลงบรรยากาศ ฯลฯ

สิ่งที่สำคัญคือ เมื่อเกิดความเครียด อย่าได้ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ใช้สารเสพติด เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน ฯลฯ เพราะนอกจากจะทำให้เสียสุขภาพและเงินทองแล้ว ยังทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาอีกมาก เช่น เมมาแล้วขับรถทำให้เกิดอุบัติเหตุ เสียพินแล้วทำให้เกิดหนี้สิน เป็นต้น

๘.๕.๕ เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด

เทคนิคเฉพาะเพื่อใช้ในการคลายเครียด ได้แก่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การทำสมาธิ การจินตนาการ การคลายเครียดจากใจสู่กาย การนวดคลายเครียด แต่ละวิธีมีรายละเอียดแตกต่างกันออกไปไม่จำเป็นต้องฝึกทั้ง ๖ วิธี เพียงเลือกวิธีใดวิธีหนึ่งที่ชอบ สะดวก ทำแล้วคลายเครียดได้ดีเท่านั้นก็พอ เมื่อฝึกการคลายเครียดไปสักระยะหนึ่ง จะรู้สึกได้ว่าการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น ใจเย็นลง สบายใจขึ้น สุขภาพดีขึ้น ความจำดีขึ้น สมาธิดีขึ้น การเรียนหรือการทำงานดีขึ้น ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างดีขึ้น ฯลฯ

ตัวอย่างเทคนิคคลายเครียด

● เทคนิคการคลายเครียดโดยการฝึกการหายใจ

ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้นๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาเครียดคนเราจะหายใจถี่และตื้นขึ้นมากกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการถอนใจเป็นระยะๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น การฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้อง จะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดและยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ด้วย การฝึกการหายใจอย่างถูกวิธีจะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมอแจ่มใส เพราะได้ออกซิเจนมากขึ้นและการหายใจออกอย่างช้าๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น

การสังเกต : การหายใจที่ถูกต้องตามหลักการ สามารถสังเกตได้จากเวลาหายใจเข้าท้องจะโป่ง และเวลาหายใจออกท้องจะแฟบอาจเอามือวางที่หน้าท้องตนเอง

วิธีการฝึก

๑. ให้นั่งบนเก้าอี้และห้อยขาในท่าที่สบายๆ แล้วหลับตา และเอามือประสานไว้บริเวณท้องของตนเอง
๒. ค่อยๆ หายใจเข้า พร้อมๆ กับนับเลข ๑ ถึง ๔ ในใจเป็นจังหวะช้าๆ ๑...๒...๓...๔...ให้มึนรู้สึกได้ว่าหน้าท้องพองออก
๓. กลั้นหายใจเอาไว้สักครู่ นับ ๑ ถึง ๔ ในใจเป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า
๔. แล้วจึงค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า โดยนับ ๑ ถึง ๘ อย่างช้าๆ ในใจ ๑...๒...๓...๔...๕...๖...๗...๘... พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด ให้มึนรู้สึกได้ว่าหน้าท้องแฟบลง
๕. ทำซ้ำอีกประมาณ ๔-๕ ครั้ง (ตามข้อ ๒.- ๔.)

การใช้เทคนิคการคลายเครียดโดยการฝึกการหายใจให้ได้ผล คือ ควรหายใจเข้าและหายใจออกตามวิธีการติดต่อกันประมาณ ๔-๕ ครั้งต่อการฝึกแต่ละครั้ง และควรฝึกการหายใจทุกครั้งที่มีรู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่นึกได้ ทุกครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกได้ว่าผลักดันความเครียดออกมา

ด้วยจนหมด เหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบายเท่านั้น ในแต่ละวันควรฝึกการหายใจที่ถูกวิธีให้ได้ประมาณ ๔๐ ครั้งต่อวัน แต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันให้ครบ ๔๐ ครั้งในคราวเดียวกัน

● เทคนิคการคลายเครียดโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ความเครียดมีผลทำให้กล้ามเนื้อตามร่างกายหดตัว สังเกตได้จากเวลาที่เครียดแล้วเราจะเพลอมี อาการหน้ามืดวิงเวียน กำหมัด กัดฟัน ฯลฯ โดยไม่รู้ตัวบ้างรู้ตัวบ้าง การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นถ้าปล่อยทิ้งไว้จะส่งผลทำให้เกิดอาการเจ็บปวดตามร่างกายได้ เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ เป็นต้น การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง และขณะเดียวกันในขณะที่ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จิตใจของเราจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ จึงทำให้สามารถช่วยลดความคิดฟุ้งซ่าน และลดความวิตกกังวลลงได้ รวมทั้งทำให้มีสมาธิมากขึ้นกว่าเดิมด้วย

วิธีการฝึก

๑. เตรียมตัวเพื่อพร้อมที่จะทำการฝึก โดยให้นั่งในท่าที่สบาย ไม่ไขว่ห้าง และวางเท้าให้ราบไปกับพื้นไม่กระดกปลายเท้า คลายเครื่องแต่งตัวและเสื้อผ้าให้หลวมสบาย เช่น ดึงชายเสื้อออกมาจากกางเกง ถอดรองเท้า หลังจากนั้นให้หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ข้อควรระวัง เวลากำมือ ระวังอย่าให้เล็บจิกเนื้อตัวเองให้ได้รับบาดเจ็บ

๒. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงกติกาการใช้เวลาเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ว่าให้ใช้เวลาเกร็งกล้ามเนื้อ น้อยกว่าเวลาที่ใช้ผ่อนคลาย เช่น เกร็ง ๓-๕ วินาที ผ่อนคลาย ๑๐-๑๕ วินาที เป็นต้น หลังจากนั้นเริ่มฝึก เกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ๑๐ กลุ่ม ตามลำดับ ดังนี้

- พุงความสนใจไปที่มือและแขนขวา หลังจากนั้นค่อยๆ กำมือและเกร็งแขนขวาจนเต็มที่ แล้ว จึงค่อยๆ คลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบาย เมื่อผ่อนคลาย

- พุงความสนใจไปที่มือและแขนซ้าย หลังจากนั้นค่อยๆ กำมือและเกร็งแขนซ้ายจนเต็มที่ แล้ว จึงค่อยๆ คลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบาย เมื่อผ่อนคลาย

- พุงความสนใจไปที่หน้าผาก หลังจากนั้นค่อยๆ เลิกคิ้วให้สูงขึ้นๆ แล้วคลาย โดยให้สังเกต ความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย ต่อจากนั้นให้ ขมวดคิ้วให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วผ่อนคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบถึงความ ตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

- พุงความสนใจไปที่ตา แก้ม จมูก หลังจากนั้นหลับตาให้แน่นและย่นจมูกให้มากที่สุดที่จะ ทำได้ แล้วจึงคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบาย เมื่อผ่อนคลาย

- พุงความสนใจไปที่ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก หลังจากนั้นให้กัดฟันและใช้ลิ้นดันเพดานปาก ให้มากที่สุดแล้วคลาย ต่อจากนั้นให้เม้มปากให้แน่นที่สุดที่จะทำได้ แล้วคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเอง และเปรียบเทียบถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

- พุงความสนใจไปที่คอ หลังจากนั้นก้มหน้าให้คางจดคอให้มากที่สุด แล้วคลาย ต่อจากนั้น เงยหน้าให้มากที่สุด แล้วคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้น และความสบายเมื่อผ่อนคลาย

- พุงความสนใจไปที่อก ไหล่ และหลัง หลังจากนั้นหายใจเข้าลึกๆ และกลั้นไว้ แล้วค่อยๆ หายใจออก ต่อมาให้ยกไหล่ให้สูงขึ้นๆ เท่าที่ทำได้ แล้วคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

- พุงความสนใจไปที่หน้าท้อง และก้น หลังจากนั้นค่อยๆ แขนงท้องให้มากขึ้นๆ แล้วคลาย ต่อจากนั้นขมิบก้นให้มากที่สุด แล้วคลาย

- พุงความสนใจไปที่เท้าและขาขวา หลังจากนั้นค่อยๆ เหยียดขาขวาออกและงอนิ้วเท้าลงมา ให้มากที่สุดที่จะทำได้ แล้วคลาย ต่อมาเหยียดขาขวาออกอีกครั้งและกระดกปลายเท้าขึ้นให้มากที่สุดที่จะทำได้ แล้วคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

- พุงความสนใจไปที่เท้าและขาซ้าย หลังจากนั้นค่อยๆ เหยียดขาซ้ายออกและงอนิ้วเท้าลงมา ให้มากที่สุดที่จะทำได้ แล้วคลาย ต่อมาเหยียดขาซ้ายออกอีกครั้งและกระดกปลายเท้าขึ้นให้มากที่สุดที่จะทำได้ แล้วคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

การใช้เทคนิคการคลายเครียดโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้ได้ผล ควรฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นประจำ อาจฝึกประมาณ ๘-๑๒ ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญ เมื่อคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้วให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้เลย โดยไม่จำเป็นต้องเกร็งก่อน อาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้นก็ได้ เช่น บริเวณ ใบหน้า ต้นคอ หลัง ไหล่ เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องคลายกล้ามเนื้อทั้งตัว จะช่วยให้ใช้เวลาน้อยลง และสะดวกมากขึ้น เมื่อรู้สึกกล้ามเนื้อตึงเครียดที่ไม่ใช่จากการทำงานในท่าเดียวนานๆ ให้ลองสำรวจตัวเองว่ามีความเครียดเกิดขึ้นหรือไม่ ให้รีบผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ร่วมกับการแก้ไขสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

● **เทคนิคการคลายเครียดโดยการทำสมาธิ**

การทำสมาธิถือเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุด เพราะจิตใจจะสงบและปลอดจากความคิดที่ซ้าซาก พุงชาน วิตกกังวล เศร้า โกรธ ฯลฯ หลักการของการทำสมาธิ คือการเอาใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งในที่นี้จะใช้การนับลมหายใจเป็นหลัก และยุติการคิดเรื่องอื่นๆ อย่างสิ้นเชิง หากฝึกสมาธิเป็นประจำ จะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สงบแจ่มใส หายเครียดจนตัวเองและคนใกล้ชิตรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนี้ได้อย่างชัดเจน

วิธีการฝึก

ขั้นที่ ๑ ให้นั่งในท่าที่สบาย จะเป็นการนั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ หรือนอนก็ได้ หลังจากนั้นให้หลับตา หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ เริ่มนับลมหายใจเข้าออก ดังนี้

- หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑
- หายใจเข้านับ ๒ หายใจออกนับ ๒
- นับไปเรื่อยๆ จนถึง ๕
- แล้วเริ่มนับ ๑ ใหม่ นับจนถึง ๖
- แล้วเริ่ม ๑ ใหม่ นับจนถึง ๗
- แล้วเริ่ม ๑ ใหม่ นับจนถึง ๘
- แล้วเริ่ม ๑ ใหม่ นับจนถึง ๙
- แล้วเริ่ม ๑ ใหม่ นับจนถึง ๑๐ ครบ ๑๐ ถือเป็น ๑ รอบ

แล้วเริ่ม ๑-๕ ใหม่ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘ ๙,๙

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘ ๙,๙ ๑๐,๑๐

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕

ฯลฯ

หลังจากฝึกขั้นที่ ๑ เสร็จแล้ว ในการฝึกครั้งแรกๆ อาจยังไม่มีสมาธิพอ ทำให้นับเลขผิดพลาด หรือบางทีอาจมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาทำให้สับสนเป็นบางครั้งถือเป็นเรื่องปกติ ต่อไปพยายามตั้งสติใหม่ เมื่อมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาก็ให้รับรู้ แล้วปล่อยให้ผ่านไป ไม่เก็บมาคิดต่อ ในที่สุดก็จะสามารถนับเลขได้อย่างต่อเนื่องและไม่ผิดพลาดเพราะมีสมาธิดีขึ้น หากเห็นว่าสามารถฝึกปฏิบัติตามขั้นที่ ๑ จนจิตใจสงบมากขึ้นแล้ว ในการฝึกครั้งต่อไป ให้เปลี่ยนเป็นฝึกขั้นที่ ๒ โดยให้เริ่มนับเลขแบบเร็วขึ้นไปอีกคือ

หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒

หายใจเข้านับ ๓ หายใจออกนับ ๔

หายใจเข้านับ ๕

หายใจออกนับ ๑ ใหม่ จนถึง ๖, ๗, ๘, ๙, ๑๐ ตามลำดับดังนี้

๑ ๒ ๓ ๔ ๕

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐

๑ ๒ ๓ ๔ ๕

ฯลฯ

เมื่อสามารถฝึกปฏิบัติตามขั้นที่ ๒ ได้ดีจนนับลมหายใจได้เร็วและไม่ผิดพลาด แสดงว่าจิตใจสงบมากแล้วในการฝึกครั้งต่อไป ให้เปลี่ยนเป็นฝึกขั้นที่ ๓ โดยให้ใช้สติรับรู้ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว ไม่ต้องนับเลขอีก และไม่คิดเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น มีแต่ความสงบเท่านั้น

การใช้เทคนิคการคลายเครียดโดยการทำสมาธิให้ได้ผล ควรฝึกสมาธิเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับได้ดี และไม่ฝันร้ายอีกด้วย

บทที่ ๑๓

การออกแบบและประยุกต์ใช้ ๓ส.๓อ.๑บ.

ในการสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

๑. การนำหลักธรรมมาใช้ในการบริหารและออกแบบชีวิตตนเอง

๑.๑ ความสำคัญของธรรมะในการบริหารตนเอง มนุษย์เราจะมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยปราศจากหลักธรรมหรือคุณธรรมย่อมไม่ได้ เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมจะต้องกินและต้องบริโภค การทำมาหากินของมนุษย์นั้นเป็นการแสวงหาผลประโยชน์ให้กับตนเอง ประกอบกับธาตุแท้ของมนุษย์นั้นมักง่าย เห็นแก่ตัว ชอบเอาไรต์เอาเปรียบผู้อื่น หากมนุษย์ขาดหลักธรรมหรือคุณธรรมประจำใจแล้ว การดำรงชีวิต จะต้องมีการกระทบกระทั่ง ทะเลาะวิวาท หมาดหมาง ถึงกับรบราฆ่าฟันทำศึกสงครามกันได้ แต่อย่างไรก็ตาม เผ่าพันธุ์ของมนุษย์ได้รับการฝึกอบรมสั่งสอนจากหลักศาสนาในด้านคุณธรรม ศีลธรรมกันมาเป็นเวลาช้านานแล้ว จึงทำให้บุคคลมีความสำนึกในศีลธรรมจริยธรรมอยู่ในใจ เหตุการณ์รุนแรงต่างๆ จึงเกิดขึ้นได้ยาก

การนำเอาหลักธรรมไปปฏิบัติเพื่อการบริหารตนเองนั้นมีหลายวิธี คือ อาจจะเริ่มต้นด้วยหลักธรรม ข้อใดข้อหนึ่ง โดยการศึกษาด้วยตนเองหรือปรึกษาหารือสนทนาธรรมกับพระภิกษุที่แตกฉานเรื่องธรรมะต่างๆ แล้วยึดถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ซึ่งอาจนำหลักการปฏิบัติตามหัวใจสำคัญของพุทธศาสนา ๓ ขั้นตอนมาเป็นแนวทาง คือ ๑. การละเว้นการทำความชั่วทั้งปวง ๒. การกระทำความดี ๓. การทำจิตใจให้บริสุทธิ์

หากบุคคลใดได้ปฏิบัติตาม ๓ ขั้นตอนของหัวใจสำคัญของพุทธศาสนาดังกล่าว เชื่อได้ว่าบุญบารมีจากการประพฤติปฏิบัติจะบังเกิดขึ้นตามมา ซึ่งจะแสดงออกให้เห็นทางบุคลิกภาพของบุคคลนั้น คือ จะเป็นผู้มีความสุขุมเยือกเย็น หน้าตาผิวพรรณจะผ่องใส อารมณ์สดชื่นเบิกบานตลอดเวลา

๒. แนวทางการนำหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการออกแบบชีวิต

๒.๑ เศรษฐกิจพอเพียง เป็นกรอบแนวคิด ซึ่งมุ่งให้ทุกคนสามารถพึ่งพาตัวเองได้ รวมถึงการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น จนเกิดความยั่งยืน คำว่า พอเพียง คือ การดำเนินชีวิตแบบทางสายกลาง โดยตั้งอยู่บนหลักสำคัญสามประการ คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดี

๒.๒ แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวคิดที่ตั้งอยู่บนความไม่ประมาท ด้วยการใช้ความรู้และคุณธรรม เพื่อให้เกิดการพึ่งพาตัวเองได้ และเมื่อแผ่ไปถึงสังคม การออกแบบชีวิตแบบพอเพียงต้องคำนึงถึง

๒.๒.๑ ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การทำงานหาเลี้ยงชีพ การออกกำลังกาย และการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณพอดี พอเหมาะกับตนเอง

๒.๒.๒ ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

๒.๒.๓ ภูมิคุ้มกัน หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต โดยการออกแบบชีวิตตามหลักการทั้งสามข้อนั้น จำเป็นต้องมีความรู้และคุณธรรมประกอบด้วย ความรู้ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันที่

เหมาะสม เช่น ความรู้ในการประกอบวิชาชีพช่วยให้ธุรกิจและการงานเจริญก้าวหน้า หรือความรู้ในการออกกำลังกาย/หลักโภชนาการในการเลือกรับประทานอาหาร/การใช้ธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจจัดการกับอารมณ์และความเครียดในชีวิตประจำวันจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ ทั้งนี้ ความรู้และประสบการณ์ จะช่วยให้เราตัดสินใจได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล ถึงแม้ว่า พื้นฐานความคิดและประสบการณ์ที่แตกต่างกันอาจทำให้เหตุผลของแต่ละคนนั้นแตกต่างกัน แต่หากทุกคนยึดมั่นอยู่ในหลักคุณธรรม ก็จะทำให้การใช้ชีวิตที่สมดุลกับสุขภาพและอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปอย่างสงบสุข

๓. เจื่อนใจ ของการตัดสินใจและดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียง ๒ ประการดังนี้

๓.๑ เจื่อนใจความรู้ ประกอบด้วย ความรู้สถานะสุขภาพและความเสี่ยงของตัวเองจากการประเมินตนเองและผลการตรวจคัดกรองสุขภาพ ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในการปฏิบัติ

๓.๒ เจื่อนใจคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้าง ประกอบด้วย มีความตระหนักใน คุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริตและมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

ในปี พ.ศ. ๒๕๖๒ มูลนิธิอุทกภัย สุดสุข ได้ร่วมกับสำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข บูรณาการเครื่องมือ ๓ส.๓อ.๑น. หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับพื้นที่ (พขอ.) ได้รูปแบบการพัฒนาสุขภาพดีและคุณภาพชีวิตดี วิถีธรรมวิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง เป็นนวัตกรรมในการสร้างพลังจิต เสริมพลังกาย สู้เป้าหมายทุกกลุ่มวัย ดังแผนภาพข้างล่างนี้

- กายพิท จิตดี มีปัญญา พหุวิชามีสุข
- กายพิท จิตดี มีปัญญา อายุยืน
- กายพิท จิตดี มีปัญญา ภาระงานเป็นเลิศ
- กายพิท จิตดี มีปัญญา การศึกษาเป็นเลิศ



๔. แนวทางการขยายผลต่อยอดสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง ในหน่วยสุขภาพและสถานบริการ

๔.๑ การเรียนรู้ทั้งองค์ความรู้ ภาคทฤษฎีหรือหลักการ เรียกว่า สัจธรรม ๓ ประการ มีความหมายสั้นๆ อย่างอื่นหลายนัย คือ ธรรมอันเที่ยงแท้ ธรรมของสัตว์บุรุษ ธรรมของคนดี ธรรมที่ดีเลิศ ธรรมเหล่านี้เป็นคำสอนที่เที่ยงแท้ ที่ถูกต้อง และถือเป็นแก่นพุทธศาสนา ๓ ประการ

๔.๑.๑ ปริยัติศีลธรรม คือ การเรียนรู้จากครูอาจารย์ เอกสารวิชาการ การศึกษาอบรม

๑) ปฏิบัติดีศีลธรรม คือ การนำองค์ความรู้ที่ได้จากแหล่งต่างๆ ไปปฏิบัติจริง ในชีวิตประจำวันจนเห็นผลเชิงประจักษ์รู้ แฉ่งด้วยตนเอง

๒) ปฏิเวธศีลธรรม คือ ผลอันเกิดขึ้นจากการปฏิบัติ อันได้แก่ ผลผลิต ผลลัพธ์ ผลกระทบ

๔.๒ เกิดประโยชน์ได้ด้วยการนำไปปฏิบัติจริง ซึ่งจะทำให้เกิดผลผลิต ผลลัพธ์ ผลกระทบอย่างต่อเนื่อง ได้จะต้องนำไปขยายผลต่อครอบครัว ชุมชน องค์กร โดยมีขั้นตอนดังนี้

๔.๒.๑ สรุปลองค์ความรู้และประโยชน์ที่ได้รับและจัดทำเป็นข้อเสนอ และแนวทางการขยายผลในองค์กร

๔.๒.๒ จัดประชุมชี้แจงทีมสหวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง และเชิญชวนร่วมดำเนินงาน และระดมสมอง ออกแบบวิธีการขยายผลในองค์กร

๔.๒.๓ ทบทวนจัดทำเอกสาร คู่มือและเครื่องมือในการอบรมผู้เกี่ยวข้องและประชาชนกลุ่มเป้าหมาย

๔.๒.๔ ขออนุมัติผู้บังคับบัญชาในการวางแผนจัดระบบบริการสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง ในสถานบริการสุขภาพ และชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม

๔.๒.๕ ประชาสัมพันธ์การจัดบริการวิถีใหม่สู่กลุ่มเป้าหมาย

๔.๒.๖ บันทึกเวชระเบียน สรุปผลการดำเนินงานและจัดทำรายงานทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม

๔.๒.๗ ติดตามและประเมินผล

๔.๒.๘ ถอดบทเรียนเพื่อพัฒนาสืบสานและต่อยอดขยายผลเพื่อให้เกิดความยั่งยืน

สรุป

การสร้างพลังจิตด้วยการบูรณาการหลักจิตวิทยาผสมผสานหลักธรรม จิตวิทยา (Psychology) คือ ศาสตร์ที่ว่าด้วยการศึกษาเกี่ยวกับจิตใจ (กระบวนการของจิต) กระบวนการความคิด และพฤติกรรมของมนุษย์ ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ นักจิตวิทยามีความพยายามที่จะศึกษาทำความเข้าใจถึงหน้าที่หรือจุดประสงค์ต่างๆ ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น จากตัวบุคคลและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในสังคม ขณะเดียวกันก็ทำการศึกษาขั้นตอนของระบบประสาทซึ่งมีผลต่อการควบคุมและแสดงออกของพฤติกรรมจากศาสตร์ทางจิตวิทยา ในการบูรณาการหลักจิตวิทยาก็บอรรถจะมีผลจำเป็นในการสร้างพลังจิตด้วยการบูรณาการหลักจิตวิทยาผสมผสานหลักธรรม ซึ่งจะไปเสริมพลังกายให้มีพลังที่แข็งแรง ต่อสู้โรคร้ายไข้เจ็บได้ ทำให้มีสติ การตั้งมั่น รอบคอบ รอบรู้ ตามความเป็นจริงในการดูแลสุขภาพ แนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวก การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขของบุคคลนั้น ชีวิตของทุกคนย่อมประกอบด้วย ๒ ระบบสำคัญ คือ กาย และจิต กล่าวคือ จิต (mind) เป็นลักษณะทางนามธรรม เป็นสิ่งละเอียดอ่อนไม่มีตัวตน ไม่มีน้ำหนักสังเกตไม่ได้ เป็นอัตนัย จิตเป็นสิ่งที่สำคัญทำให้เกิดพฤติกรรมหรือการกระทำต่างๆ จิตที่สงบสุขอารมณ์ดี เบิกบาน แจ่มใส จะส่งผลให้ร่างกายมีความสุข ส่วนกาย (body) มีลักษณะเป็นรูปธรรมที่จับต้องได้เป็นชีวภาพ มีการทำงานที่เป็นระบบสังเกตได้ มีการแสดงออกมาทางคำพูด ท่าทาง มีการกระทำที่เป็นสื่อกลาง บ่งบอกความรู้สึกภายในจิตใจ แนวคิดนี้อธิบายได้ว่า กายและจิตมีอิทธิพลต่อกัน บุคคลที่มีการทำงานของกายและจิตที่มีสมดุล ย่อมจะประสบความสำเร็จเจริญก้าวหน้าตามเป้าหมายของชีวิตและจะเป็นบุคคลที่ตื่นตัว รู้ทันความคิด การกระทำและคำพูดของตนเอง จิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวคิดที่เห็นแตกต่างจากการคิด วิเคราะห์อย่างเดิมๆ ตัวอย่าง เช่น เห็นต่างจากความเชื่อเดิมว่า มนุษย์ทุกคนมีบาป ติดตัวกลายเป็นเชื่อว่า มนุษย์มีแรงจูงใจใฝ่ดี โดยมองข้ามว่าทุกคนมีจุดอ่อน หรือจุดลบ ความเห็นแก่ตัว ก้าวร้าว แต่กลับมองว่า บุคคลมีจุดแข็ง มีเป้าหมายในชีวิต มองคนอื่นดี อยากทำความดี และพัฒนาตนเองจากไม่ดีไปสู่ดี รู้จักตระหนักในตนเองมากขึ้น มีเป้าหมายในตนเองที่ชัดเจน ความเป็นมา

ของจิตวิทยานั้นจะเห็นได้ว่าพัฒนาการของมนุษย์ในช่วงวัยต่างๆ ระบบของร่างกายที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรม อารมณ์ การรับรู้ การเรียนรู้ การจูงใจ ทักษะคิด บุคลิกภาพ ความแตกต่างระหว่างบุคคล สุขภาพจิต การปรับตัว การควบคุม ความเครียด พฤติกรรมของมนุษย์ในสังคม บทบาทของจิตวิทยาที่มีต่อการเสริมพลังจิต ซึ่งจิตกำกับกายให้สามารถปฏิบัติได้ จากการปฏิบัติ ศิล สมาธิ ปัญญา เป็นที่ทราบกันดีว่าศิลปะ กำกับกาย กิริยา กำกับวาจา ส่วนสมาธินั้นกำกับจิตใจ ซึ่งทำให้เกิดปัญญาเมื่อบูรณาการจิตวิทยาและธรรมะแล้ว ก็จะทำให้จิตใจมีภาวะเข้มแข็ง จะเห็นได้ว่าการบูรณาการธรรมะกับจิต วิถีไทยเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพดี อารมณ์โกรธ อารมณ์ซึมเศร้าเป็นปัญหาใหญ่ ความอดทน อดกลั้น ขันติ และ พรหมวิหาร ๔ ให้มากำกับอารมณ์โกรธ และหนีจากสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์เศร้า การจัดการอารมณ์ให้ใช้หลักการจัดการกับอาการซึมเศร้าให้ใช้หลักไตรลักษณ์ อุเบกขา สวตมมัต สมานิ ในการจัดการเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอารมณ์ซึม เพื่อการควบคุมทางด้านกายและจิตใจดังกล่าว โดยใช้ระยะเวลาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ใช้หลัก สทศท. ทั้ง ๓ส. ๓อ.๑น. ทั้งนี้โดยบูรณาการวิถีไทย ให้เอาพลังจิตมากำกับให้เกิดความชื่นชอบในวัฒนธรรมไทยจะเห็นได้ว่าวิถีการดำรงชีวิตของคนไทยในสมัยโบราณ จะปฏิบัติตามแนวทางนาฬิกาชีวิต ว่าในแต่ละช่วงเวลาเราควรปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อดูแล้วยะต่างๆ ภายในร่างกาย ในช่วงเวลาแต่ละวันไม่ว่าจะเป็นการนอนหลับ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ซึ่งก็นำหลัก ๓ส.๓อ. และ ๑น. มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน แต่การดำรงชีวิตในปัจจุบันด้วยวิถีของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ประชาชนปฏิบัติภารกิจต่างๆ ไม่สอดคล้องกับนาฬิกาชีวิตทำให้การนอนพักผ่อน การรับประทานอาหารที่ไม่เป็นเวลา ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง ส่งผลให้เกิดโรคเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงได้มีการนำแนวทางการปฏิบัติตามนาฬิกาชีวิตมาใช้ในแนวทางการดำเนินงานตามแบบวิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีการนำพลังจิตมาเสริมด้านวิถีเศรษฐกิจพอเพียงดังกล่าวไว้ โดยไม่ต้องเป็นภาระของบุตรหลาน ครอบครัว หรือญาติพี่น้อง รวมทั้งบุคคลอื่นๆ สามารถพึ่งตนเองได้ ส่งผลทำให้ภาวะสุขภาพมีความยั่งยืนสู่สภาวะที่ร่างกายแข็งแรง สามารถป้องกันและดูแลรักษาโรค NCDs ได้ โดยพบว่าผู้ที่ได้นำหลักปฏิบัติ ๓ส.๓อ.๑น. มาใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต สามารถป้องกันการเกิดโรคได้

นอกจากนี้การยึดหลักการที่น้อมนำแนวคิดแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตนั้น เป็นแนวคิดที่ตั้งอยู่บนความไม่ประมาท ด้วยการใช้ความรู้และคุณธรรม เพื่อให้เกิดการพึ่งพาตัวเองได้ และเผื่อแผ่ไปถึงสังคม การออกแบบชีวิตแบบพอเพียงต้องคำนึงถึง ๑. ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การทำงานหาเลี้ยงชีพ การออกกำลังกาย และการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ พอดี พอเหมาะกับตนเอง ๒. ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ ๓. ภูมิคุ้มกัน หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต โดยการออกแบบชีวิตตามหลักการพอประมาณ ด้วยความมีเหตุผลและมีภูมิคุ้มกัน ตลอดจนการนำหลักการดูแลสุขภาพวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง โดยสร้างพลังจิตเสริมพลังกายสู่สุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนก็ถือเป็นการปฏิบัติ ปกติวิถีใหม่ (New Normal)

ดังนั้น จึงมีความจำเป็นและให้ความสำคัญในการสร้างพลังจิต เสริมพลังกาย ในการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม และการป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และปัญหาสุขภาพที่มีผลกระทบต่อด้านจิตใจ จากโรคติดต่ออันตรายร้ายแรง ดังเช่น สถานการณ์การระบาดใหญ่ทั่วโลกของโรคไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในปัจจุบัน

บทที่ ๑๔

การบริหารจัดการโครงการอบรม สรทศ. ในพื้นที่

๑. จัดการการพัฒนาหลักสูตรตามบริบทของประชากรกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่

โดยมีการนำหลักสูตรมาตรฐานที่ทำแล้ว จากส่วนกลางมาปรับตามบริบทของแต่ละพื้นที่ ตามสถานการณ์ และปัญหาของกลุ่มประชากร การพัฒนาสื่อ E-BOOK VDO CLIP/ช่องทาง You tube facebook ZOOM MEETING Application เป็นต้น

การพัฒนาหลักสูตรตามบริบทของประชากรกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ ได้มีการดำเนินการจัดทำหลักสูตร สุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง โดยคณะกรรมการดำเนินการขับเคลื่อนนโยบาย สรทศ. โดยมีหน่วยเรียนรู้ทั้งหมด ๕ หน่วยการเรียนรู้ ดังนี้

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ วิชาแกน (Core Module) กรอบแนวคิดและหลักการดูแลสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (วิถี สรทศ.) (๓ส.๓อ.๑น.) ได้แก่

๑.๑ สถานการณ์ การป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และแนวทางการดูแลสุขภาพองค์รวม วิถีธรรม ของโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน

๑.๒ โครงการพัฒนากลไกสนับสนุนวิชาการและเครือข่ายขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

๑.๓ สัญลักษณ์และค่านิยมสำคัญของโครงการสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (วิถี สรทศ.)

๑.๔ เตรียมความพร้อมกาย-จิต กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

๑.๕ หลักการและเหตุผลการดูแลสุขภาพตนเองด้วย วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

๑.๖ ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการสร้างสุขภาพ

๑.๗ การดูแลสุขภาพตนเอง ด้วยการสร้างพลังจิต เสริมพลังกาย เพื่อสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง ที่ยั่งยืน

๑.๘ การนำหลักการแพทย์ผสมผสานกับวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียงมาดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน

๑.๙ เครื่องมือการดูแลสุขภาพตนเองด้วยเครื่องมือ ๓ส. ๓อ. ๑น.

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วิชา ๓ส. วิถี สรทศ.

๒.๑ สวดมนต์

๒.๒.สมาธิ

๒.๓ สันทนาธรรม

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ วิชา ๓๐. วิถี สรทศ.

- ๓.๑ อาหาร
- ๓.๒ ออกกำลังกาย
- ๓.๓ อารมณ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ วิชา ๑๓. วิถี สรทศ.

- ๔.๑ นาฬิกาชีวิต

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ วิชา การบริหารจัดการหลักสูตร วิถี สรทศ.

- ๕.๑ การออกแบบชีวิตตนเองตามหลักวิถี สรทศ
- ๕.๒ จัดทำแผนงานโครงการบูรณาการในการดำเนินงาน
- ๕.๓ พัฒนาหลักสูตรและแนวทางการดำเนินงานเทคนิคการถ่ายทอดความรู้ ด้วยเทคโนโลยี/สื่ออิเล็กทรอนิกส์
- ๕.๔ การติดตามประเมินผล
- ๕.๕ การถอดบทเรียน
- ๕.๖ การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์และขยายผล
- ๕.๗ แนวทางการพัฒนาต่อยอดโครงการอำเภอดันแบบสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

ตามรายละเอียดในแผนภาพแสดงหน่วยเรียนรู้หลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (วิถี สรทศ.) ดังแผนภาพต่อไปนี้

แผนภาพแสดงหน่วยการเรียนรู้หลักสูตร สุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (วิถี สธทศ.)

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรม

- ๑) มีความเข้าใจการดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง
- ๒) มีจุดเน้นที่ต้องการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว และชุมชน
- ๓) มีทักษะและสามารถถ่ายทอดในการนำไปปฏิบัติดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัวและชุมชน ด้วยหลักสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ วิชาแกน (Core Module) กรอบแนวคิดและหลักการดูแลสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (วิถี สธทศ.) (๓ส.๓อ.๑น.) ได้แก่
 - ๑.๑ สถานการณ์ การป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และแนวทางการดูแลสุขภาพองค์กรวม วิถีธรรม ของโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน
 - ๑.๒ โครงการพัฒนาไกล่เกลี่ยสนธิสัญญาการและเครือข่ายขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง
 - ๑.๓ สันติสุขและค่านิยมสำคัญของโครงการสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (วิถี สธทศ.)
 - ๑.๔ เตรียมความพร้อมกาย-จิต กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
 - ๑.๕ หลักการและเหตุผลการพัฒนาตนเองด้วย วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง
 - ๑.๖ ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการสร้างสุขภาพ
 - ๑.๗ การดูแลสุขภาพตนเอง ด้วยการสร้างพลังจิต เสริมพลังกาย เพื่อสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง ที่ยั่งยืน
 - ๑.๘ การนำหลักการแพทย์ผสมผสานกับวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียงมาดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน
 - ๑.๙ เครื่องมือการดูแลสุขภาพตนเองด้วยเครื่องมือ ๓ส.๓อ.๑น.

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒
วิชา ๓ส. วิถี สธทศ.
 ๒.๑ สวดมนต์
 ๒.๒. สมาธิ
 ๒.๓ สันทนาการ

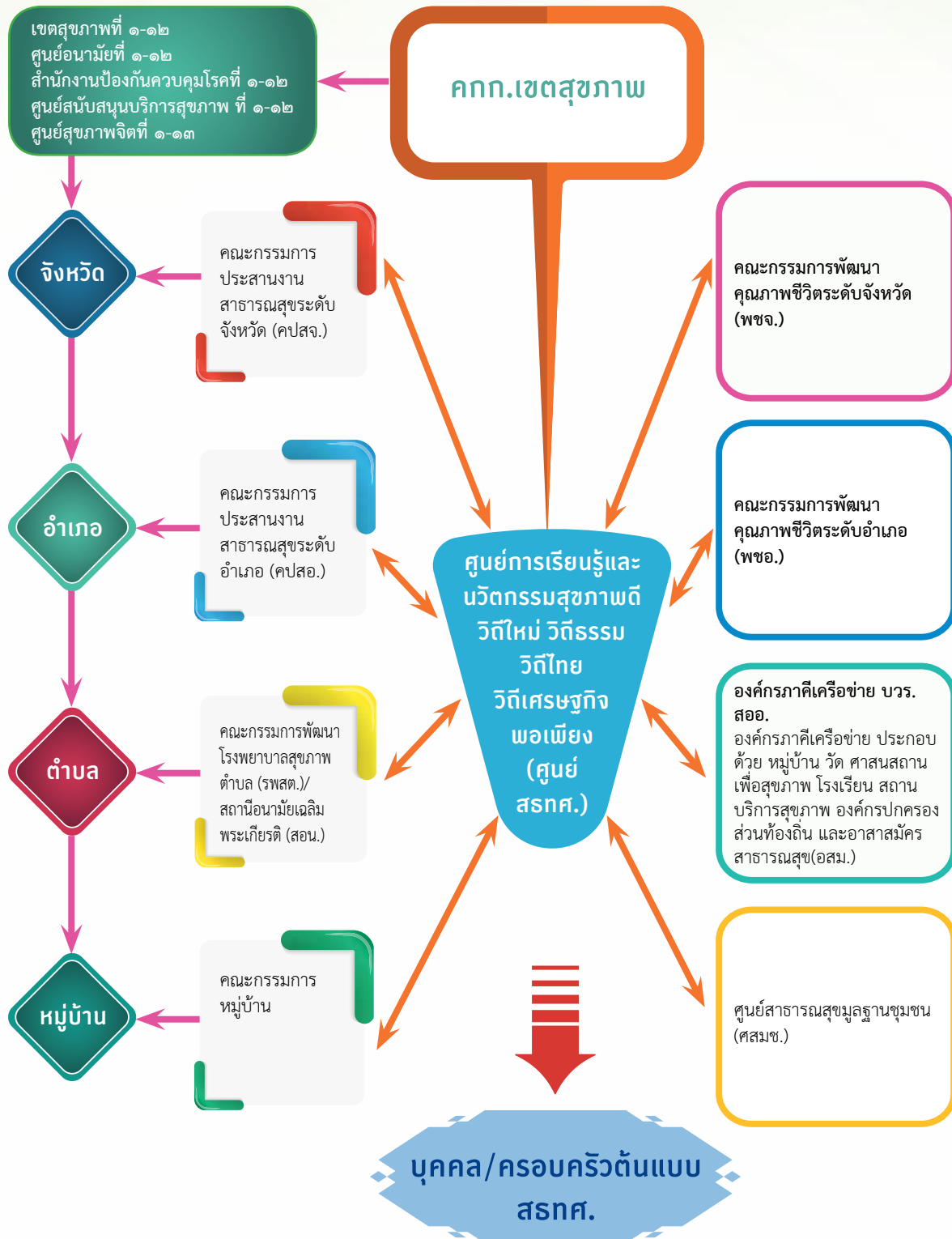
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓
วิชา ๓อ. วิถี สธทศ.
 ๓.๑ อาหาร
 ๓.๒. ออกกำลังกาย
 ๓.๓ อารมณ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔
วิชา ๑น. วิถี สธทศ.
 ๔.๑ นานาวิถีชีวิต

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕
วิชา การบริหารจัดการหลักสูตร วิถี สธทศ.
 ๕.๑ การออกแบบชีวิตตนเองตามหลักวิถี สธทศ.
 ๕.๒ จัดทำแผนงานโครงการบูรณาการในการดำเนินงาน
 ๕.๓ พัฒนาหลักสูตรและแนวทางการดำเนินงาน
 เทคนิคการถ่ายทอดความรู้ ด้วยเทคโนโลยี/สื่ออิเล็กทรอนิกส์
 ๕.๔ การติดตามประเมินผล
 ๕.๕ การถอดบทเรียน
 ๕.๖ การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์และขยายผล
 ๕.๗ แนวทางการพัฒนาต่อยอด
 โครงการอำเภอต้นแบบสุขภาพดีวิถีใหม่
 วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

๒. ผังโครงสร้างคณะกรรมการ สรทศ. ระดับพื้นที่ให้ใช้โครงสร้างที่แต่งตั้ง สรทศ. เดิม หากจังหวัดใดมีความจำเป็น ที่จะแต่งตั้งคณะกรรมการเดิมก็สามารถดำเนินการได้ โดยยึดตามรูปแบบผังแผนภาพต่อไปนี้

คณะกรรมการสุขภาพดี วิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (ในระดับพื้นที่)



๓. โรงพยาบาลชุมชนและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลที่รับผิดชอบพื้นที่เป้าหมายจัดทำแผนการอบรมองค์รภาคีเครือข่าย บวร.สอ. และผู้ป่วยและผู้มีภาวะเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง โดยเน้นกลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลและหรือความดันโลหิตสูงไม่ได้ ทั้งนี้ บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของวิทยากร บวร.สอ. และศูนย์การเรียนรู้และนวัตกรรมสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

๔. บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของวิทยากรทุกระดับ แกนนำองค์รภาคีเครือข่าย บวร.สอ. และศูนย์การเรียนรู้และนวัตกรรมสุขภาพดี วิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

๔.๑ คุณสมบัติวิทยากร

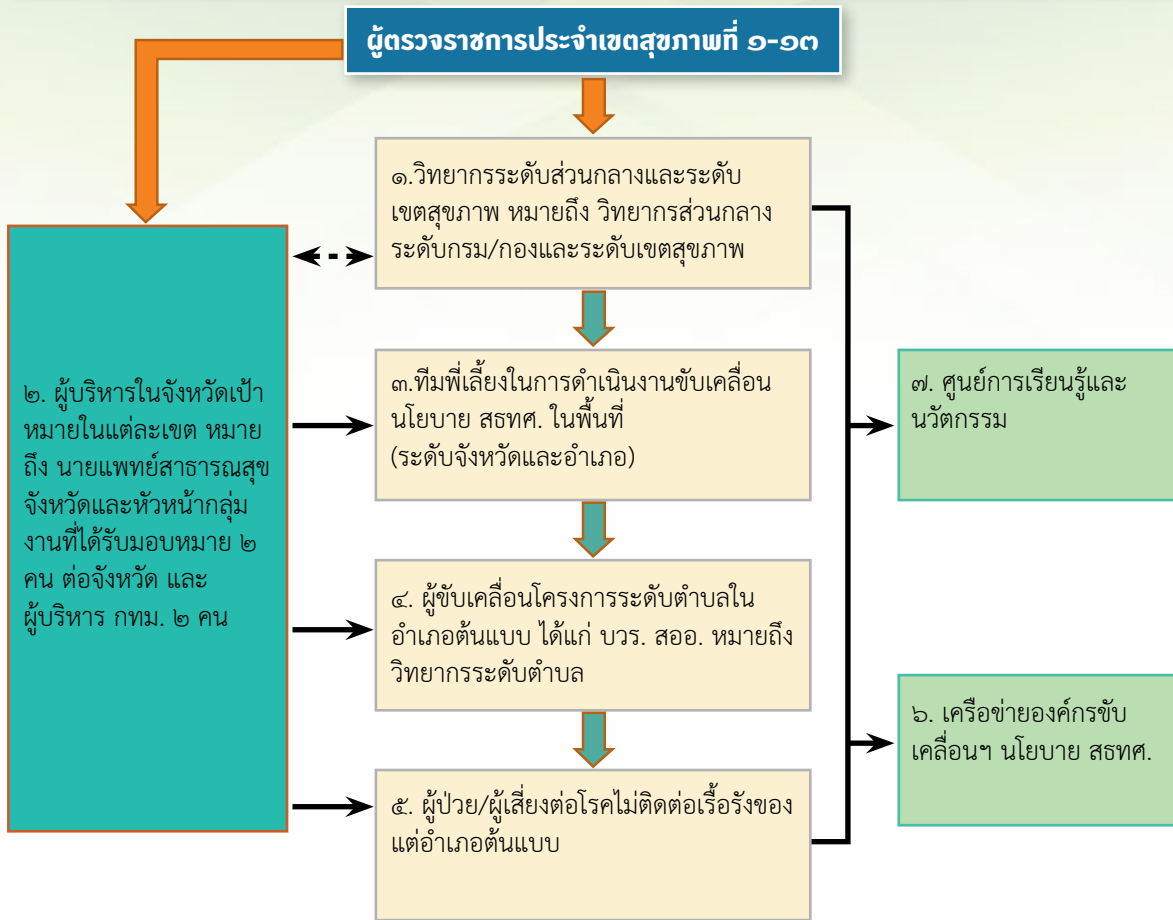
- ๔.๑.๑ เป็นผู้รับผิดชอบงานโครงการที่เกี่ยวข้องกับ ๑๐ โครงการบูรณาการ
- ๔.๑.๒ สามารถร่วมเป็นวิทยากรในการอบรมวิทยากรทุกระดับ เขต จังหวัด อำเภอ
- ๔.๑.๓ สามารถเข้าร่วมอบรมเป็นวิทยากรระดับส่วนกลาง หลักสูตร ๓ วัน ๒ คืน
- ๔.๑.๔ สามารถเป็น Coach เสริมพลังวิทยากรระดับ เขต จังหวัด อำเภอ
- ๔.๑.๕ สามารถร่วมทีมเยี่ยมเสริมพลัง/ติดตามประเมินผลในพื้นที่เป้าหมาย

๔.๒ บทบาทของวิทยากร

บทบาทของวิทยากร ให้ปรับไปตามบริบทของแต่ละพื้นที่ ซึ่งมีบทบาทหน้าที่ ดังนี้

- ๔.๒.๑ เป็นทีมที่เลี้ยงในการดำเนินงานขับเคลื่อนนโยบาย สรทศ. ในพื้นที่ (ระดับจังหวัดและอำเภอ)
- ๔.๒.๒ ขับเคลื่อนโครงการระดับตำบลในอำเภอต้นแบบ ได้แก่ บวร. สอ. ซึ่งหมายถึงวิทยากรระดับตำบล
- ๔.๒.๓ ร่วมเป็นวิทยากรในการอบรมวิทยากรและประชาชนในพื้นที่ และเข้าร่วมอบรมเป็นวิทยากรหลักสูตร ๓ วัน ๒ คืน
- ๔.๒.๔ ประสานงานรวมกลุ่มของงบประมาณจากกองทุนสุขภาพท้องถิ่นจัดอบรมกลุ่มป่วยกลุ่มเสี่ยงในพื้นที่
- ๔.๒.๕ ติดตามการร่วมดำเนินการโครงการของผู้ป่วย/ผู้เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ของแต่่ออำเภอต้นแบบ
- ๔.๒.๖ เป็น Coach เสริมพลังประชาชนกลุ่มป่วยกลุ่มเสี่ยงในการใช้เครื่องมือ ๓ส.๓อ. ๑น.
- ๔.๒.๗ ร่วมถอดบทเรียนเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ตลอดจนการปรับปรุงหลักสูตรและจัดทำเอกสารประกอบการเรียนการสอน และคู่มือในการดำเนินงานโครงการ
- ๔.๒.๘ รวบรวมรายงานการติดตามประเมินผลและถอดบทเรียนเสนอต่อผู้บริหารระดับถัดไป

แผนภาพบทบาทหน้าที่ความร่วมมือของผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข



- หมายเหตุ**
- หมายถึง การประสานงาน
 - หมายถึง การกำกับติดตามและประเมินผล
 - ➡ หมายถึง การกำกับติดตามและประเมินผลและพัฒนากิจการดำเนินงาน สรทศ. ตามบริบทพื้นที่
 - ➡ หมายถึง อบรม ฝึกปฏิบัติ สาธิต ให้คำแนะนำเสริมพลังกาย จิต ปัญญา และประเมินผล

๕. กลุ่มเป้าหมาย

๕.๑ วิทยากรระดับส่วนกลาง ระดับเขตสุขภาพ (ส่วนกลาง ๒๐ คน เขตสุขภาพ/จังหวัด แห่งละ ๑๐ คน x ๑๓ แห่ง = ๑๓๐ คน)	๑๕๐ คน
๕.๒ ผู้บริหารในจังหวัดเป้าหมายในแต่ละเขต (เขตละ ๑ จังหวัด และ กทม. รวม ๑๓ เขต (นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด และหัวหน้ากลุ่มงานที่ได้รับมอบหมาย ๒ คน/จังหวัด และผู้บริหาร กทม. ๒ คน รวม ๒๖ คน)	๒๖ คน
๕.๓ ทีมพี่เลี้ยงในการขับเคลื่อนและดำเนินการขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ฯ ระดับพื้นที่ (ระดับ สสจ. ๒ คน โรงพยาบาล/ศูนย์บริการสุขภาพ (กทม.) ๒ คน สสอ. ๒ คน รวม ๖ คน/จังหวัดเป้าหมาย)	๗๘ คน
๕.๔ ผู้ขับเคลื่อนโครงการฯ ระดับตำบลในอำเภอต้นแบบ บวร.สออ. (เฉลี่ย ๑๐ ตำบล/แขวง ต่ออำเภอ/เขต ๑๓ แห่งๆ ละ ๖ คน) ผนวกทีมจังหวัด และ สสอ.	๘๐๐ คน
๕.๕ ผู้ป่วย/ผู้เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของแต่ละอำเภอต้นแบบ (ตำบล/แขวงละ ๒๕ คน x ๑๓๐ ตำบล/แขวง) (เป้าหมายส่วนนี้ ๑. จะดำเนินการขยายเพิ่มเติมอีกตำบล/แขวงละ ๒๕ คน x ๑๓๐ ตำบล/แขวง ควบคุมกันไป ด้วยงบประมาณสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น) ๒. การเลือกกลุ่มเป้าหมายจะดำเนินการให้มีความหลากหลาย อาทิ พื้นที่ๆ มีความแตกต่างกันตามลักษณะความเข้มแข็งในการมีส่วนร่วม การนับถือศาสนา (พุทธ คริสต์ อิสลาม) ตามบริบทพื้นที่	๓,๒๕๐ คน
๕.๖ เครือข่ายองค์กรขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ฯ	๑๒ องค์กร
๕.๗ ศูนย์การเรียนรู้และนวัตกรรม สุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง	≥๑๐ แห่ง

ในระหว่างการอบรมวิทยากรทุกระดับ แกนน้องศักรภาคีเครือข่าย บวร.สออ. และคณะกรรมการศูนย์การเรียนรู้และนวัตกรรม สสทศ. โครงการอบรมสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง ได้มอบหมายให้แต่ละระดับของวิทยากรและองค์กรร่วมมือร่วมใจนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการอบรมไปดำเนินการขับเคลื่อนโครงการฯ อย่างต่อเนื่องต่อไป โดยมอบหมายให้ทำหน้าที่เป็นวิทยากรติดตามการดำเนินงาน การประเมินผลงาน การแนะนำ สนับสนุน เสริมพลังและฝึกทักษะ (Coaching) วิทยากรและฝึกหรือองค์กรในระดับถัดลงไปตามลำดับจนถึงผู้มีภาวะเสี่ยงและผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง รายละเอียดดังตาราง ต่อไปนี้

ลำดับ	ประเภทวิทยากร/ องค์กรภาคี เครือข่ายขับเคลื่อน อสม./ผู้มีภาวะ เสี่ยง/ผู้ป่วย	องค์ประกอบ/เป้าหมาย	บทบาทหน้าที่ และความเชื่อมโยงสนับสนุน
๑	วิทยากรส่วนกลาง	วิทยากรเดิม (อบรมต่อยอด) ๑๐ คน นักวิชาการจากสำนักงานปลัด กระทรวงสาธารณสุข ๖ คน จาก กรมอื่นๆ ๙ กรม x ๓ = ๒๗ คน	วิทยากรเดิมอบรมวิทยากรรุ่นใหม่
๒	วิทยากรระดับเขต สุขภาพ	นักวิชาการของสำนักงานเขต สุขภาพเขตละ ๔ คน x ๑๓ เขต รวม ๕๒ คน	อบรมวิทยากรจังหวัดร่วมกับ วิทยากรส่วนกลาง ติดตาม - ประเมินผล - แนะนำ - สนับสนุน - เสริมพลังฝึกทักษะแก่ วิทยากรจังหวัด รวมเรียกกิจกรรม กลุ่มนี้ ว่า Coaching
๓	วิทยากรระดับ จังหวัด	นักวิชาการและพยาบาลวิชาชีพจาก สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ๗๗ จังหวัดๆ ละ ๓ คน และจาก รพศ./ รพท. ๗๗ จังหวัดๆ ละ ๓ คน รวม ๔๖๒ คน	อบรมและดำเนินการ Coaching แก่ วิทยากรอำเภอด้วยการสนับสนุน ของวิทยากรเขตสุขภาพ
๔	วิทยากรระดับ อำเภอ	นักวิชาการ พยาบาลวิชาชีพและแพทย์ แผนไทยจากสำนักงานสาธารณสุข จำนวน ๓ คน และโรงพยาบาลชุมชน ๓ คนต่อ ๑ อำเภอ/จังหวัด รวม ๗๗ อำเภอๆ ละ ๖ คน รวม ๔๖๒ คน	อบรมและดำเนินการ Coaching แก่ แกนนำองค์กรภาคีเครือข่าย บวร. สอ. และ อสม. ด้วยการสนับสนุน ของวิทยากรจังหวัด
๕	แกนนำองค์กรภาคี เครือข่าย บวร. สอ. ขับเคลื่อน การดำเนินงาน โครงการ สรทศ.	แกนนำหมู่บ้าน(บ.) วัด(ว.) หรือ ศาสนสถาน โรงเรียน(ร.) รพ.สต/ รพ.ชุมชน(ส.) องค์กรปกครองส่วน ท้องถิ่น(อ.) อสม.(ประธาน ผู้แทน ชุมชน อสม.ตำบล) รวม ๖ คนต่อ ๑ ตำบล/อำเภอ/จังหวัด รวม ๔๖๒ คน	๑. ขับเคลื่อนการดำเนินงานโครงการ สรทศ. ในตำบล ๒. สรรหางบประมาณจากกองทุน สุขภาพตำบลในการขยายพื้นที่ และกลุ่มเป้าหมาย ๓. ดำเนินการ Coaching ผู้มีภาวะ เสี่ยงและผู้ป่วย ให้ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมด้วยการปฏิบัติ ๓ส.๓อ. ๑น. อย่างต่อเนื่อง ๔. สนับสนุนคณะกรรมการดำเนินการ ศูนย์การเรียนรู้และนวัตกรรมใน การจัดการศึกษาดูงานของผู้มา ศึกษาดูงาน

ลำดับ	ประเภทวิทยากร/ องค์กรภาคี เครือข่ายขับเคลื่อน อสม./ผู้มีภาวะ เสี่ยง/ผู้ป่วย	องค์ประกอบ/เป้าหมาย	บทบาทหน้าที่ และความเชื่อมโยงสนับสนุน
๖	ศูนย์การเรียนรู้และ นวัตกรรม สธทศ. ตำบล	คณะกรรมการดำเนินการศูนย์ฯ ๑๕ คนต่อ ๑ ตำบล/อำเภอ/จังหวัด ๗๗ จังหวัด รวมจำนวน ๗๗ ศูนย์ฯ มี กรรมการ ๑,๑๕๕ คน	๑. จัดนิทรรศการข้อมูลเกี่ยวกับองค์ ความรู้วิชาการ สธทศ. กิจกรรม และผลการดำเนินการโครงการ ๒. จัดรูปภาพและสื่อสารประชาสัมพันธ์ ทางอิเล็กทรอนิกส์ เผยแพร่ ขยายผลการดำเนินงาน ๓. จัดการศึกษาดูงานในพื้นที่โครงการฯ
๗	ผู้มีภาวะเสี่ยงและ ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ เรื้อรัง	จำนวน ๕๐ คนต่อตำบล/อำเภอ/ จังหวัด รวม ๗๗ จังหวัด = ๓,๘๕๐ คน	๑. เรียนรู้ปรับเปลี่ยนเจตคติและ พฤติกรรมสุขภาพและ การดำเนินชีวิตตาม วิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง อย่างต่อเนื่อง ๒. พัฒนาตนและครอบครัวเป็น แบบสุขภาพดี วิถี สธทศ.

๖. หลักการ

หลักการของการเป็นบุคคล/องค์กรต้นแบบสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย ยึดถือสมรรถนะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยการปฏิบัติ ๓ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) ๓อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ - วิถีพุทธ) และ ๑น. (นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ) ในระดับที่เกิดผลลัพธ์ที่ยั่งยืนต่อสุขภาพส่วนบุคคล หรือส่วนรวมขององค์กร เช่น ครอบครัว หมู่บ้าน/ชุมชน ตำบล อำเภอ หรือจังหวัด เป็นต้น



ภาคผนวก

- ผนวก ๑** โครงการอบรมวิทยากรเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรค ไม่ติดต่อเรื้อรังและโรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ตามนโยบาย การสร้างสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.) กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๖๔-๒๕๗๐
- ผนวก ๒** การออกแบบชีวิตตนเองตามหลักสุขภาพดี วิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง
- ผนวก ๓** ท่านอนออกกำลังกายยืดเหยียด เพื่อสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย
- ผนวก ๔** ท่านอนออกกำลังกายยืดเหยียดด้วยยางยืด เพื่อสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย
- ผนวก ๕** ท่าออกกำลังกายยืดเหยียดวิถีธรรม วิถีไทย
- ผนวก ๖** การฝึกสมาธิควบคู่กับการออกกำลังกายแบบจิตประสานกายด้วยเทคนิค สมาธิบำบัด SKT



ผนวก ๑

โครงการอบรมวิทยากรเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ
ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
และโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)
ตามนโยบายการสร้างสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง
(สธทศ.) กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๖๔-๒๕๗๐

โครงการอบรมวิทยากรเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ตามนโยบายการสร้างสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สททศ.) กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๖๔-๒๕๗๐

๑. หลักการและเหตุผล

กระทรวงสาธารณสุข โดยนายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ได้เห็นชอบนโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สททศ.) เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๓ โดยมีสาระสำคัญคือ นโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง พ.ศ. ๒๕๖๔ - ๒๕๗๐ ดังต่อไปนี้

๑. ส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนมีสุขภาพดีวิถีใหม่ สามารถพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพได้ด้วย การนำหลักการของแต่ละศาสนา มาปฏิบัติให้สอดคล้องกับสังคมวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง โดยการบูรณาการกับหลักการแพทย์ การสาธารณสุข การแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก

๒. ส่งเสริม สนับสนุนการพัฒนาสหวิทยาการ บุคลากร และการบริหารจัดการให้สามารถสนับสนุนระบบสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียงของประชาชน

๓. ส่งเสริม พัฒนาองค์กรและเครือข่ายความร่วมมือระหว่างองค์กรภาครัฐ เอกชน และประชาชน ในการขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง สู่การปฏิบัติในระบบสาธารณสุขทุกระดับ

พร้อมด้วยกลไกและแผนงานโครงการขับเคลื่อนนโยบายจำนวน ๑๐ โครงการ ซึ่งมีโครงการพัฒนา กลไกสนับสนุนวิชาการและเครือข่ายขับเคลื่อนนโยบาย สททศ. เป็นโครงการพัฒนาโครงสร้างระบบบริการสุขภาพและการสาธารณสุขพื้นฐาน (Basic Health Service Infrastructures) ให้มีความเข้มแข็งสามารถบูรณาการกับโครงการที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) โดยพัฒนาศักยภาพของวิทยากรวิถีใหม่ที่ไม่เพียงแต่ถ่ายทอดความรู้และฝึกปฏิบัติแก่วิทยากร ในหน่วยงานระดับล่างถัดไปตามลำดับจนถึงระดับตำบล/ชุมชน ซึ่งต่อไปจะร่วมกับวิทยากรระดับอำเภอจัดการอบรมผู้มีความเสี่ยงและผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในพื้นที่รับผิดชอบ หลังจากอบรมและฝึกปฏิบัติวิทยากรครบทุกระดับทั้งผู้มีความเสี่ยงและผู้ป่วยดังกล่าวแล้ว วิทยากรทุกระดับยังมีบทบาทหน้าที่สำคัญในการติดตาม แนะนำ สานิตการปฏิบัติ เสริมพลังกาย จิต และปัญญา ตลอดจนการประเมินผล การถอดบทเรียน และพัฒนาต่อยอดนวัตกรรม ให้ผู้มีความเสี่ยงและผู้ป่วยกลุ่มเป้าหมายปฏิบัติ ๓ส.๓อ.๑น. ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้เกิดสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑. พัฒนาศักยภาพวิทยากรส่วนกลางและเครือข่าย ๑๓ เขต ที่สามารถดำเนินการและขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ฯ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ระดับพื้นที่ได้

๒.๒. พัฒนาและเชื่อมโยงเครือข่ายสนับสนุนการขับเคลื่อนและดำเนินงานตามนโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ฯ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

๒.๓. สนับสนุนให้เกิดอำเภอดันแบบสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ใน ๑๓ เครือข่าย

๓. กลุ่มเป้าหมาย

- | | |
|---|-----------|
| ๓.๑ วิทยากรระดับส่วนกลาง ระดับเขตสุขภาพ | ๑๕๐ คน |
| (ส่วนกลาง ๒๐ คน เขตสุขภาพ/จังหวัด แห่งละ ๑๐ คน x ๑๓ แห่ง = ๑๓๐ คน) | |
| ๓.๒ ผู้บริหารในจังหวัดเป้าหมายในแต่ละเขต (เขตละ ๑ จังหวัด และ กทม. | ๒๖ คน |
| รวม ๑๓ เขต (นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด และหัวหน้ากลุ่มงานที่ได้รับมอบหมาย ๒ คน/จังหวัด และผู้บริหาร กทม. ๒ คน รวม ๒๖ คน) | |
| ๓.๓ ทีมพี่เลี้ยงในการขับเคลื่อนและดำเนินการขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ฯ | ๗๘ คน |
| ระดับพื้นที่ (ระดับ สสจ. ๒ คน โรงพยาบาล/ศูนย์บริการสุขภาพ (กทม.) ๒ คน สสอ. ๒ คน รวม ๖ คน/จังหวัดเป้าหมาย) | |
| ๓.๔ ผู้ขับเคลื่อนโครงการฯ ระดับตำบลในอำเภอดันแบบ บวร.สอ. | ๘๐๐ คน |
| (เฉลี่ย ๑๐ ตำบล/แขวง ต่ออำเภอ/เขต ๑๓ แห่งๆ ละ ๖ คน) ผนวกทีมจังหวัด และ สสอ. | |
| ๓.๕ ผู้ป่วย/ผู้เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของแต่ละอำเภอดันแบบ | ๓,๒๕๐ คน |
| (ตำบล/แขวงละ ๒๕ คน x ๑๓๐ ตำบล/แขวง) (เป้าหมายส่วนนี้ | |
| ๑. จะดำเนินการขยายเพิ่มเติมอีกตำบล/แขวงละ ๒๕ คน x ๑๓๐ ตำบล/แขวง ควบคู่กันไป ด้วยงบประมาณสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น) | |
| ๒. การเลือกกลุ่มเป้าหมายจะดำเนินการให้มีความหลากหลาย อาทิ พื้นที่ๆ มีความแตกต่างกันตามลักษณะความเข้มแข็งในการมีส่วนร่วม การนับถือศาสนา (พุทธ คริสต์ อิสลาม) ตามบริบทพื้นที่ | |
| ๓.๖ เครือข่ายองค์กรขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ฯ | ๑๒ องค์กร |
| ๓.๗ ศูนย์การเรียนรู้และนวัตกรรม สุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย | ๑๓ แห่ง |
| วิถีเศรษฐกิจพอเพียง | |

๔. การคัดเลือกพื้นที่เป้าหมายดำเนินการ

เกณฑ์การคัดเลือกพื้นที่ในการดำเนินการ

ในการคัดเลือกพื้นที่ในการดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วย/ผู้เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของแต่ละอำเภอต้นแบบ (โดยยึดหลัก ๓ส.๓อ.๑น.) ดำเนินการดังนี้

๑) เลือกจังหวัดมา ๑ จังหวัดในแต่ละเขตสุขภาพ (๑๒ จังหวัด) โดยคำนึงถึงความสมัครใจของนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด ความตั้งใจและยินดีจะเข้าร่วมการดำเนินการ ทั้งนี้ทีมงานโครงการจะพิจารณาจังหวัดที่มีความเข้มแข็งในการดำเนินการโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ผู้บริหารมีความตั้งใจและยินดีจะเข้าร่วมโครงการก่อนชักชวนเข้าร่วมดำเนินการ ส่วนเขตของ กทม. ก็จะใช้หลักการเดียวกัน

๒) การเลือกอำเภอ/แขวงในการดำเนินการ ก็จะทำให้พื้นที่พิจารณาเป็นหลัก โดยมีหลักการดังนี้

(๑) เป็นพื้นที่ๆ มีปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากหรือค่อนข้างมาก

(๒) ผู้นำหมู่บ้าน/ชุมชน มีความเข้มแข็งและยินดีที่จะเข้าร่วม พร้อมประสานและร่วมดำเนินการ

(๓) ในพื้นที่ดังกล่าวมีบุคลากรสาธารณสุขที่มีความเข้มแข็ง และพร้อมที่จะดำเนินการ

ทั้งนี้ ในส่วนของผู้รับผิดชอบ/ผู้ดำเนินการโครงการจะพยายามหาพื้นที่ๆ มีความหลากหลายหรือแตกต่างกันในเรื่องขนาด บริบทของพื้นที่ และศาสนาอื่นๆ ร่วมด้วย เพื่อจะได้เปรียบเทียบ นำมาพิจารณาปรับใช้ในการขับเคลื่อนต่อไป โดยเลือกจาก

(๔) พื้นที่ต้นแบบสุขภาพดี วิถีพุทธ

ศูนย์สุขภาพดีวัยทำงาน (Wellness Center)

สถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ

พื้นที่ต้นแบบตำบลจัดการสุขภาพ

หมู่บ้านรักษาศีล ๕

เครือข่ายคลินิกศาสนาพุทธ

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม (รพร)

สถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษา นวมินทราชินี

๕. วิธีการและขั้นตอนดำเนินงาน

๕.๑. แต่งตั้งคณะกรรมการ อนุกรรมการดำเนินงานโครงการฯ ส่วนกลาง เขตสุขภาพ จังหวัดและอำเภอ ติดต่อประสานงานขอความร่วมมือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค

๕.๒. พัฒนารูปแบบ เครื่องมือและแนวทางการขับเคลื่อนการดำเนินงานนโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอย่างมีส่วนร่วมและสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันและอนาคต

๕.๒.๑ จัดประชุมคณะกรรมการ อนุกรรมการ คณะทำงานเป็นระยะๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อวางแผนพัฒนา และขับเคลื่อนการดำเนินงาน (Onsite และ Online ตามความเหมาะสมของสถานการณ์การระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019)

๕.๒.๒ จัดทำคู่มือสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง สู่การปฏิบัติในจังหวัดและอำเภอต้นแบบ

๕.๒.๓ พัฒนาหลักสูตรและออกแบบการเรียนรู้ การฝึกอบรมและการดำเนินงานโครงการ สหศ. และเครื่องมือการติดตามและประเมินผล ตามบริบทของพื้นที่

๕.๓. ประชุมชี้แจงและทำความเข้าใจผู้บริหารในจังหวัดเป้าหมายในแต่ละเขต (เขตละ ๑ จังหวัด และ กทม. รวม ๑๓ เขต (๒ คน/จังหวัด และผู้บริหาร กทม. ๒ คน รวม ๒๖ คน)

๕.๔. พัฒนาศักยภาพบุคลากรเพื่อดำเนินการพัฒนาและปฏิบัติสู่การมีสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

๕.๔.๑ อบรมและฝึกปฏิบัติการเป็นวิทยากรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (ส่วนกลางและเครือข่าย ๑๓ เขต (๓ วัน ๒ คืน รุ่นละ ๗๕ คน)

๕.๔.๒ อบรมทีมพี่เลี้ยงในการขับเคลื่อน Coaching และดำเนินการนโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ฯ ระดับพื้นที่ (๓ วัน)

๕.๔.๓ พัฒนาทีมปฏิบัติการ และ Coaching ระดับตำบลในการดำเนินการโครงการฯ ระดับตำบล ในอำเภอต้นแบบ บวร.สอ. (เฉลี่ย ๑๐ ตำบล/แขวง ต่ออำเภอ/เขต ๑๓ แห่งๆ ละ ๖ คน)

๕.๔.๔ อบรมเชิงปฏิบัติการผู้ช่วย/ผู้เลี้ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของแต่ละอำเภอต้นแบบและติดตามเยี่ยมเสริมพลังเป็นระยะๆ อย่างต่อเนื่องโดยทีม Coaching ระดับตำบล(ตำบล/แขวงละ ๒๕ คน x ๑๓๐ ตำบล/แขวง)

๕.๕. ประสานและเชื่อมโยงเครือข่ายสนับสนุนการขับเคลื่อนและดำเนินงานตามนโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ฯ โดย

๕.๕.๑ จัดประชุม ประสานและเชื่อมโยงองค์กร/เครือข่ายต่างๆ เพื่อขับเคลื่อน ติดตาม การดำเนินการ เป็นระยะๆ อย่างต่อเนื่อง ๑๒ องค์กร

๕.๕.๒ อบรมเชิงปฏิบัติการในการดำเนินการสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง แก่แกนนำองค์กร (๑๒ องค์กรๆ ละ ๓ คน ๒ วัน)

๕.๖. สนับสนุนให้เกิดอำเภอต้นแบบ และจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้สุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง ใน ๑๓ เครือข่ายโดยประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินการอำเภอต้นแบบ และศูนย์การเรียนรู้สุขภาพดีฯ และสนับสนุนงบประมาณในการจัดตั้งและดำเนินการอำเภอต้นแบบและศูนย์การเรียนรู้สุขภาพดี (๕๐,๐๐๐ บาท/ศูนย์)

๕.๗. พัฒนาให้เกิดข้อเสนอเชิงนโยบายและแผนการขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ฯ ระยะ ๕ ปี

๕.๗.๑ ถอดบทเรียนการดำเนินการนโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ฯ ในแต่ละระดับ

๕.๗.๒ ศึกษาวิจัยต้นทุนการดำเนินงานสุขภาพดีวิถีใหม่ฯ ในระดับตำบล

๕.๗.๓ ประชุมจัดทำแผนการขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ฯ ระยะ ๕ ปี

๕.๘. ติดตามประเมินผลและเยี่ยมเสริมพลังพื้นที่การดำเนินการ พร้อมสรุปรายงานผลการดำเนินงาน โครงการและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

๖. ผลลัพธ์

๖.๑ วิทยากรส่วนกลางและเครือข่าย ๑๓ เขต ทีม Coaching ระดับจังหวัด และอำเภอ ทีมปฏิบัติการระดับตำบลมีความสามารถถ่ายทอดความรู้และฝึกปฏิบัติ ๓ส.๓อ.๑น. แก่กลุ่มเป้าหมายต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ผ่านเกณฑ์การเป็นวิทยากร และ Coaching ที่กำหนด)

๖.๒ ผู้ป่วย/ผู้เสี่ยง NCDs (โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน) สามารถลดน้ำหนัก รอบเอว ความดันโลหิต/ระดับน้ำตาลในเลือดได้ อย่างน้อยร้อยละ ๖๐)

๖.๓ อำเภอต้นแบบสุขภาพดีวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง และศูนย์การเรียนรู้และนวัตกรรมฯ ระดับอำเภอสามารถจัดกิจกรรมเรียนรู้และฝึกปฏิบัติแก่ผู้มารับการอบรม หรือศึกษาดูงาน รวมทั้งทำการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ขยายผลแก่ประชาชนและชุมชนอื่นๆ ได้

๖.๔ เกิดการขยายผลและขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ฯ อย่างมีส่วนร่วม ครอบคลุม และยั่งยืน

๗. ผลกระทบ

๗.๑ ผลกระทบระยะกลางเกิดความร่วมมือของภาคีเครือข่ายในการดำเนินงานเพื่อจัดการแก้ไข ปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ตั้งแต่ระดับนโยบาย จนถึงระดับชุมชน อย่างบูรณาการและยั่งยืน

๗.๒ ผลกระทบระยะยาว ในระยะท้ายของช่วงเวลานโยบายฯ ปี ๒๕๗๐ อัตราป่วยและอัตราตายของ โรคไม่ติดต่อเรื้อรังและอาการแทรกซ้อนลดลง ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาลดลง ทั้งระดับบุคคล ชุมชน สังคมและ ประเทศชาติ อัตราผู้ป่วยโรคเรื้อรังลดลง การแออัดของโรงพยาบาลลดลง บุคลากรการแพทย์ พยาบาลและ สหวิชาชีพมีภาระงานน้อยลง มีความสุขมากขึ้น

๘. ตัวชี้วัด

๘.๑ เชิงปริมาณ

๘.๑.๑ วิทยากรทุกระดับและแกนนำองค์กรภาคีเครือข่าย บวร.สออ. ตำบลต้นแบบ สามารถ ถ่ายทอด องค์ความรู้สุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง ได้อย่างน้อย ร้อยละ ๗๐

๘.๑.๒ กลุ่มผู้เสี่ยงและผู้ป่วยกลุ่มเป้าหมาย สามารถลดน้ำหนัก รอบเอว ความดันโลหิต/ระดับ น้ำตาลในเลือดได้ อย่างน้อยร้อยละ ๖๐

๘.๑.๓ มีคู่มือ แนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สำหรับผู้มีภาวะ เสี่ยง และผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

๘.๑.๔ มีองค์กรภาคีเครือข่าย ในการขับเคลื่อนการดำเนินงานโครงการ ๑๒ องค์กร

๘.๑.๕ มีอำเภอต้นแบบสุขภาพดีวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง อย่างน้อย ๑๐ แห่ง

๘.๑.๖ มีศูนย์การเรียนรู้และนวัตกรรมสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง ระดับอำเภอต้นแบบ ๑๓ แห่ง

๘.๑.๗ มีโครงการต้นแบบ กองทุนตำบลเพื่อการดำเนินงานสุขภาพดีวิถีใหม่ฯ

๘.๑.๘ มีงานวิจัยต้นทุนการดำเนินงานสุขภาพดีวิถีใหม่ฯ ในระดับตำบล ๑ เรื่อง

๘.๑.๙ มีข้อเสนอเชิงนโยบายในการขยายผล

๘.๑.๑๐ มีแผนการขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ฯ ระยะ ๕ ปี ที่ผ่านการอนุมัติ

๘.๒ เชิงคุณภาพ

๘.๒.๑ ได้รูปแบบอำเภอต้นแบบสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

๘.๒.๒ มีศูนย์การเรียนรู้และนวัตกรรม สธทศ. ระดับอำเภอที่จัดกิจกรรมได้

๘.๒.๓ ประชากรกลุ่มเป้าหมาย พึงพอใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการปฏิบัติ ๓ส.๓อ.๑น.

๘.๒.๔ เครือข่ายแกนนำองค์กรภาคีเครือข่าย บวร.สออ. สามารถขยายผลเพิ่มเครือข่ายและ ขับเคลื่อนการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง

๙. ระยะเวลาดำเนินการ

๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๔ - ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๖ (รวม ๒๔ เดือน)

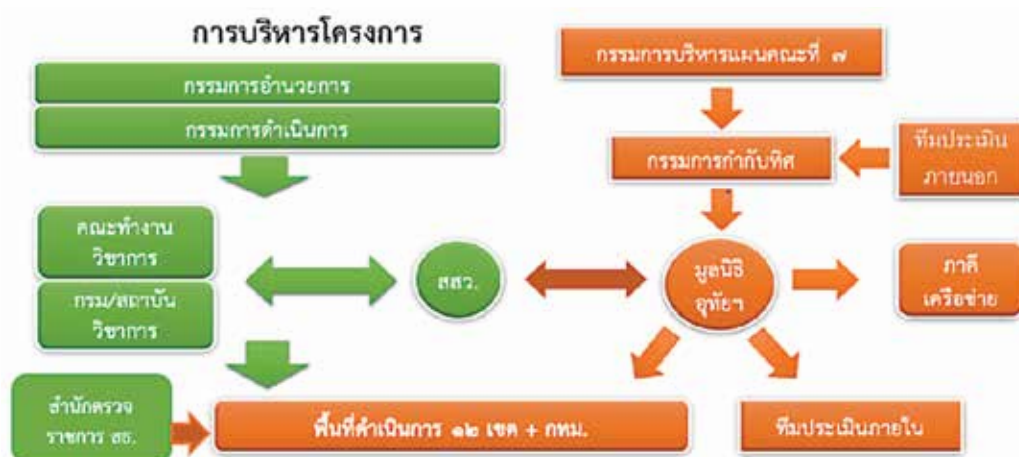
๑๐. งบประมาณ

แหล่งงบประมาณ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

งบประมาณจำนวน : ๑๙,๙๙๗,๑๐๐ บาท (สิบเก้าล้านเก้าแสนเก้าหมื่นเจ็ดพันหนึ่งร้อยบาทถ้วน)

๑๑. การบริหารโครงการ

การดำเนินการโครงการอยู่ภายใต้ความรับผิดชอบของมูลนิธิอุทัย สุดสุข โดยมีมูลนิธิอุทัย สุดสุข เป็นองค์กรในการสนับสนุนวิชาการในการดำเนินการ และประสาน เชื่อมโยงการขับเคลื่อนการดำเนินการกับ องค์กรภาคีเครือข่ายภาคเอกชนต่างๆ มีสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข เป็นหน่วยงานในการขับเคลื่อน การดำเนินการ โดยการกำกับของ นายแพทย์ยงยศ ธรรมวุฒิ รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข ที่กำกับ ดูแล สำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย การสนับสนุนทางด้านวิชาการและการขับเคลื่อนงานจากมูลนิธิ อุทัยสุดสุข ตามทิศทางของคณะกรรมการอำนวยการขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งมีปลัดกระทรวงสาธารณสุข (นพ.เกียรติภูมิ วงศ์รจิต) ประธาน โดยผ่านคณะกรรมการ ดำเนินงานสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งมีรองปลัดกระทรวงสาธารณสุข (นพ.ยงยศ ธรรมวุฒิ) ประธาน ผ่านหน่วยงานต่างๆ ซึ่งเป็นเจ้าภาพและรับผิดชอบร่วมกัน ได้แก่ กองบริหาร การสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กองบริหารทรัพยากรบุคคล ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการ ททุจริต สป. กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กองโรคไม่ติดต่อ กรม ควบคุมโรค สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย และกองสนับสนุนภาคประชาชน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ภายใต้การประสานและการทำงานร่วมกับมูลนิธิอุทัย สุดสุข ได้แก่ มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สมาคมแม่บ้านสาธารณสุข สมาคมข้าราชการบำนาญ กระทรวงสาธารณสุข คณะกรรมการ สมาคมหมออนามัย สอนนงนุชพญา สมคมคลังปัญญาอาวุโสแห่งประเทศไทย และสถาบันศาสตร์แห่งความสุข และความสำเร็จ โดยมีผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุขเป็นผู้กำกับติดตามในภาคส่วนราชการกระทรวง สาธารณสุข และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเป็นหน่วยงานดำเนินการ และกำกับติดตามในพื้นที่ ทั้งนี้ มีกรรมการบริหารแผนคณะที่ ๗ และกรรมการกำกับทิศ ของ สสส. เป็นผู้กำกับติดตาม เพื่อให้การดำเนินการ โครงการเกิดประสิทธิผลที่ดีต่อไป (ดังรูปการบริหารโครงการ)



๑๒. หน่วยงานรับผิดชอบ

๑๒.๑ สำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข เป็นหน่วยงาน เลขาธิการในการขับเคลื่อนการดำเนินงาน

๑๒.๒ มูลนิธิอุทัย สุดสุข เป็นองค์กรสนับสนุนด้านวิชาการร่วมกับทุกกรมกองในกระทรวงสาธารณสุข

๑๒.๓ หน่วยงานร่วมดำเนินการ

๑๒.๓.๑ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

- กองบริหารการสาธารณสุข
- กองตรวจราชการ
- ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต
- กองบริหารทรัพยากรบุคคล
- สำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย
- สำนักบริการสุขภาพปฐมภูมิ

๑๒.๓.๒ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

- กองการแพทย์ทางเลือก สถาบันการแพทย์แผนไทย

๑๒.๓.๓ กรมการแพทย์

- สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรฯ

๑๒.๓.๔ กรมควบคุมโรค

- กองโรคไม่ติดต่อ

๑๒.๓.๕ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

- กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน
- กองสุศึกษา

๑๒.๓.๖ กรมสุขภาพจิต

- กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

๑๒.๓.๗ กรมอนามัย

- สำนักส่งเสริมสุขภาพ สำนักอนามัยผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กองกิจกรรมทางกาย

เพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

๑๒.๓.๘ เขตสุขภาพ โดยมีผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุขเป็นผู้ขับเคลื่อนการดำเนินการ

๑๒.๓.๙ ระดับจังหวัด มีสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด เป็นหน่วยงานขับเคลื่อนการดำเนินการ

๑๒.๔. ภาคีเครือข่ายร่วมสนับสนุนและขับเคลื่อน

๑๒.๔.๑ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๒.๔.๒ สมาคมแม่บ้านสาธารณสุข

๑๒.๔.๓ สมาคมข้าราชการบำนาญ กระทรวงสาธารณสุข

๑๒.๔.๔ สมาคมองค์กรเครือข่ายด้านสาธารณสุข ๙ สมาคม (จากคณะกรรมการสมาคมหมอ

อนามัย)

๑๒.๔.๕ สวชนงนุชพิทยา

๑๒.๔.๖ สมาคมคลังปัญญาอาวุโสแห่งประเทศไทย

๑๒.๔.๗ สถาบันศาสตร์แห่งความสุขและความสำเร็จ

๑๒.๔.๘ เครือข่ายคนไทยไร้พุง

๑๒.๔.๙ เครือข่ายลดเค็ม

๑๒.๔.๑๐ เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน

๑๒.๔.๑๑ สถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน (องค์การมหาชน)

๑๒.๔.๑๒ สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย

๑๓. การกำกับติดตาม

คณะอนุกรรมการแผนงานและวิชาการกำหนดระบบและเครื่องมือในการติดตามและประเมินผลงาน สำหรับทุกระดับของการบริหารจัดการและมอบหมายงานให้วิทยากรแต่ละระดับรับผิดชอบในการควบคุม กำกับ ติดตามและประเมินผลงานทุกระดับ มีผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุขเป็นผู้กำกับติดตามในภาค ส่วนราชการกระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเป็นหน่วยงานกำกับติดตามในพื้นที่

๑๔. การประเมินผล

คณะอนุกรรมการติดตามและประเมินผล จัดระบบการบริหารจัดการและการติดตามประเมินผลแบบ มีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน โดยมีคณะอนุกรรมการดำเนินงานโครงการฯ และวิทยากรแต่ละระดับ รวมทั้ง บุคลากรแกนนำองค์กรภาคีเครือข่าย บวร.สออ. (ภาคีเครือข่ายขับเคลื่อนระดับตำบล) เป็นผู้ประเมินผลการ ดำเนินงาน ดังนี้

๑๔.๑ จัดทำแผน เครื่องมือ และแนวทางการติดตามและประเมินผล

๑๔.๒ ประชุมชี้แจงการดำเนินการติดตามและประเมินผล โดยใช้รูปแบบซีพีพี (CIPP Model)

๑๔.๓ ดำเนินการติดตามประเมินผล

๑๔.๓.๑ ติดตามผลรายบุคคลโดย อสม. ด้วยการร่วมมือของแกนนำองค์กร บวร.สออ. อย่าง น้อยเดือนละ ๑ ครั้ง ตลอดระยะเวลาของโครงการฯ

๑๔.๓.๒ ประเมินเชิงปริมาณ ใช้แบบรายงานและแบบสอบถาม โดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ร่วมกับวิทยากรอำเภอเป็นผู้รับผิดชอบ

๑๔.๓.๓ ประเมินเชิงคุณภาพ ใช้การสอบถามโดยวิทยากรส่วนกลาง/เขตสุขภาพ ร่วมกับวิทยากร จังหวัดเป็นผู้รับผิดชอบ

๑๕. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑๕.๑ ประชาชนผู้ร่วมโครงการฯ มีสุขภาพดีขึ้นด้วยหลักสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง ทำให้ประหยัดงบประมาณค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล รายบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคมและ ประเทศชาติ

๑๕.๒ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การถ่ายทอดและประชาสัมพันธ์ บทเรียนและประสบการณ์และขยายผล การดำเนินงานไปยังตำบล อำเภอ ในจังหวัดนั้นและจังหวัดอื่นๆ ได้อย่างยั่งยืน

๑๕.๓ ประชาชน บุคลากรสาธารณสุข ผู้มีภาวะเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และผู้ป่วย (โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง) สามารถนำหลักการสร้างสุขภาพดี วิถีใหม่วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง ไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชนให้มีภาวะสุขภาพดีขึ้นต่อเนื่องและยั่งยืน

๑๕.๔ อำเภอต้นแบบสุขภาพดีวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง และศูนย์การเรียนรู้และนวัตกรรมสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (ศูนย์ สรทศ.) ในทุกเขตสุขภาพ เป็นแหล่งส่งเสริม การเรียนรู้สำหรับประชาชนในชุมชน ถ่ายทอดแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สืบทอดภูมิปัญญา วัฒนธรรม ค่านิยม และเอกลักษณ์ของชุมชน ก่อให้เกิดชุมชนแห่งการเรียนรู้ มุ่งสู่การพัฒนาแบบพึ่งตนเอง

๑๘.๕ ประชาชนสามารถสร้างสุขภาพพึ่งตนโดยนำความรู้และทักษะที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการฯ โดยนำหลัก ๓ส.๓อ.๑น. มาปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นแบบมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน



ผนวก ๒

การออกแบบชีวิตตนเองตามหลักสุขภาพดีวิถีใหม่
วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

๑. คุณค่าและเป้าหมายที่แท้จริงในการออกแบบชีวิตและบริหารตนเองเพื่อคุณภาพชีวิต

คนจำนวนมากเชื่อว่า ถ้าเราประสบความสำเร็จ เราจะมีความสุข และถ้าความสำเร็จถูกผูกติดอยู่กับเรื่องเงิน เงินก็จะทำให้เรามีความสุข แต่ไม่ใช่ความจริงเสมอไป เพราะชีวิตคนเราย่อมต้องการอะไรที่มากกว่านั้น จากการศึกษาในระยะยาวในปี ๑๙๓๘ เรื่องการพัฒนามนุษย์ (Human development) โดยผู้ทำการศึกษาค้นคว้าได้ติดตามกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่พวกเขาเรียนจบมหาวิทยาลัย วัตถุประสงค์ทางกายภาพและจิตวิทยา พิจารณารายได้ และความสำเร็จในหน้าที่การงาน ซึ่งผลการศึกษาที่ได้ออกมาคือ **ความสำเร็จและเงินทองไม่ได้เกี่ยวข้องกับความสุขเสมอไป แต่เกี่ยวกับชีวิตที่ยืนยาว และสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง** ดังพุทธภาษิต ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ

คุณงามความดี ความรัก มีค่ามากกว่าชื่อเสียง เงินทอง และเป็นสิ่งที่ทำให้คนมีความสุขตลอดชีวิต เราสามารถออกแบบชีวิตที่มีความสุขได้เสมอ สิ่งที่เราควรทำคือ ‘เรียนรู้’ ความเชื่อที่เป็นประโยชน์ (Functional belief) และคิดให้แตกต่างแบบ ‘นักออกแบบ การออกแบบชีวิตจะเริ่มต้นที่ตนเอง เช่น คำถามอย่าง ‘ฉันเป็นใคร ต้องการอะไร และรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับตนเอง? และเริ่มต้นที่โลก เช่น ‘โลกนี้ต้องการอะไรจากฉัน’ จากนั้น เราจะต้องระบุปัญหา ซึ่งจะมาพร้อมกับไอเดียใหม่ๆ ด้วย และเมื่อเรามีไอเดียมากพอ เราก็จะเลือกได้ตัดสินใจใช้วิธีการ ‘ตั้งเป้าหมายให้ต่ำไว้ก่อน และเริ่มต้นจากสิ่งง่ายๆ’ เช่น จากการตั้งเป้าหมายว่าจะวิ่งมาราธอน ก็อาจจะเริ่มจากการเดินให้ได้หนึ่งพันก้าวภายในสองสัปดาห์ข้างหน้า และสักวัน เราก็อาจวิ่งมาราธอนได้สำเร็จ การตั้งเป้าหมายไม่ได้ง่ายเหมือนการทำจริง บางคนตั้งเป้าหมายว่าจะออกกำลังกาย แต่ผ่านไปเกินครึ่งปีแล้วยังคงซื้อขานมใหม่อยู่ทุกวัน ลืมเรื่องออกกำลังกายไปได้เลย ขณะที่ใครอีกหลายคนตั้งเป้าหมายว่าจะเลิกสูบบุหรี่ แต่ก็ยังเลิกไม่ได้จนถึงทุกวันนี้ ความคิดแบบ work-life balance ที่มุ่งเน้นให้สร้างสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ๔ องค์ประกอบของชีวิตมนุษย์ คือ สุขภาพ (health) ทั้งกายและใจ งาน (work) ที่ต้องทำในแต่ละวัน กิจกรรมสร้างสุข (play) เพราะสมองมนุษย์ถูกออกแบบมาสำหรับทั้งการเรียนรู้และการเล่น และ ความรัก (love)

การออกแบบชีวิตจะเสนอมุมมองใหม่ให้กับตัวเอง โดยทำให้เห็นว่า ชีวิตมีจุดแก้ตัวให้เริ่มต้นใหม่ได้เสมอ ๑ และตัวเราก็คือผู้กำหนดและเลือกเส้นทางที่จะก้าวไปข้างหน้าด้วยตัวเอง

๒. ขั้นตอนที่สำคัญอย่างยิ่งในกระบวนการออกแบบชีวิตคือ

๒.๑ การสร้างต้นแบบ (Prototype) ซึ่งมีอยู่สองแบบคือ

๒.๑.๑ การสร้างต้นแบบจากประสบการณ์ (Prototype Experience) คือ การทดลองทำจริง เช่น ถ้าเราอยากเรียนรู้อะไรสักอย่าง ก็ลองเอาตัวเองเข้าไปนั่งเรียนในห้องเรียนวิชานั้นจริงๆ เพื่อทดสอบดูว่า เราอยากเรียนจริงหรือไม่

๒.๑.๒ การสร้างต้นแบบด้วยการสนทนา (Prototype Conversation) โดยเริ่มจากการมองหาคนที่เป็ต้นแบบด้านสุขภาพของเรา ๒-๓ คน หาโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิถีคิดรูปแบบการดำรงชีวิต และพฤติกรรมสุขภาพของเขา เป็นการสร้างแรงบันดาลใจและเลือกวิธีมาปรับใช้กับตัวเอง ทุกคนสามารถออกแบบชีวิตของตนเองได้ โดยใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบเข้ามาช่วย และไม่เคยมียาคำว่าสายเกินไปในการออกแบบชีวิต

๒.๒ ทักษะที่สำคัญ ๕ ประการเพื่อนำไปใช้ในการออกแบบชีวิต ได้แก่

๒.๒.๑ ความสงสัยใคร่รู้ทำให้ทุกเรื่องเป็นเรื่องใหม่น่าสนใจค้นหา

๒.๒.๒ ความกระตือรือร้นที่จะลงมือทำ ต้องลงมือทำอย่างจริงจัง และสนใจสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะที่ลงมือทำไม่ใช่เพียงผลลัพธ์สุดท้าย โดยใช้ แบบประเมินขั้นบันไดของแรงจูงใจตนเองว่าอยู่ในขั้นไหน

๒.๓ แบบประเมินขั้นบันไดของแรงจูงใจของตนเองในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stage of change) ๖ ขั้น มีดังนี้

ขั้น ๑ ปฏิเสธ Pre-contemplation ขั้นตอนนี้ คนไข้ยังไม่พร้อมสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และอาจจะยังไม่เห็นว่าพฤติกรรมที่ทำอยู่เป็นปัญหาด้วย เช่น ฉันทยังไม่คิดจะเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ฉันทเคยทานและยังไม่พร้อมจะออกกกำลังกาย เนื่องจากยังไม่ได้มีผลทำให้เกิดปัญหาใดๆ กับฉันทเลย ในตอนนี้

ขั้น ๒ ลังเลใจ Contemplation คนไข้รับรู้ถึงปัญหาที่เกิดขึ้น และคิดว่าน่าจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แต่ยังคงไม่เริ่มปรับพฤติกรรมใดๆ เช่น ฉันทคิดว่าในวันใดวันหนึ่งข้างหน้าฉันทจะต้องมาไตร่ตรองเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงการรับประทานอาหารและออกกกำลังกายของฉันท

ขั้น ๓ ตัดสินใจ Preparation คนไข้เริ่มวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เริ่มตั้งเป้าหมาย เตรียมพร้อมสำหรับการปรับเปลี่ยน เช่น ฉันทคิดว่าในขณะที่ฉันทควรจะปรับการรับประทานอาหารใหม่ แต่ฉันทยังรู้สึกว่าจะตัวเองยังไม่พร้อมที่จะกระทำการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว

ขั้น ๔ ลงมือปฏิบัติ Action คนไข้เริ่มปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฉันทเริ่มที่จะคิดเกี่ยวกับการใช้วิธีการต่างๆ ที่จะทำใหฉันทสามารถเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมมารับประทานอาหาร การออกกกำลังกายของฉันทได้

ขั้น ๕ มุ่งมั่น Maintenance คนไข้สามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างน้อย ๖ เดือน เช่น ฉันทเริ่มกระทำบางสิ่งบางอย่าง เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงการรับประทานอาหาร การออกกกำลังกายของฉันท

ขั้น ๖ Relapse เป็นขั้นตอนที่อาจเกิดหรือไม่ก็ได้ คือ คนไข้กลับไปกระทำพฤติกรรมเดิมต้องมีแรงจูงใจขั้น ๔ หรือขั้น ๕ จึงจะลงมือทำอย่างจริงจังตามแผนที่ออกแบบชีวิตตนเองให้สำเร็จ

ทั้งนี้การปรับมุมมอง ช่วยให้หลุดพ้นจากกับดัก ถอยหลังมองปัญหาและพิจารณาอดีตของตน ความเข้าใจในกระบวนการ ปล่อยวางเป้าหมายปลายทาง แต่เน้นที่กระบวนการ และดูว่าอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป และการร่วมมือกันอย่างลึกซึ้ง การออกแบบชีวิตก็เหมือนการทำงานที่คนเพียงคนเดียวไม่อาจทำให้งานทั้งหมดสำเร็จลงได้ ต้องอาศัยการทำงานเป็นทีม

ปัจจัยสำคัญในการออกแบบชีวิต ควรประเมินตนเองรอบด้าน ได้แก่ สุขภาพร่างกาย/จิตใจ ความปรารถนาส่วนตัวอาชีพการงาน เงิน ทรัพย์สินสมบัติทุนสิ่งของเป็นขั้นเป็นอัน และความสัมพันธ์ของแต่ละปัจจัย

๓. ลักษณะชีวิตที่ดีมีคุณภาพ

เพื่อให้การออกแบบชีวิตและบริหารตนเองอย่างมีเป้าหมายหรือจุดประสงค์ที่ชัดเจนและสมบูรณ์ เราควรทำความเข้าใจในเบื้องต้นก่อนว่า ชีวิตของคนที่ดีมีคุณภาพนั้นควรเป็นอย่างไร โดยทั่วไปแล้วชีวิตที่ดีมีคุณภาพควรจะดูจากสิ่งต่อไปนี้

๓.๑ การมีสุขภาพกายที่ดี

๓.๒ การมีสุขภาพจิตดี

๓.๓ การมีความรู้ความสามารถเฉพาะตน

๓.๔ เป็นผู้ทรงคุณธรรม เป็นที่ยอมรับนับถือในครอบครัว ชุมชน สังคม

๓.๕ บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์

๔. เป้าหมายของการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธ

คือ อิศราภาพหรือความหลุดพ้น (วิมุตติ) ได้แก่ ความปลอดโปร่ง เป็นอิสระ ภาวะที่พ้นจากความบีบคั้นขัดข้อง พ้นจากทุกข์ ภาวะที่เป็นไทแก่ตัว ซึ่งทำให้พร้อมที่จะทำ และไม่ทำการใดๆ ได้ตามที่ต้องการหรือเห็นสมควรอย่างอิสระ สำหรับอิสราภาพนี้ พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต) ได้อธิบายไว้ ๔ ด้าน สรุปได้ดังนี้ คือ

๔.๑ อิศราภาพทางกาย หรือ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อิศราภาพพื้นฐานของชีวิต

อิสราภาพของกายที่ปลอดพ้นจากการบีบคั้นเบียดเบียนในทางธรรมชาติ หรือสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เช่น โรคภัย ไข้เจ็บ การ มีปัจจัย ๔ เพียงพอที่จะหลุดพ้นจากความยากจนแร้นแค้นขาดแคลน ไม่มีภัยธรรมชาติเบียดเบียนหรือมีแต่พอจะป้องกันแก้ไขได้ ตลอดจนการรู้จักใช้เทคโนโลยีอย่างถูกต้องเป็นคุณประโยชน์

๔.๒ อิศราภาพทางสังคม หรือเกี่ยวกับศีล

เป็นความปลอดพ้นจากการบีบคั้นเบียดเบียนระหว่าง มนุษย์ พ้นจากความอยุติธรรม การเอารัดเอาเปรียบ การข่มเหงแย่งชิงมีอาชีวะคืออาชีพที่ประกอบได้โดย สุจริต ดำรงชีวิตอย่างโปร่งโล่ง ไม่ว่างงาน พึ่งตนได้ รวมถึงความหลุดพ้นจากความบีบคั้นในการใช้สติ ปัญญา สามารถแสดงออกซึ่งความคิดเห็นอันเป็นผลแห่งสติปัญญานั้นโดยเสรี ซึ่งสัมพันธ์กับอิสราภาพทางปัญญาในข้อสุดท้ายด้วย

๔.๓ อิศราภาพทางจิตใจ

มีจิตใจที่มีคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง ไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรมไม่ถูกกิเลสและความทุกข์บีบคั้นครอบงำ ไม่มีความโศกปราศจากความขุ่นมัวเศร้าหมอง เบิกบาน เป็นสุข

๔.๔ อิศราภาพทางปัญญา

มีภาวะที่รับรู้ถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่เอนเอียงด้วย อคติ รู้จักคิด คิดเป็นด้วยวิธีนิโสมนสิการ มีความคิดวินิจฉัยที่บริสุทธิ์ไม่เป็นทาสของกิเลส ใช้ปัญญาคิด การต่างๆ โดยบริสุทธิ์ใจ ไม่มีเงื่อนไขหรือกิเลสเคลือบแฝงตลอดจนรู้แจ้งสัจธรรมถึงขั้นหลุดพ้นจากความ ทุกข์อันเกี่ยวเนื่องกันกับอิศราภาพทางจิตใจ

การสร้างนวัตกรรมบูรณาการ ๓ส.๓อ.๑น. เพื่อสุขภาพ คุณภาพชีวิตดี วิถีธรรม วิถีไทย
วิถีเศรษฐกิจพอเพียง โดยมี “กายพิท จิตดี มีปัญญา อายุยืน/การศึกษาเป็นเลิศ/ภาระงานเป็นเลิศ”

- อาหารวิถีธรรม บริโภคพอประมาณ เป็นผัก สดหวานมัน เค็ม มีสัดส่วน ๒:๑:๑ (ผัก ผลไม้ : โปรตีน : ข้าว, แป้ง)
- ออกกำลังกาย วิถีธรรม เดินจงกรม, โยคะ, มนั๊วช
- เเบญจศีล เเบญจธรรม
- พุทดี ทำดี
- ใช้นาฬิกาชีวิต วิถีธรรม
- ใช้สติความระลึกได้ สัมผัสปัญญา ความรู้ตัว
- ใช้สมาธิ ตั้งจิตมั่น วิปัสสนา กัมมัฏฐาน
- ปฏิบัติอายุวัฒนธรรม (อายุลลธรรม ๕)
- อิทธิบาท ๔ ธรรมนำสู่ความสำเร็จ
- มีศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม
 - พรหมวิหาร ๔, พลธรรม ๕
 - สัมปยุตธรรม ๗



สวดมนต์ เกิดความสุข คลายเครียด ป้องกัน/รักษาโรค คิดดี มีคุณธรรม จริยธรรม อารมณ์ดี ปล่อยวาง สังสรรค์ สามัคคี

สนทนาธรรม
ปฏิบัติ สุ.จิ.ป.ล
ปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา
ฉลาดรู้เท่าทันโรค/โลก
ฉลาดทางอารมณ์
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้วย ๓ส.๓อ.๑น.

๕. การนำหลักธรรมมาใช้ในการบริหารและออกแบบชีวิตตนเอง

๕.๑ ความสำคัญของธรรมะในการบริหารตนเอง

มนุษย์เราจะมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยปราศจากหลักธรรมหรือคุณธรรมย่อมไม่ได้ เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมจะต้องกินและต้องบริโภค การทำมาหากินของมนุษย์นั้นเป็นการแสวงหาผลประโยชน์ให้กับตนเอง ประกอบกับธาตุแท้ของมนุษย์นั้นมักง่ายเห็นแก่ตัว ชอบเอารอดเอาเปรียบผู้อื่นหากมนุษย์ขาดหลักธรรมหรือคุณธรรมประจำใจแล้ว การดำรงชีวิตจะต้องมีการกระทบกระทั่ง ทะเลาะวิวาทหมาดหมางถึงกับรบราฆ่าฟันทำศึกสงครามกันได้ แต่อย่างไรก็ตามเผ่าพันธุ์ของมนุษย์ได้รับการฝึกอบรมสั่งสอนจากหลักศาสนาในด้านคุณธรรม ศีลธรรมกันมาเป็นเวลาช้านานแล้ว จึงทำให้บุคคลมีความสำนึกในศีลธรรมจริยธรรมอยู่ในใจ เหตุการณ์รุนแรงต่างๆ จึงเกิดขึ้นได้ยาก

การนำเอาหลักธรรมไปปฏิบัติเพื่อการบริหารตนเองนั้นมีหลายวิธี คือ อาจจะเริ่มต้นด้วยหลักธรรมข้อใดข้อหนึ่ง โดยการศึกษาด้วยตนเองหรือปรึกษาหารือสนทนาธรรมกับพระภิกษุที่แตกฉานเรื่องธรรมะต่างๆ แล้วยึดถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ซึ่งอาจนำหลักการปฏิบัติตามหัวใจสำคัญของพุทธศาสนา ๓ ขั้นตอนมาเป็นแนวทาง คือ ๑) การละเว้นการทำความชั่วทั้งปวง ๒) การกระทำความดี ๓) การทำจิตใจให้บริสุทธิ์

หากบุคคลใดได้ปฏิบัติตาม ๓ ขั้นตอนของหัวใจสำคัญของพุทธศาสนาดังกล่าว เชื่อได้ว่าบุญบารมีจากการประพฤติปฏิบัติจะบังเกิดขึ้นตามมา ซึ่งจะแสดงออกมาให้เห็นทางบุคลิกภาพของบุคคลนั้น คือ จะเป็นผู้มีความสุขุมเยือกเย็น หน้าตาผิวพรรณจะผ่องใส อารมณ์สดชื่นเบิกบานตลอดเวลา

๖. เป้าหมายของการออกแบบชีวิตวิถี สรทศ

๖.๑ บุคคลต้นแบบ

๖.๑.๑ บุคคลต้นแบบสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทยฯ

๑. เป็นผู้ปฏิบัติ ๓ส.๓อ.๑น. ได้คะแนนไม่น้อยกว่า ๘๐% อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วัน

๒. สามารถถ่ายทอดความรู้ ๓ส.๓อ.๑น. ในครอบครัว อย่างน้อย ๖๐% ของจำนวนสมาชิกครอบครัว

๓. มีสภาวะสุขภาพดี น้ำหนัก รอบเอว ดัชนีมวลกาย น้ำตาลในเลือด ความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือสามารถควบคุมได้

๔. ดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

๕. เป็นผู้มีศีลธรรมในการดำรงชีวิตและครองเรือน ได้แก่ การนำเอาหลักธรรมไปปฏิบัติเพื่อการบริหารตนเอง คือ อาจจะเริ่มต้นด้วยหลักธรรมข้อใดข้อหนึ่ง โดยการศึกษาด้วยตนเองหรือปรึกษาหารือสนทนาธรรมกับพระภิกษุที่แตกฉานเรื่องธรรมะต่างๆ แล้วยึดถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ซึ่งอาจนำหลักการปฏิบัติตามหัวใจสำคัญของพุทธศาสนา ๓ ขั้นตอนมาเป็นแนวทาง คือ โอวาทปาฏิโมกข์ ได้แก่

(๑) การละเว้นการทำความชั่วทั้งปวง

(๒) การกระทำความดี

(๓) การทำจิตใจให้บริสุทธิ์

หากบุคคลใดได้ปฏิบัติตาม ๓ ขั้นตอนของหัวใจสำคัญของพุทธศาสนาดังกล่าว เชื่อได้ว่าบุญบารมีจากการประพฤติปฏิบัติจะบังเกิดขึ้นตามมา ซึ่งจะแสดงออกมาให้เห็นทางบุคลิกภาพของบุคคลนั้น คือ จะเป็นผู้มีความสุขุมเยือกเย็น หน้าตาผิวพรรณจะผ่องใส อารมณ์สดชื่นเบิกบานตลอดเวลา

๖.๑.๒ อริยสัจ ๔

๑. ธรรมที่ควรรู้ (ทุกข์) คือสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตหรือในจิตใจและเกิดผลไม่ดีขึ้นแล้ว หรือ ผลของกรรมแล้ว กรรมชั่ว ที่เรากำลังเผชิญอยู่ ซึ่งเราจำเป็นต้องพึงพิจารณา ไตรตรองให้เข้าใจให้รู้อย่าง ถ้วนถี่ ละเอียดลเอียดว่า ทุกข์ที่เราแบกอยู่เต็มบ่า เต็มอกขณะนี้นั้นมันเกิดขึ้นได้อย่างไร และเชื่อว่าในโลกนี้ ไม่มีอะไรบังเอิญ หรือไม่มีอะไรที่เกิดขึ้นลอยๆ โดยไม่มีสาเหตุแห่งการเกิด แต่ก็ได้เป็นเบื้องต้นว่า มันต้อง เกิดจากการกระทำจากเจตนาไม่ดี หรือเกิดการทำตามเหตุชั่ว หรือเหตุเลวอย่างแน่นอน ไม่อย่างนั้นเราก็คง ไม่แบกผลของการกระทำดังกล่าวจนหนักอึ้งเต็มอก หรือเต็มบ่าอยู่อย่างนี้หรอก

๒. ธรรมที่ควรละ (สมุทัย) เป็นสาเหตุแห่งการก่อให้เกิดการกระทำที่เลว ที่ชั่ว ที่ไม่ดี อัน จะส่งผลให้เกิดผลที่เป็นทุกข์หรือเป็นปัญหาแก่ชีวิต และจิตใจ ดังนั้นเราก็พอรู้แล้วว่า การทำตามเหตุที่เลว ที่ชั่ว หรือเหตุที่ไม่ดี ย่อมจะส่งผลให้เกิดผลแล้ว ผลชั่ว หรือผลที่ไม่ดี ไม่เป็นที่พึงประสงค์แก่ทุกชีวิตอย่างแน่นอน โดย ไม่ต้องสงสัย ดังนั้นสมุทัย จึงเป็นสิ่งที่ควรละเว้น ไม่สมควรกระทำ เพราะมันเป็นสาเหตุที่ชวนให้กระทำชั่ว หากกระทำลงไปก็จะเกิดผลชั่วตามมาอย่างแน่นอน ตามหลักกฎแห่งกรรมที่ว่า บุคคลใดทำดีเป็นเหตุย่อมได้ ดีเป็นผลตามมาตอบแทน และ บุคคลใดทำชั่วเป็นเหตุก็ย่อมได้ชั่วเป็นผลตามมาตอบแทน เช่นกัน

๓. ธรรมที่ควรเจริญ หรือควรปฏิบัติ (มรรค) คือแนวปฏิบัติที่ดีงาม นับเป็นสาเหตุที่ดีที่ เราเลือก ที่จะปฏิบัติ เป็นวิถีทาง เป็นครรลองที่เห็นสมควรว่าควรนำไปปฏิบัติ เพราะเราเชื่อในกฎแห่งกรรม ที่ว่าทำดีเป็นเหตุ ย่อมได้รับดีเป็นผล เป็นการพัฒนาหรือเปลี่ยนอดีตที่ไม่ดี (ทุกข์) ซึ่งเราพอจะทราบแล้วว่า มาจากการทำตามเหตุที่ไม่ดี (สมุทัย) ทุกข์และสมุทัย จึงเป็นเพียงอดีตเพื่อเป็นบทเรียนให้เปลี่ยนแปลง การกระทำในปัจจุบัน(มรรค) เพราะมรรคหรือแนวทางปฏิบัติที่ดีงาม หากทำลงไปก็เชื่อแบบหวังผลได้เลยว่า จะได้รับผลดี มีความสุข หรือเป็นสภาพที่คลี่คลาย ไม่มีปัญหาอีกต่อไป ซึ่งก็คือ ความดับทุกข์ (นิโรธ) นั่นเอง

๔. ธรรมที่ควรบรรลุ หรือธรรมที่ควรเข้าใจถึง (นิโรธ) มีสภาพเป็นผลที่ดี ที่สำเร็จ หรือผล ที่น่าพึงพอใจ สภาพที่ผ่อนคลายปัญหาให้เบาบางลง จนหมดสิ้นไปในที่สุดสรุปว่านิโรธ เป็นผลจากการการ การทำดีเป็นเหตุ (มรรค) ซึ่งทำให้เกิดผลดี (นิโรธ) ดังที่เห็น นิโรธจึงเป็นผลดีที่เกิดจากการทำตามเหตุที่ดี (มรรค) นั่นเอง

สรุป ผลชั่วที่เป็นทุกข์ หรือผลที่มีปัญหา (ทุกข์) ได้เกิดขึ้นและเป็นอดีตเรียบร้อยแล้ว ซึ่งคาดได้ว่ามาจากการทำตามเหตุที่ชั่ว (สมุทัย) ทั้งทุกข์และสมุทัย เป็นเพียงอดีต ประโยชน์จึงเป็นได้ เพียงบทเรียน เพื่อการทำดีในปัจจุบัน (มรรค) ส่วนผลของการทำดีนั้นจะเกิดในอนาคตอันใกล้ (นิโรธ) อริยสัจ ๔ จึงกระทำได้เพียงข้อเดียว คือ มรรค ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติหรือวิธีการกระทำที่ดีในปัจจุบัน อัน จะทำให้เกิดผลดี (นิโรธ) จนหมดปัญหาในที่สุด

๖.๑.๓ ไตรสิกขา คือ ขบวนการการศึกษา ๓ องค์ประกอบ เพื่อการบรรลุเป้าหมายของคุณภาพ ของชีวิต ประกอบด้วย

๑. ศีล หรือขบวนการระเบียบปฏิบัติ (วินัย) เพื่อให้เกิดวาจาชอบ การกระทำชอบและการประกอบอาชีพชอบ เป็นแนวทางและกรอบที่กำกับการกระทำหรือการประกอบกิจกรรมต่างๆ นั่นเอง

๒. สมาธิ หรือขบวนการฝึกอบรมจิตสำนึกเพื่อให้เกิดความเพียรชอบ การระลึกชอบและมีจิตสำนึกที่ชอบ เป็นขบวนการเพื่อให้จิตมีการพัฒนาความสำนึกเพื่อความสมดุลทั้งจิตและกาย เป็นขบวนการ เกื้อหนุนให้สิ่งที่รับเข้ามาในชีวิตดำเนินไปด้วยประสิทธิภาพสูงสุด

๓. ปัญญา หรือขบวนการทางความรู้ เป็นวิธีการอบรมศึกษาเพื่อให้เกิดวิชาความรู้และปัญญา ซึ่งจะยังผลให้เกิดมีทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยมที่ถูกต้อง มีความดำริตรองที่ซื่อ ปัญญาเป็นตัวควบคุมกำหนด การรับชนิดต่างๆ เข้าสู่ชีวิต

พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมของพรหมหรือของท่านผู้เป็นใหญ่ พรหมวิหารเป็นหลักธรรม สำหรับทุกคน เป็นหลักธรรมประจำใจที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์

๖.๑.๔ พรหมวิหาร ๔ ได้แก่

๑. เมตตา : ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ความสุขเกิดขึ้นได้ทั้งกายและใจ เช่น ความสุขเกิดจากการมีทรัพย์ ความสุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์เพื่อการบริโภค ความสุขเกิดจากการไม่เป็นหนี้ และความสุขเกิดจากการทำงานที่ปราศจากโทษ เป็นต้น

๒. กรุณา : ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ความทุกข์ คือ สิ่งที่เข้ามาเบียดเบียนให้เกิดความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ และเกิดขึ้นจากปัจจัยหลายประการด้วยกัน พระพุทธองค์ทรงสรุปไว้ว่าความทุกข์มี ๒ กลุ่มใหญ่ๆ ดังนี้

(๑) ทุกข์โดยสภาวะ หรือเกิดจากเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของร่างกาย เช่น การเกิด การเจ็บไข้ ความแก่และความตายสิ่งมีชีวิตทั้งหลายที่เกิดมาในโลกจะต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งรวมเรียกว่า กายิกทุกข์

(๒) ทุกข์จรหรือทุกข์ทางใจ อันเป็นความทุกข์ที่เกิดจากสาเหตุที่อยู่นอกตัวเรา เช่น เมื่อปรารถนาแล้วไม่สมหวังก็เป็นทุกข์ การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ รวมเรียกว่า เจตสิกทุกข์

๓. มุทิตา : ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี คำว่า “ดี” ในที่นี้ หมายถึง การมีความสุขหรือมีความเจริญก้าวหน้า ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีจึงหมายถึง ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขความเจริญก้าวหน้า ยิ่งๆ ขึ้น ไม่มีจิตใริชยา ความริชยา คือ ความไม่สบายใจ ความโกรธ ความฟุ้งซ่านซึ่งมักเกิดขึ้นเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีกว่าตน เช่น เห็นเพื่อนแต่งตัวเรียบร้อยแล้วครุขมเขยก็เกิดความริชยาจึงแกล้งเอาเศษขอล็ก โคลน หรือหมึกไปป้ายตามเสื้อกางเกงของเพื่อนนักเรียนคนนั้นให้สกปรกเลอะเทอะ เราต้องหมั่นฝึกหัดตนให้เป็นคนที่มีมุทิตา เพราะจะสร้างไมตรีและผูกมิตรกับผู้อื่นได้ง่ายและลึกซึ้ง

๔. อุเบกขา : การรู้จักวางเฉย หมายถึง การวางใจเป็นกลางเพราะพิจารณาเห็นว่า ใครทำดียอมได้ดี ใครทำชั่วยอมได้ชั่ว ตามกฎแห่งกรรม คือ ใครทำอะไรไว้สิ่งนั้นย่อมตอบสนองคืนบุคคลผู้กระทำ เมื่อเราเห็นใครได้รับผลกรรมในทางที่เป็นโทษเราก็ไม่ควรดีใจหรือคิดซ้ำเติมเขาในเรื่องที่เกิดขึ้น เราควรมีความปรารถนาดี คือ พยายามช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ในลักษณะที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

๕. เบญจศีล หมายถึง ศีล ๕ ข้อ เป็นการรักษาเจตนาที่จะควบคุมกาย และวาจาให้เป็นปกติ คือ ไม่ทำบาป โดยการละเว้น ๕ ประการ คือ ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ ละเว้นจากการลักขโมย ละเว้นจากการประพฤติผิดในกาม ละเว้นจากการพูดปด ละเว้นจากการเสพสุรา

๖. เบญจศีล เป็นเครื่องรักษาเจตนาที่จะควบคุมกาย และวาจาให้เป็นปกติ คือ ไม่ทำบาป โดยการละเว้น ๕ ประการ คือ

(๑) ปาณาติบาต คือ ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ และการเบียดเบียนสัตว์

(๒) อทินนาทาน คือ ละเว้นจากการลักขโมย ปล้นจี้ ฉกชิง วิ่งราว เป็นต้น

- (๓) กาเมสุมิจณาจาร คือ ละเว้นจากการประทุพติผิต ล้วงละเมิดลูกเมียผู้อื่น
 - (๔) มุสาวาท คือ ละเว้นจากการพูดปด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ พูดส่อเสียด
 - (๕) สุราเมระยะ คือ ละเว้นจากการเสพสุรา เพราะเป็นสาเหตุให้ทำผิดศีลข้อ
- ๗. เบนูจธรรม** เป็นหลักธรรมที่ควรปฏิบัติ มี ๕ ประการ ได้แก่
- (๑) เมตตากรรณมา คือ บุคคลใดที่มีเมตตาต่อผู้อื่นไม่ฆ่า หรือเบียดเบียนสัตว์ ด้วยรู้ว่าทุกชีวิตย่อมมีความรักตัวกลัวตายเช่นเดียวกับเรา ทำให้ไม่ผิดศีลข้อที่ ๑
 - (๒) สัมมาอาชีวะ คือ ประกอบอาชีพที่สุจริต มีรายได้ รู้จักใช้จ่าย และที่สำคัญรู้จักคำว่าพอดี และมีหิริโอตตปปะ คือ ความละอาย และเกรงกลัวต่อผลของบาป จึงทำให้ไม่ผิดศีลข้อที่ ๒
 - (๓) ความสำรวมอินทรี คือ ระมัดระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทำให้ ความใคร่ ในกามคุณ คือ การติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลดน้อยลง เมื่อความสำรวมเกิดขึ้น จึงทำให้ไม่ผิดศีลข้อที่ ๓
 - (๔) ความซื่อสัตย์ คือ การพูดความจริง เป็นสิ่งที่ทำให้ไม่เกิดการมุสาวาท ทำให้ไม่ผิดศีลข้อที่ ๔
 - (๕) สติ คือ การรู้สึกตัว ซึ่งเป็นหัวหน้าฝ่ายกุศล ทำให้ชีวิตไม่ประมาท เพราะรู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว ทำให้ไม่เผลอกลัวกับสิ่งที่จะทำให้ชีวิตตกต่ำ เช่น สุราเมื่อคนดื่มกินก็ทำให้มีเมมาและขาดสติ การมีสติจึงทำให้ไม่ผิดศีลข้อที่ ๕

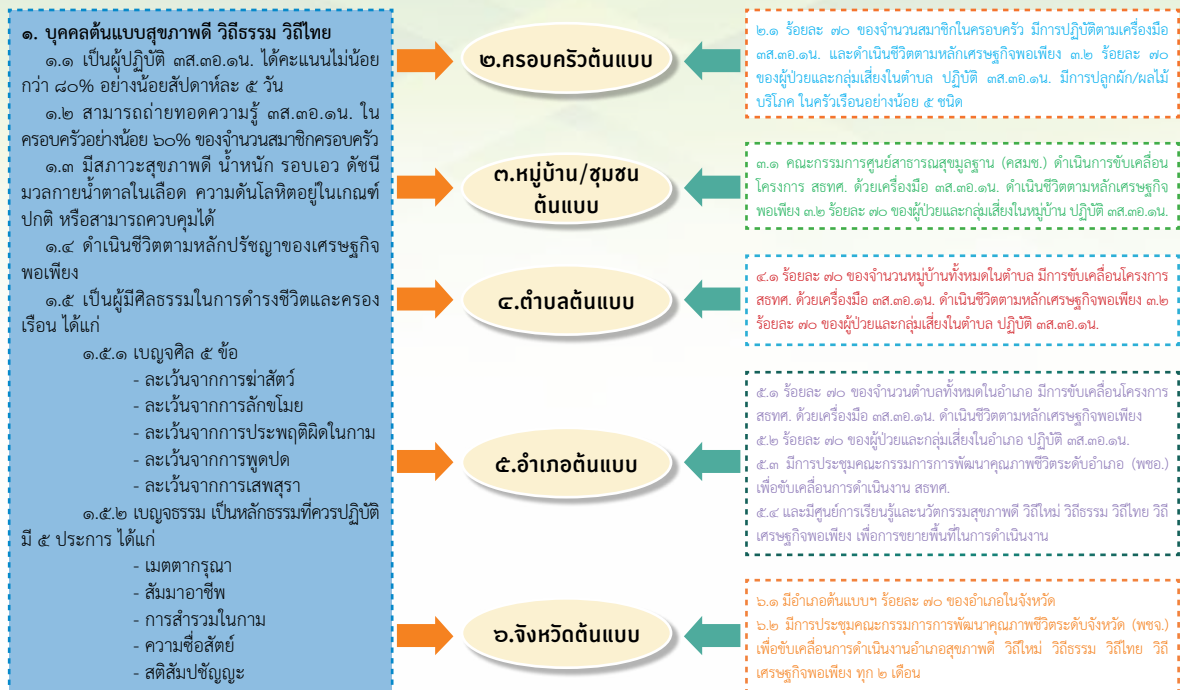
๘. ขรวาธธรรม

- (๑) สัจจะ : ความจริง
- (๒) ทมะ : รู้จักควบคุมอารมณ์
- (๓) ขันติ : อุดหนุนอดกลั้น
- (๔) จาคะ : ความเสียสละ

๙. สังคหัตถุ : ธรรมยึดเหนี่ยวใจของผู้อื่น

- (๑) ทาน : การแบ่งปัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
- (๒) ปิยวาจา : พูดจาไพเราะ
- (๓) อัถถจริยา : บำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น
- (๔) สมานัตตตา : ความเสมอต้นเสมอปลาย

๖.๒ ชุมชนต้นแบบ



๖.๒.๑ ชุมชนต้นแบบ ครอบครัวต้นแบบสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง มีลักษณะดังนี้

- ผู้มีภาวะเสี่ยง และผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ทุกคนในครอบครัว ปฏิบัติ ๓ส.๓อ.๑น. สัปดาห์ละ ๓-๕ ครั้ง มีคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันตามนาฬิกาชีวิตเฉลี่ยร้อยละ ๗๐
- สมาชิกในครอบครัวดำรงชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
 - มีการปลูกผัก/ผลไม้บริโภค ในครัวเรือนอย่างน้อย ๕ ชนิด
 - มีความสนใจในสิ่งที่ตนเองได้มา และใช้จ่ายในสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์ รู้จักประมาณ ได้แก่ การประหยัดและรู้จักออม ไม่ฟุ่มเฟือยฟุ้งเฟ้อ มีความเป็นอยู่อย่างสงบเรียบง่าย และโปร่งใส ไม่ทะเลาะทะเลาะกันต่อสู้อันตราย และเบียดเบียนบุคคลอื่น ไม่เอาเปรียบใคร เปรียบกัน อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข
 - ประกอบสัมมาชีพ พึ่งตนเองในการทำมาหาเลี้ยงชีพ ในการสร้างฐานะ และการเก็บรักษาทรัพย์ที่หามาได้ เพื่อใช้จ่ายใช้สอยในยามจำเป็น
 - สมาชิกในครอบครัวมีการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักศาสนาในครอบครัวและมีส่วนร่วม กับชุมชน

๖.๓ หมู่บ้านต้นแบบสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง มีลักษณะดังนี้

๖.๓.๑ มีผู้ใหญ่บ้านและผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน เป็นผู้นำการพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนในหมู่บ้านอย่างต่อเนื่อง มีคณะกรรมการหมู่บ้าน หรือคณะกรรมการศูนย์สาธารณสุขมูลฐาน (ศสมช.) ดำเนินการขับเคลื่อนโครงการ สทศ. ด้วยเครื่องมือ ๓ส.๓อ.๑น. กิจกรรมเศรษฐกิจพอเพียง ครอบครัว/ชุมชน จัดการสิ่งแวดล้อม อาคารบ้านเรือนและชุมชน ให้มีความน่าอยู่และปลอดภัย มีความร่วมมือสมัครสมานสามัคคี เอื้ออาทร ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

๖.๓.๒. ผู้มีภาวะเสี่ยง และผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ร้อยละ ๗๐ ของจำนวน ที่มีอยู่ในหมู่บ้าน ปฏิบัติ ๓ส.๓อ.๑น. สัปดาห์ละ ๓-๕ วัน มีคะแนนการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิตเฉลี่ยร้อยละ ๗๐

๖.๓.๓ มีครอบครัวต้นแบบ ร้อยละ ๗๐ ของจำนวนครอบครัวที่อาศัยอยู่ประจำในหมู่บ้าน

๖.๔ ตำบลต้นแบบสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง ตำบล ที่มีลักษณะดังนี้

๖.๔.๑. ผู้มีภาวะเสี่ยง และผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ร้อยละ ๗๐ ของจำนวน ที่มีอยู่ในตำบล ปฏิบัติ ๓ส.๓อ.๑น. สัปดาห์ละ ๓-๕ วัน มีคะแนนการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิตเฉลี่ยร้อยละ ๗๐

๖.๔.๒. ร้อยละ ๗๐ ของจำนวนหมู่บ้านทั้งหมดในตำบล มีคณะกรรมการหมู่บ้าน หรือคณะกรรมการศูนย์สาธารณสุขมูลฐาน (ศสมช.) ดำเนินการขับเคลื่อนโครงการ สสทศ. ด้วยเครื่องมือ ๓ส.๓อ.๑น. กิจกรรมเศรษฐกิจพอเพียง ครอบครัว/ชุมชนจัดการสิ่งแวดล้อม อาคารบ้านเรือนและชุมชน ให้มีความน่าอยู่และปลอดภัย มีความร่วมมือ สมัครสมานสามัคคี เอื้ออาทร ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

๖.๕ อำเภอต้นแบบสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

อำเภอที่มีประชากรปฏิบัติปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพและการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ตามหลักการ ๓ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) ๓อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์-วิถีธรรม) ๑น. (นาฬิกาชีวิตวิถีธรรม) อย่างต่อเนื่องในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จนมีผลตามหลักเกณฑ์ดังนี้

๖.๕.๑ ผู้มีภาวะเสี่ยง และผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ร้อยละ ๗๐ ของจำนวน ที่มีอยู่ในอำเภอ ปฏิบัติ ๓ส.๓อ.๑น. สัปดาห์ละ ๓-๕ วัน มีคะแนนการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิตเฉลี่ยร้อยละ ๗๐

๖.๕.๒ เป็นอำเภอพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับพื้นที่ และคณะกรรมการ พชอ./พชข. มีการประชุมทุก ๒ เดือน เป็นอย่างน้อย มีการส่งเสริมและสนับสนุนการขับเคลื่อนโครงการ/กิจกรรมสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียงด้วยเครื่องมือ ๓ส.๓อ.๑น. และมีศูนย์การเรียนรู้และนวัตกรรมสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการขยายพื้นที่ในการดำเนินงาน

๖.๕.๓ ร้อยละ ๗๐ ของจำนวนตำบลทั้งหมดในอำเภอมิแกนนำองค์กร ภาครัฐหรือข่าย หมู่บ้าน/ชุมชน (บ.) วัด (ว.) โรงเรียน (ร.) สถานบริการสาธารณสุข (ส.) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อ.) และองค์กร อสม.(อ.) รวมเรียกว่าแกนนำองค์กร บวร.สออ. ดำเนินการขับเคลื่อนโครงการสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สสทศ.) ด้วยเครื่องมือ ๓ส.๓อ.๑น.

มีครอบครัว/ชุมชนจัดการสิ่งแวดล้อม อาคารบ้านเรือนและชุมชน ให้มีความน่าอยู่และปลอดภัย มีความร่วมมือ สมัครสมานสามัคคี เอื้ออาทร ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

๖.๖ จังหวัดต้นแบบสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

มีอำเภอต้นแบบฯ ร้อยละ ๗๐ ของอำเภอในจังหวัดมีการประชุมคณะกรรมการการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับจังหวัด (พชจ.) เพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานอำเภอสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียงทุก ๒ เดือน

ผนวก ๓

ทำนออกกำลังกายยืดเหยียด
เพื่อสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย

คำแนะนำ

ท่านนอนออกกำลังกายยืดเหยียดนี้ออกแบบขึ้นมา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย พร้อมกับการกำหนดสติ ความระลึกได้ สัมผัสสัญญา ความรู้ตัว และสมาธิ ความตั้งใจมั่น โดยเจริญอานาปานสติ หายใจเข้าลึกๆ กลั้นหายใจไว้ นับ ๑-๓ แล้วหายใจออกยาวๆ หายใจเข้าลึกๆ กลั้นหายใจไว้ นับ ๑-๓ แล้วหายใจออกยาวๆ ทำเช่นนี้ต่อเนื่อง สอดคล้องกับจังหวะการเคลื่อนไหวของส่วนต่างๆ ของการออกกำลังกายยืดเหยียด โดยมี ๙ ท่า ดังนี้

ท่าที่ ๑ กระดกฝ่าเท้าขึ้น-ลงพร้อมกัน ๒ ข้าง

๑.๑ ท่าเตรียม นอนหงายบนที่นอนตอนต้นนอนตอนเช้า โดยนอนออกกำลังกายท่าขาเหยียดตรง ๒ ข้างชิดกัน แขน ๒ ข้างเหยียดตรงขนานกับลำตัว



๑.๒ กระดกฝ่าเท้าขึ้นนับ ๑ ลงนับ ๒ เป็น ๑ ครั้ง (ทำเช่นนี้ ๕ ครั้ง) กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ให้สอดคล้องกับจังหวะการกระดก



ท่าที่ ๒ ยกขาขึ้นทีละข้าง ให้ตั้งฉากกับลำตัวหรือเท่าที่จะทำได้

๒.๑ ท่าเตรียม เช่นเดียวกับข้อที่ ๑



๒.๒ ยกขาข้างขวาขึ้นช้าๆ จนขาตั้งฉากกับลำตัว (นับ ๑-๕)



๒.๓ หย่อนขาลงช้าๆ บนเตียงตามเดิม นับเป็นยก ๑ ครั้ง (ทำเช่นเดียวกันนี้ ๕ ครั้ง)



๒.๔ ยกขาซ้ายช้าๆ ขึ้น-ลงให้เหมือนกับขาข้างขวา (จำนวน ๕ ครั้ง)



ท่าที่ ๓ ยกขา ๒ ข้างขึ้นพร้อมกัน ขาเหยียดตรงให้ตั้งฉากกับลำตัวหรือมากที่สุดเท่าที่จะทำได้
๓.๑ ท่าเตรียม เช่นเดียวกับข้อที่ ๑



๓.๒ ยกขา ๒ ข้างขึ้นพร้อมกัน ขาเหยียดตรงตั้งฉากกับลำตัวหรือมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และเกร็ง หน้าท้องค้างไว้ (นับ ๑-๕ นับเป็น ๑ ครั้ง)



๓.๓ ทำเช่นเดียวกับข้อ ๓.๒ (จำนวน ๕ ครั้ง)

ท่าที่ ๔ ยกขาตั้งเข่าและโยกเอวขวา-ซ้าย

๔.๑ ท่าเตรียมยกเข่า ๒ ข้างตั้ง ๖๐ องศา แขน ๒ ข้างวางขนานกับลำตัว ลักษณะคว่ำฝ่ามือ ๒ ข้าง



๔.๒ ยกขาขวาพาดบนขาซ้าย ให้ต่าตู่ขวายอยู่บนหน้าขาซ้าย แกว่งขาขวาและเอวไปทางขวาซ้าย แล้วแกว่งไปทางซ้ายซ้ายๆ นับ ๑ ครั้ง (ทำ ๕ ครั้ง) แล้วยกขาขวากลับไปอยู่ท่าเดิม



๔.๓ ยกขาซ้ายพาดบนขาขวา ให้ต่าตู่ซ้ายอยู่บนหน้าขาขวา ทำเช่นเดียวกับ ข้อ ๔.๒ (จำนวน ๕ ครั้ง)



๔.๔ ยกขาซ้ายลงแล้วเหยียดขาทั้งสองข้างตรงขนานกัน



ท่าที่ ๕ ตั้งเข่ายกหลังแอ่น

๕.๑ ทำเตรียม ทำเช่นเดียวกับข้อ ๔.๑



๕.๒ ยกกัน-เอว ให้หลังแอ่นมากที่สุดที่จะทำได้ ค้างไว้ (ขมิบก้น) นับ ๑-๕ ลดเอวและหลังลงกับพื้น นับเป็น ๑ ครั้ง (ทำเช่นเดียวกันนี้ ๕ ครั้ง)



๕.๓ เหยียดเข่าขา ๒ ข้างวางบนพื้น



ท่าที่ ๖ โดยมี ๒ ข้างประสานกันและดึงเข้าชิดหน้าอก

๖.๑ ท่าเตรียม ยกเข่า ๒ ข้างตั้ง ๖๐ องศา มือ ๒ ข้างนี้วประสานกัน คล้องใต้หัวเข่า ๒ ข้าง



๖.๒ มือ ๒ ข้างประสานกัน ดึงหัวเข่า ๒ ข้างให้ชิดอกมากที่สุด พร้อมกับผกศีรษะโดยให้คางชิดหัวเข่า ๒ ข้าง นับ ๑-๕ แล้วผ่อนมือและลดศีรษะลงนับเป็น ๑ ครั้ง (ทำเช่นเดียวกัน ๕ ครั้ง)



๖.๓ เหยียดขาตรงกับพื้น ลดศีรษะลงบนหมอนปกติ



ท่าที่ ๗ กำมือเกร็งแขน ๒ ข้างยกขึ้นมาเสมอหัวไหล่

๗.๑ ท่าเตรียม นอนหงาย เหยียดขา-แขนชิดลำตัว หงายแบฝ่ามือทั้ง ๒ ข้าง



๗.๒ กำมือให้แน่น ๒ ข้าง เกร็งแขนและยกขึ้นเสมอหัวไหล่แต่ละข้าง พร้อมนับ ๑-๕ ในขณะที่เกร็งแขนและมือตลอดเวลา นับเป็น ๑ ครั้ง (ทำเช่นเดียวกัน ๕ ครั้ง)



๗.๓ ลดแขน-มือ ๒ ข้างลงข้างลำตัวพร้อมกับผ่อนคลาย



ท่าที่ ๘ ยกแขนชูกำปั้นชกลมขึ้นฟ้า

๘.๑ ท่าเตรียม นอนหงายขาเหยียดตรง แขนวางข้างลำตัวและตั้งฝ่ามือขนานกับลำตัว



๘.๒ กำมือขวาแน่น ตั้งข้างลำตัวโดยยกแขนและมือขึ้นชกลมขึ้นฟ้า นับ ๑-๕ ลดแขนลงไว้ข้างตัวตามเดิม นับเป็น ๑ ครั้ง (ทำเช่นนี้ ๕ ครั้ง)



๘.๓ กำมือซ้ายแน่น และยกแขน-มือขึ้นชกลมขึ้นฟ้า ทำเช่นเดียวกับ ๘.๒



ท่าที่ ๙ ยกแขน ๒ ข้างขึ้นเหยียดชิดหู แขนเหยียดตรงวางแขนลงบนที่นอนเหนือศีรษะ

๙.๑ ท่าเตรียม นอนหงายเท้าและมือเหยียดตรงตามลำตัวโดยคว่ำฝ่ามือ



๙.๒ ยกแขน ๒ ข้างและเหยียดชิดหู แขนเหยียดตรง วางแขนลงบนที่นอนเหนือศีรษะนับ ๑-๕ ยกแขนขึ้นกลับมาวางข้างลำตัวตามเดิม นับเป็น ๑ ครั้ง (ทำเช่นเดียวกันนี้ ๕ ครั้ง)



ผนวก ๔

ทำออกกำลังกายยืดเหยียดด้วยยางยืด
เพื่อสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย

คำแนะนำ

ท่าการออกกำลังกายแบบง่ายๆ โดยใช้ยางยืดประกอบการใช้สติความระลึกรู้ได้ สัมผัสสัญญาณ ความรู้ตัว และสมาธิ ความตั้งใจมั่นต่ออวัยวะที่เคลื่อนไหว เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ระบบการไหลเวียนของโลหิตดี ระบบประสาทและสมอง ปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจ เพิ่มความสุข เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค จิตใจโปร่งใส อารมณ์เบิกบาน สุขภาพและคุณภาพชีวิตดี อายุยืน สำหรับอุปกรณ์คือ “ยางยืด” ที่สามารถเลือกใช้แบบที่ต้องการได้ตามร้านจำหน่ายอุปกรณ์กีฬาทั่วไป ทั้งลักษณะแบน, กลม, หรืออื่นๆ

ท่าออกกำลังกาย

ผู้ออกกำลังกายสามารถออกแบบท่าออกกำลังกายตามวัตถุประสงค์ ความจำเป็นและความต้องการของตนได้ รวมทั้งสามารถทำการออกกำลังกายก่อนหรือหลังการออกกำลังกายในรูปแบบอื่นๆได้ เช่น แบบการออกกำลังกายยืดเหยียดวิถีธรรม วิถีไทย, SKT, โยคะ, มณีเวช เป็นต้น ตลอดจนถึงอยู่กับอายุ สภาพร่างกาย สภาวะสุขภาพ

ขอแนะนำท่าออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทั้งแขนและขา ซึ่งผู้สูงอายุมีความจำเป็น และสามารถปฏิบัติได้

๑. ท่าออกกำลังกายแขน

ท่าที่ ๑ ยืนตรง กางแขนขวา-ซ้าย ไปข้างๆ ให้ขนานกับพื้นดินหรือพื้นห้อง และทบยางให้ยาวพอเหมาะกับการใช้แรงดึงเต็มแรงนับ ๑-๕ แล้วหย่อนสายยางนับเป็น ๑ ครั้ง (ทำเช่นเดียวกันนี้ ๕ ครั้ง)



ท่าที่ ๒ ยืนตรง มือขวาจับห่วง มือจับข้างหนึ่ง อีกห่วงมือจับอีกข้างปล่อยลงพื้น ใช้เท้าขวาเหยียบสายยางข้างนั้นให้ยาวพอเหมาะ และใช้มือขวาดึง ชูขึ้นเหนือศีรษะจนสายยางจนถึง เมื่อออกแรงดึงจนสุดกำลังหรือเท่าที่พอเหมาะนับ ๑-๕ แล้วหย่อนสายยางนับเป็น ๑ ครั้ง (ทำเช่นเดียวกันนี้ ๕ ครั้ง) ต่อไปเปลี่ยนเป็นมือซ้าย ทำเช่นเดียวกับแขนขวานับ ๕ ครั้ง



ทำที่ ๓ ส่วนทำอื่นๆ ออกแบบเองตามความต้องการให้กล้ามเนื้อ อวัยวะใด มัดใดแข็งแรง ที่เหมาะกับการใช้งานและการประกอบอาชีพของตนโดยใช้ยางยืด

๒. ทำออกกำลังกายขา

ทำที่ ๑ นั่งเก้าอี้ เหยียดขาข้างขวาตรงไปข้างหน้า มือจับสายยางข้างละมือโดยปรับความยาวของสายยางและถีบขาออกตรงไปข้างหน้าโดยจะต้องใช้กำลังเต็มที่นับ ๑-๕ แล้วหย่อนสายยางนับเป็น ๑ ครั้ง (ทำเช่นเดียวกันนี้ ๕ ครั้ง) ต่อไปเปลี่ยนเป็นขาซ้ายทำเช่นเดียวกับขาขวา จำนวน ๕ ครั้ง





ท่าที่ ๒ นั่งเก้าอี้ หันหน้าเข้าหาเสาหรือหลักยึดหรือขาโต๊ะทำงานที่หนักพอเหมาะ ในระยะห่างประมาณครึ่งเมตร นำสายยางคล้องขาโต๊ะในลักษณะห่วงโดยให้ความสูงอยู่ระดับเข่าและมัดเป็นปม (ครึ่งหนึ่งของความยาว) จากนั้นดึงสายยางให้ตึงและสอดปลายเท้าลงไป โดยให้บริเวณน่องอยู่บนปมสายยาง หลังจากนั้นปรับระยะให้สายยางตึงพอเหมาะและฝืนงอข้อเข่าพับขาขวาไปด้านหลังจนสุดแรงจนรู้สึกตึงที่สุดโดยเกร็งไว้นับ ๑-๕ แล้วหย่อนขาให้ผ่อนคลาย ทำเช่นเดียวกันนี้ ๕ ครั้ง ต่อไปเปลี่ยนเป็นขาซ้ายทำเช่นเดียวกันนี้ ๕ ครั้งเช่นกัน



ท่าที่ ๓ ทำอื่นๆ ออกแบบเองตามความต้องการให้กล้ามเนื้อ อวัยวะใด มัดใดแข็งแรง ที่เหมาะกับการใช้งานและการประกอบอาชีพของตนโดยใช้ยางยืด

ผนวก ๕

ทำออกกำลังกายยืดเหยียดวิถีธรรม วิถีไทย

ท่าออกกำลังกายยืดเหยียดวิถีธรรม วิถีไทย เป็นการผสมผสานการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายกับการบริหารสติ ความระลึกรู้ตัว สัมผัสปัญญา ความรู้ตัว และสมาธิ ความตั้งใจมั่น โดยน้อมนำหลักธรรมมาปฏิบัติ ได้แก่ ทิศทั้ง ๖ หมายถึง บุคคล ๖ ส่วน ที่เกี่ยวข้องกับตัวเราในสังคมและการดำเนินชีวิต รวมทั้งการบูชาพระรัตนตรัย การเจริญอานาปานสติและการนั่งสมาธิ

ท่าออกกำลังกายยืดเหยียดวิถีธรรม วิถีไทย มี ๗ ท่า ดังนี้

ท่า ๑ มองฟ้า-มองดิน

๑. ยืนลักษณะท่าเตรียม ยืนตรง เท้าห่างกันระดับช่วงไหล่ ปลายเท้าทั้ง ๒ ช้างตรง แขนทั้งสองแนบข้างลำตัว หลังมืออยู่ด้านหน้า



๒. สูดลมหายใจเข้าพร้อมกับค่อยๆ ยกแขนทั้ง ๒ ช้างขึ้นมาจนชิดใบหูทั้ง ๒ ช้าง



๓. เหยียดแขนให้ตึงแล้วค่อยๆ พับข้อมือให้นิ้วทั้ง ๑๐ นิ้วชี้ไปด้านหลัง ให้ฝ่ามือตั้งฉาก เหยียดแขนให้ตึงเท่าที่ทำได้ค่อยๆ เอนหลังเงยหน้าค้างไว้ นับ ๑-๓ น้อมจิตระลึกถึง ทิศเบื้องบน คือ สถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์



๔. ผ่อนลมหายใจออกค่อยๆ ก้มตัว ลงช้าๆ จนปลายนิ้วแตะพื้นหรือก้มเท่าที่จะทำได้ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ค้างไว้ นับ ๑-๓ น้อมจิตระลึกถึง ทิศเบื้องล่าง คือ คุณแผ่นดิน ประชาชนและชุมชน ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกยาวๆ พร้อมเงยหน้าขึ้นและยืนตรง



อวัยวะที่เคลื่อนไหว : ตา คอ แขน หลัง เอว ขา

คุณประโยชน์ต่อสุขภาพ

๑. บริหารกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อตา คอ หลัง เอวและขาให้แข็งแรงและยืดหยุ่น เดินหลังตรง บุคลิกดี

๒. บริหารจิตใจและคุณธรรมโดยน้อมนำหลักธรรมทศ ๖ มาปฏิบัติ คือ “มองฟ้า” รำลึกถึงทิศเบื้องบนคือ พระสงฆ์ ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ “มองดิน” รำลึกถึงทิศเบื้องล่างแผ่นดิน ประชาชนชุมชน ซึ่งเป็นฐานที่มั่นคงของชาติทั้ง ๒ ทิศควรเทิดทูลและทำนุบำรุงเพื่อความมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืน

ท่า ๒ ผืนหน้า

๑. ยืนลักษณะท่าเตรียม ยกแขนทั้งสองไปข้างหน้าระดับไหล่ ฝ่ามือหันเข้าวางขนานกัน ออกแรงยืดแขนให้รู้สึกตึงค้างไว้ นับ ๑-๕ น้อมจิตระลึกถึง ทิศเบื้องหน้า คือ บิดามารดา ปู่ย่า ตายาย และผู้มีอุปการะอื่นๆ ที่เลี้ยงดูเรามาในเบื้องหน้า



๒. จากนั้นค่อยๆ เหยียดแขนไปด้านหลังจนรู้สึกตึงค้างไว้ นับ ๑-๕ แล้วน้อมจิตระลึกถึง ทิศเบื้องหลัง คือ ภรรยา สามี และบุตร



๓. ยืนลักษณะท่าเตรียม มือขวาทำเอว แขนซ้ายชูขึ้นตรงแล้วงอข้อศอกกลมมือซ้ายยกค้างไว้เหนือศีรษะ ระยะห่างประมาณฝ่ามือ พร้อมค่อยๆ หันลำตัวเอียงไปด้านขวา ตามองตาม จนรู้สึกตึง ค้างไว้ นับ ๑-๕ แล้ว น้อมจิตระลึกถึง ทิศเบื้องขวา คือ ครูบาอาจารย์ที่พำนักสอนวิชาความรู้



๔. สลับข้างโดยเปลี่ยนเป็นมือซ้ายทำเอว แขนขวาชูขึ้นตรงแล้วงอข้อศอกกลมมือขวายกค้างไว้เหนือศีรษะ ระยะห่างประมาณฝ่ามือ พร้อมค่อยๆ หันลำตัว เอียงไปด้านซ้าย ตามองตาม จนรู้สึกตึง ค้างไว้ นับ ๑-๕ แล้ว น้อมจิตระลึกถึง ทิศเบื้องซ้าย คือ ศิษย์ มิตรสหายและเพื่อนร่วมงาน



อวัยวะที่เคลื่อนไหว : แขน คอ หลัง เอว ขา

คุณสมบัติต่อสุขภาพ

๑. บริหารกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขน ข้อไหล่ ข้อศอก คอ หลัง เอวและขาให้แข็งแรงและยืดหยุ่น ป้องกันและแก้ไขข้อแขนและหัวไหล่ติดให้เคลื่อนไหวได้เป็นปกติ

๒. บริหารจิตใจและคุณธรรมโดยน้อมนำหลักธรรมทศ ๖ มาปฏิบัติต่อ คือผินหน้า แขนตรงข้างหน้า รำลึกถึงบิดา มารดา ผินหน้าแขนตรงไปข้างหลัง รำลึกถึงภรรยา สามิ บุตร ผินหน้าไปข้างขวารำลึกถึง “ทิศ เบื้องขวา” คือครูอาจารย์ ผินหน้าไปทางซ้ายรำลึกถึงทิศเบื้องซ้ายคือ ศิษย์ มิตรสหาย ผู้ร่วมงาน

ท่า ๓ ท่าพนม

๑. ยืนลักษณะท่าเตรียม พนมมือ ระดับกึ่งกลางหน้าอก กางศอกให้แขนขนานกับพื้น ออกแรงดันฝ่ามือ ทั้งสองข้าง พร้อมทั้งกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย “อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ” หรือ กล่าวคำสรรเสริญพระผู้เป็นเจ้าของศาสนาที่เคารพนับถือ หรือ นับ ๑-๕



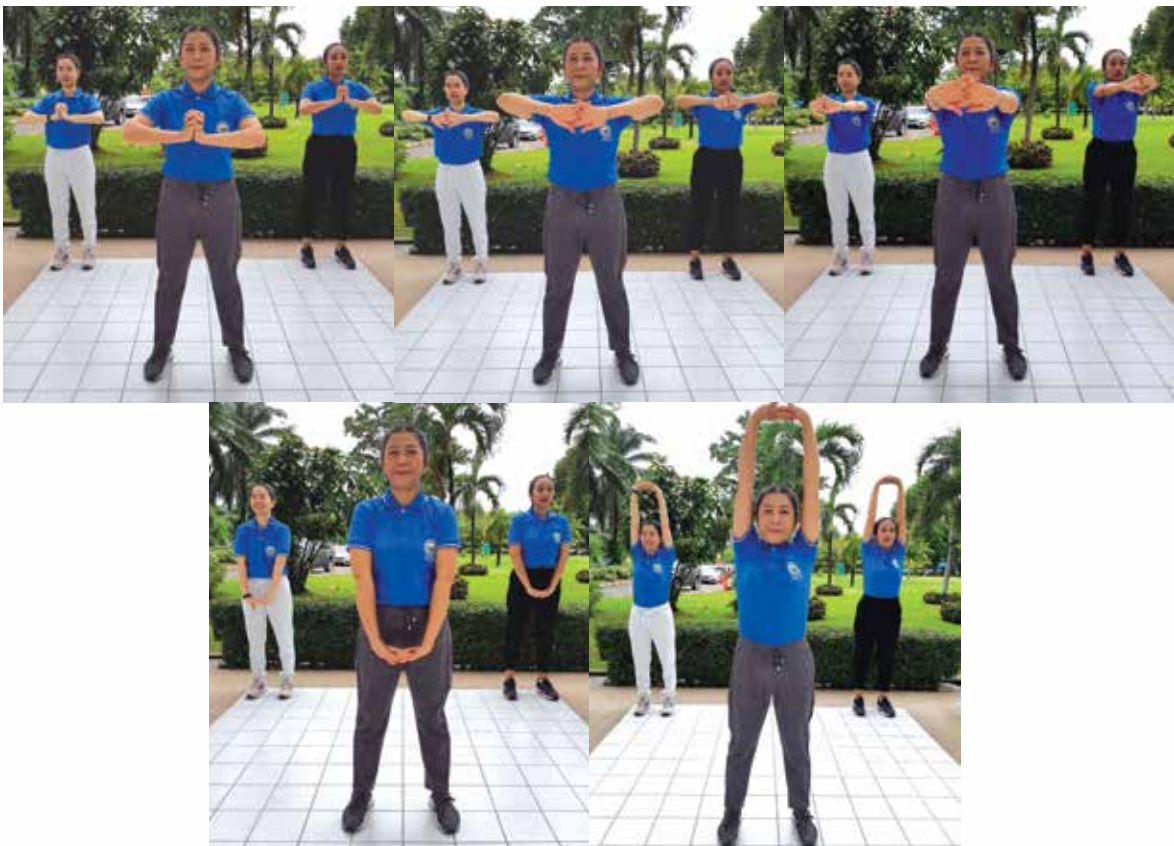
๒. เลื่อนมือที่พนมมาด้านขวาสุดตั้งเท่าที่สบาย แขนขนานกับพื้น พร้อมกล่าว “สะวากขาโต ภะคะวะตา จัมโม, จัมมัง นะมัสสามิ” หรือนับ ๑-๕



๓. เลื่อนมือที่พนมมาด้านซ้ายสุดตึงเท่าที่สบาย แขนขนานกับพื้น พร้อมกล่าว “สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ” หรือนับ ๑-๕



๔. เลื่อนมือมากกลางอก ในท่าพนมมือ ประสานนิ้วทั้งสิบให้แน่น เกร็งกำลังค้างไว้สบาย แล้วค่อยๆ หมุนมือเข้าหาลำตัว เหยียดแขนไปข้างหน้า นิ้วประสานกันให้ตึงค้างไว้ นับ ๑-๕ กลับมาท่าเดิม ทำซ้ำ ๕ ครั้ง แล้วเหยียดแขนไปด้านล่าง นิ้วประสานกัน แขนเหยียดตึงค้างไว้ นับ ๑-๕ กลับมาท่าเดิม ทำซ้ำ ๕ ครั้ง ต่อด้วยการเหยียดแขนนิ้วประสานกันเหนือศีรษะโดยแขนทั้ง ๒ ข้าง แนบชิดใบหู พร้อมหายใจเข้าขึ้น เหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะค้างไว้ นับ ๑-๕ ลดมือลงวางบนศีรษะนับ ๑-๕ ทำซ้ำ ๕ ครั้ง



อวัยวะที่เคลื่อนไหว : ฝ่ามือ นิ้วมือ หัวไหล่ ข้อแขน ข้อศอก แขน

คุณประโยชน์ต่อสุขภาพ

๑. บริหารกายและยืดเหยียดฝ่ามือ นิ้วมือ หัวไหล่ ข้อแขน ข้อศอกและแขน ป้องกันและแก้ไขปัญหานิ้วมือลือคและข้อแขน หัวไหล่ติด-ยึด ได้
๒. บริหารจิตใจและคุณธรรมโดยกิจกรรมหลักธรรม บทบูชาพระรัตนตรัย

ท่า ๔ คมสมอง

๑. ยืนลักษณะท่าเตรียม หลังมือขวาแตะกึ่งกลางหลังตรงบันเอว ยกแขนข้างซ้ายขึ้น งอข้อศอกให้ฝ่ามือแตะบริเวณขมับข้างซ้าย และออกแรงต้านระหว่างศีรษะกับฝ่ามือ นับ ๑-๕ แล้วค่อยๆ คลายออก ทำซ้ำ ๓ ครั้ง



๒. สลับข้าง หลังมือซ้ายแตะกึ่งกลางหลังตรงบันเอว ยกแขนข้างขวาขึ้น งอข้อศอกให้ฝ่ามือแตะบริเวณขมับข้างขวา และออกแรงต้านระหว่างศีรษะกับฝ่ามือ นับ ๑-๕ แล้วค่อยๆ คลายออก ทำซ้ำ ๓ ครั้ง



๓. สลับข้าง หลังมือขวาแตะกึ่งกลางหลังตรงบันเอว ฝ่ามือซ้ายแตะบริเวณกลางหน้าผาก ออกแรงต้านระหว่างหน้าผากกับฝ่ามือ นับ ๑-๕ แล้วค่อยๆ คลายออก ทำซ้ำ ๓ ครั้ง



๔. สลับข้าง หลังมือซ้ายแตะกึ่งกลางหลังตรงบันเอว ออกแรงต้านระหว่างท้ายทอยกับฝ่ามือ นับ ๑-๕ แล้วค่อยๆ คลายออก ทำซ้ำ ๓ ครั้ง



อวัยวะที่เคลื่อนไหว : แขน คอ กล้ามเนื้อคอหลอดเลือดคอ หลอดเลือดสมอง ประสาท-สมอง
คุณประโยชน์ต่อสุขภาพ

๑. บริหารกายและยืดเหยียดแขน คอ กล้ามเนื้อคอ ทำให้หลอดเลือดที่เลี้ยงสมองขยายตัว เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงประสาทสมองดีขึ้น เซลล์ประสาทสมองสดชื่น

๒. บริหารจิตใจและคุณธรรมโดยประสาทสมองทำหน้าที่ควบคุมและสั่งการการเคลื่อนไหวของร่างกาย การรับรู้ อารมณ์ ความจำการเรียนรู้ดี การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลหากปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

๓. สมองส่วนต่างๆ ผลิตฮอโรมนสารสุขและสารเคมีที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ท่า ๕ ยอง ๆ นั่ง

๑. ยืนตรง ให้ระยะห่างปลายเท้าเท่าช่วงไหล่



๒. ย่อเข่าลงโดยทิ้งน้ำหนักไปด้านหลัง หัวเข่าไม่เกินปลายเท้า ย่อลงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ พร้อมยกแขนทั้งสองข้างไปด้านหน้าเสมอหัวไหล่เพื่อการทรงตัว ให้จุดส้นเท้าเป็นจุดที่รับน้ำหนัก เกร็งหน้าท้อง นับ ๑-๕ จากนั้นยืดตัวขึ้น นับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕ ครั้ง



อวัยวะที่เคลื่อนไหว : ขา ข้อเข่า หลัง ข้อเท้า

คุณสมบัติต่อสุขภาพ

๑. บริหารกายและยืดเหยียดขา หัวเข่า ข้อเข่า หลังและข้อเท้า ให้แข็งแรงและยืดหยุ่น การทรงตัวดี
๒. บริหารจิตใจและคุณธรรมโดยน้อมนำหลักธรรม สติความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว สมาธิ ตั้งจิตมั่นและอัปมาทะ ความไม่ประมาทในการทรงตัว

ท่า ๒ ตั้งขาตรง

๑. ยืนตรง ก้าวขาขวาไปข้างหน้าระยะกว้างพอควร กดฝ่าเท้าและส้นเท้าลงแนบพื้นทั้งสองข้าง



๒. ย่อเข่าขวาโยกตัวมาข้างหน้าโดยขณะย่อไม่ให้เข่าเลยปลายเท้า ขาซ้ายเหยียดตรง ส้นเท้าแนบพื้น จนรู้สึกตึงขาซ้าย ค้างไว้ นับ ๑-๕ กลับท่าเดิม ทำซ้ำ ๕ ครั้ง



๓. ก้าวขาซ้ายไปข้างหน้าระยะกว้างพอควร กดฝ่าเท้าและส้นเท้าลงแนบพื้นทั้งสองข้าง



๔. ย่อเข้าซ้ายโยกตัวมาข้างหน้าโดยขณะย่อไม่ให้เข่าเลยปลายเท้า ขาขวาเหยียดตรง ส้นเท้าแนบพื้น จนรู้สึกตึงขาซ้าย ค้างไว้ นับ ๑-๕ กลับท่าเดิม ทำซ้ำ ๕ ครั้ง



(***ช่วงจังหวะดึงขาที่อยู่ด้านหน้ากลับมาในท่าปกติ จังหวะที่ดึงกลับนั้นขาที่อยู่ข้างหน้าจะต้องไม่งอ แล้วค่อยดึงกลับมาประจบกันกับขาข้างอีกข้าง***)

อวัยวะที่เคลื่อนไหว : ขา ข้อเข่า หลัง ข้อเท้า ก้น มือ ตา จมูก ท้อง

คุณประโยชน์ต่อสุขภาพ

๑. บริหารกายและยืดเหยียดขา ข้อเข่า หลัง ข้อเท้า ทำให้ร่างกายแข็งแรง ยืดหยุ่นและการเดินทางตัวดี
๒. บริหารจิตใจและคุณธรรมโดยมีความพร้อมในการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหว เช่น การเดินจงกรม โยคะ SKT เป็นต้น ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ

ท่า ๗ ลงนั่งสมาธิ

๑. ทำเตรียมอยู่ในท่ายืน วางฝ่ามือคว่ำบนหน้าขา ย่อเข่าลงเพื่อนั่งคุกเข่าตั้งส้นเท้า นั่งตัวตรง ปลายเท้าตั้ง ยกตัวขึ้น ไช้ไว้เท้า โดยขาขวาทับขาซ้าย แล้วค่อยๆลงนั่งในท่าขัดสมาธิ ตัวตรงหลังตรง หน้าตรง ตามองไปข้างหน้า คว่ำมือไว้บนเข่า



๒. กำหนดจิตที่มือซ้าย แล้วยกมือขึ้น ๕ จังหวะ กล่าวคำว่า “ตั้งหนอ ยกหนอ มาหนอ หายหนอ ลงหนอ”





๓. หลังตักำหนดจิตที่มือขวา แล้วยกมือขึ้น ๕ จังหวะ กล่าวคำว่า “ตั้งหนอ ยกหนอ มาหนอ หงายหนอ ลงหนอ” มือขวาทับมือซ้าย นิ้วโป้งทั้งสองข้างจรดกัน แตะหนอ



๔. น้อมจิตสมาทานสมาธิ คือ กล่าวเบาๆ รับเอาสมาธิมาปฏิบัติโดยย่อดังนี้

อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งพระกรรมฐาน ขอให้สมาธิและวิปัสสนาญาณ
จงบังเกิดในชั้นสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติกำหนดไว้ที่รูปนามปัจจุบัน ตั้งแต่บัดนี้ เป็นต้นไป

๕. เจริญสมาธิแบบอานาปานสติ สูดลมหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ และกล่าวบริกรรมในใจ
“หายใจเข้าบริกรรม พุทฺธ หายใจออก บริกรรม โธ” หรือ “หายใจเข้าพองหนอบริกรรม หายใจออกบริกรรม
พองหนอ”

๖. กำหนดเวลาเจริญสมาธิอย่างน้อยครั้งละ ๑๕ นาที

๗. ออกจากการเจริญสมาธิเมื่อครบกำหนดเวลาในกรณีที่เจริญสมาธิแบบอานาปานสติแล้วให้กล่าว
เบาๆว่า “บัดนี้ได้เวลาอันสมควรแล้ว ข้าพเจ้าออกจากสมาธิโดยเอาสติ”

๘. กำหนดจิตไว้ที่มือขวา แล้วยกมือขึ้น ๕ จังหวะ กล่าวคำว่า “ยกหนอ มาหนอ วางหนอ” มือขวา
วางบนหัวเข่าขวา



๙. กำหนดสติที่มือซ้าย แล้วยกมือขึ้น ๓ จังหวะ กล่าวคำว่า “ยกหนอ มาหนอ วางหนอ” มือซ้ายวางบนหัวเข้าซ้าย



๑๐. ลืมตาขึ้นช้าๆ ขยับกายให้สบาย ผ่อนคลายอิริยาบถ แม่เมตตาและอธิษฐานรับบุญกุศลหลังเจริญสมาธิ ดังนี้

แม่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากทุกข์

อะหัง อะเวโร โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร

อะหัง อภัยปชฌ โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง

สุขี อัตตानัง परिหะรามิ

ขอให้ข้าพเจ้ามีสติสัมปชัญญะอยู่ทุกเมื่อ รักษากาย วาจา ใจ

รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

แม่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่ เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อภัยปชฌา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตानัง परिหะรันตุ

จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

อธิษฐานรับบุญกุศล

ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอธิษฐาน อ่างอิงเอาบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้กระทำความเพ็ญมาแล้วในวันนี้

จงเป็นพลวปัจจัย เป็นอุบนิสัยตามสงฆ์ ให้เกิดสติปัญญาญาณ ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า ตลอดชาติ

อย่างยิ่งได้แก่ความพ้นทุกข์คือนิพพานเทอญ

อวัยวะที่เคลื่อนไหว : กล้ามเนื้อก้น หลัง ขา มือ ตา จมูก ปอด ท้อง

คุณประโยชน์ต่อสุขภาพ

๑. บริหารกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อก้น หลัง ขา มือ ตา จมูก ท้องให้มีความผ่อนคลายหายเหนื่อย
๒. บริหารจิตใจและคุณธรรมโดยเจริญสมาธิ ทำให้จิตตั้งมั่น จิตใจและอารมณ์แจ่มใส ผ่องแผ้ว ได้บุญกุศลในทางพุทธศาสนาและจากผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศว่าการปฏิบัติสมาธิเกิดมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ในระบบจิตใจ ระบบประสาท สมองและระบบภูมิคุ้มกันโรค มีผลให้สุขภาพดี ป้องกัน ควบคุม รักษาโรคหลายชนิดโดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด หลอดเลือดสมอง มะเร็ง ภูมิแพ้ เป็นต้น

ฝึกสมาธิก่อนออกกำลังกาย

เช่น ฝึกอานาปานสติ สวดมนต์ ไหว้พระ เดินจงกรม ทำละหมาด อธิษฐานจิตวันละอย่างน้อย ๑-๒ ครั้ง นานครั้งละ ๕-๑๐ นาที ช่วยให้จิตใจมั่นคงสงบนิ่ง ไม่วอกแวก ฟุ้งซ่าน ขาดสมาธิ หรือใจลอยง่าย ควรรักษาจิตที่นิ่งแต่ตื่นรู้ไว้ตลอดเวลาของการปฏิบัติสมาธิ อย่าให้นานจนหลับหรือเข้าสู่ภวังค์ จะทำให้จิตเฉื่อยเนือยนำมาใช้งานในการรับรู้สิ่งเร้าอย่างรู้เท่าทันไม่ได้ ซึ่งต่างจากสติ

การเจริญสติ-รู้ตัวกับอิริยาบถและกิจกรรมต่างๆ

เช่น ระลึกรู้ตัวอยู่กับการนั่ง นอน ยืน เดิน การเคลื่อนไหวจังหวะขณะออกกำลังกายต่างๆ การทำกิจวัตรประจำวัน เช่น แปรงฟัน อาบน้ำ ตีมน้ำ กินอาหาร เคี้ยวข้าว ล้างจาน กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า ริดผ้า ให้มีความตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ

เมื่อจิตอยู่กับปัจจุบัน ก็จะมีสุข มีความสุข มีประสิทธิภาพในการทำกิจที่อยู่ตรงหน้า ไม่หวนคิดเสียใจกับเรื่องที่เกิดขึ้นมาแล้วในอดีต หรือคิดกังวลกับเรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน เป็นทุกข์ เครียด สูญเสียพลังสมองโดยเปล่าประโยชน์

เคลื่อนไหวอย่างมีสติขณะออกกำลังกาย

คือในการเดินก็ต้องตั้งกายให้ตรง ก้าวเท้าไปข้างหน้าอย่างมีสติ ลงส้นเท้าอย่างมีสติ และผสานจังหวะการหายใจให้เข้ากับการเดิน เท่ากับว่าต้องรู้ทั้งว่ากำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก และต้องรู้ทั้งว่ากำลังอยู่ในจังหวะไหนของการเดิน กำลังก้าวหรือกำลังวางขาไหน สังเกตร่างกาย ว่าอัตราการหายใจมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร รู้สึกการเต้นหัวใจและจังหวะของเท้าที่แตะบนพื้นดิน ความรู้สึกเหนื่อย ร้อน เย็น ปวด เมื่อยล้า สังเกตความคิดที่เกิดขึ้น สังเกตการรับรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว วางความคิดแล้วตั้งสติให้กลับมารู้ตัว รู้การเคลื่อนไหวปัจจุบันอยู่กับลมหายใจไปเรื่อยๆ

การฝึกเคลื่อนไหวอย่างมีสติที่ดีที่สุดคือการไปฝึกโยคะ หรือฝึกมวยจีน (tai chi) โดยในขณะที่ทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในสองอย่างนี้ ต้องเคลื่อนไหวมือ เท้า แขน ขา และทุกส่วนของร่างกายอย่างมีสติ และเคลื่อนไหวให้เข้ากับจังหวะการหายใจ ในกรณีที่เป็นการฝึกแบบมีดนตรีประกอบด้วย ก็เคลื่อนไหวให้เข้ากับเสียงดนตรี จดจ่ออยู่ที่การเคลื่อนไหว การหายใจ และเสียงดนตรี จนไม่มีช่องให้เกิดความคิดฟุ้งซ่านใจลอยแทรกเข้ามาได้เลยตั้งแต่ต้นเริ่มจนจบการออกกำลังกาย หลักอันนี้เอาไปขยายผลใช้กับการออกกำลังกายทั่วไปได้ด้วย เช่นการว่ายน้ำ การเดินเร็ว การวิ่งจ็อกกิ้ง ใช้ได้หมด



ผนวก ๖

การฝึกสมาธิควบคู่กับการออกกำลังกาย
แบบจิตประสานกายด้วยเทคนิคสมาธิบำบัด SKT

สมาธิแบบ SKT คือ เป็นเทคนิคการปฏิบัติสมาธิลิขสิทธิ์ที่คิดค้นขึ้นโดย รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี อาจารย์ประจำภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นการนำองค์ความรู้เรื่องสมาธิ โยคะ ชี่กง การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด การหายใจ มาผสมผสานกัน เพื่อควบคุมระบบประสาทสัมผัสทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น การสัมผัส และการเคลื่อนไหว ซึ่งจะส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนปลาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบอารมณ์และพฤติกรรม ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ระบบไหลเวียนเลือด และระบบอื่นๆ ในร่างกาย ทำให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะสมดุลและเกิดการเยียวยาตนเอง

ท่าที่ ๑ (SKT ๑) “นั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต” เป็นการนั่งหรือนอนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ

๑. ทำนั้งให้หายใจฝ่ามือทั้งสองข้างวางบนหัวเข่า ท่านอนให้วางแขนหงายมือไว้ข้างตัวหรือคว่ำฝ่ามือไว้ที่หน้าท้อง

๒. ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ ๑-๕ กลับหายใจนับ ๑-๓ ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ พร้อมกับนับ ๑-๕ อีกครั้ง ถือว่าครบ ๑ รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด ๓๐-๔๐ รอบ แล้วค่อยลืมตาขึ้นช้าๆ

๓. สามารถปฏิบัติได้วันละ ๓-๔ รอบ ก่อนหรือหลังอาหาร ๓๐ นาที

“ช่วยเพิ่มความสามารถทางสมองให้ดีขึ้น ความตระหนักรู้ในตนเองด้านอารมณ์สูงขึ้นและมีความมั่นใจในตนเองสูงขึ้นช่วยให้เด็กนักเรียนมีความเครียดลดลง สุขภาพองค์รวมดีขึ้น ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวาน ลดความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกาย ลดความเครียดช่วยให้นอนหลับได้ดีในผู้ป่วยเอชไอวี ๒๔”

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

หลับตา สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ
กลับลมหายใจไว้ นับ 1-3
แล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ

ประโยชน์ของท่านี้ “ช่วยของเสียออกจากร่างกาย
ลดความดันโลหิต
และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ”

หายใจออก

หายใจเข้า

สมาธิบำบัด SKT

SKT 1

ผู้ที่เริ่มต้นฝึก
สูดลมหายใจเข้า-ออก
20 รอบ ลมหายใจ

ผู้ที่ฝึกชำนาญแล้ว
สูดลมหายใจเข้า-ออก
30-40 รอบ ลมหายใจ

เทคนิคลิขสิทธิ์
โดย : รศ.ดร. สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก
I-2019-042

กองการแพทย์ทางเลือก | thaicam9 | thaicam7
www.thaicam.go.th | 02 591 7007

ท่าที่ ๒ (SKT ๒) “ยืนผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต”

๑. ยืนตรงในท่าที่สบายสวมหรือไม่สวมรองเท้าก็ได้ ถ้าสวมรองเท้าต้องเป็นรองเท้านั่นแบน แยกเท้าห่างเท่ากับช่วงไหล่ ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ

๒. ค่อยๆ ชูมือขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือทั้งสองข้างประกบกัน นิ้วไม่เกี่ยวกัน ต้นแขนแนบศีรษะ

๓. สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ ๑-๕ กลั้นหายใจนับ ๑-๓ ช้าๆ แล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ นับ ๑-๕ อีกครั้ง ถือว่าครบ ๑ รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด ๓๐ รอบ

๔. เปลี่ยนมาหายใจปกติ ค่อยๆ แยกฝ่ามือทั้งสองออกจากกันช้าๆ แขนเหยียดตรงในท่าหงายฝ่ามือ ค่อยๆ ลดระดับแขนที่เหยียดและมือลงช้าๆ นับ ๑ ลดระดับแขนและมือลงไปอีก ๑ จังหวะ นับ ๒ นับและลดระดับแขนและมือลงไปเรื่อยๆ จนครบ ๓๐ แขนและมือจะอยู่ที่ระดับต้นขาพอดี คว้ามือชิดต้นขา ขยับมือขวา และเท้ามาชิดกัน ยืนปกติ

๕. สามารถปฏิบัติได้วันละ ๑ รอบ ก่อนหรือหลังอาหาร ๓๐ นาที “ช่วยลดความดันโลหิตในผู้ป่วย ความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ลดน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวานประเภทที่สอง ช่วยให้ผู้ป่วยติดสุรา ระยะฟื้นฟูมีความมั่นใจเพิ่มขึ้น ความสามารถในการกำกับตนเองเพิ่มขึ้น และมีความผาสุกองค์รวมเพิ่มขึ้น ๒๘”



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ลดแขนลง
30 จังหวะ
จนแนบลำตัว

ชูมือ 2 ข้างประกบกัน
ให้ต้นแขนแนบทู
สุดลมหายใจ
1-30 รอบลมหายใจ
แล้วปล่อยมือลงช้าๆ
30 จังหวะจนแนบลำตัว

หายใจ
เข้า

ประโยชน์ของท่านี้
ลดความดันโลหิต
ลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน

หมายเหตุ
สามารถฝึกท่า SKT 2 ในท่านั่งและท่านอนได้

กองการแพทย์ทางเลือก thaicam9 @thaicam7
www.thaicam.go.th 02 591 7007

สมาธิบำบัด SKT

SKT 2

ผู้ที่เริ่มต้นฝึก

สูดลมหายใจเข้า-ออก
20 รอบ ลมหายใจ

ผู้ที่ฝึกชำนาญแล้ว

สูดลมหายใจเข้า-ออก
30-40 รอบ ลมหายใจ

เทคนิคลิขสิทธิ์

โดย : รศ.ดร.สมพร กันทรคุชฎี เครียมชัยศรี

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก
I-2019-043

ท่าที่ ๓ (SKT ๓) “นั่งยืด-เหยียด ผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต”

๑. นั้งบนพื้นราบในท่าที่สบาย เหยียดขา เข่าตั้ง หลังตรง เท้าชิด คว้าฝ่ามือบนต้นขาทั้ง ๒ ข้าง ค่อยๆ กลับตาลงซ้ายๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ซ้ำๆ นับ ๑-๕ กลั้นหายใจนับ ๑-๓ ซ้ำๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากซ้ำๆ นับ ๑-๕ อีกครั้ง ทำแบบนี้ ๓ รอบ (ดังรูปที่ ๑)

๒. หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ซ้ำๆ พร้อมกับค่อยๆ โน้มตัวไปข้างหน้า แขนตั้ง ผลักฝ่ามือทั้งสองข้างไปด้านหน้า ค่อยๆ ลูบมือจากเข่า หน้าแข้งไปถึงข้อเท้าให้ปลายนิ้วกลางจรดข้อเท้า กลั้นลมหายใจ นับ ๑-๓ (ประมาณ ๓ วินาที) (ดังรูปที่ ๒)

๓. ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปากซ้ำๆ ฝ่ามือลูบหน้าแข้ง เข่า พร้อมกับค่อยๆ เอนตัวไปข้างหลัง เงยหน้าขึ้น หน้าท้องตึงให้ได้มากที่สุด (ดังรูปที่ ๓) นับเป็น ๑ รอบ ทำซ้ำกัน ๓๐ รอบ แล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้น ซ้ำๆ นั่งตัวตรงตามปกติ

๔. สามารถปฏิบัติได้วันละ ๑ รอบ ก่อนหรือหลังอาหาร ๓๐ นาที

“ช่วยให้เด็กนักเรียนมีความเครียดลดลง สุขภาพองค์รวมดีขึ้น ๗ ลดความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ๒๒ เพิ่มจำนวนเม็ดเลือดขาวชนิดซีดีสี่ในผู้ติดเชื้อเอชไอวีเด็กและวัยรุ่น ช่วยลดอาการหายใจลำบากในผู้ป่วยมะเร็งปอดระยะลุกลามที่ได้รับเคมีบำบัด ช่วยผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ช่วยลดปวดในผู้ป่วยมีอาการปวดหลังร้าวไปที่ขาส่วนล่างและเพิ่มความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการท้องผูก ปรับการทรงตัวของร่างกาย และการทำงานของระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัวในผู้มีปัญหาในเรื่องการหลอนห้วงอากาศและการทรงตัวไม่ได้



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

สมาธิบำบัด SKT
SKT 3

หายใจออก
หายใจเข้า

นั่งเหยียดเท้าราบไปกับพื้น มีอวางบนต้นขา แขนตั้ง สูดลมหายใจเข้าลึกๆ พร้อมกับโน้มตัวมาข้างหน้า กลั้นลมหายใจ นับ 1-3 แล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากซ้ำๆ พร้อมกับเอนตัวไปด้านหลัง แขนตั้งมากที่สุดเท่ากับลมหายใจออก

ทำ 30 รอบ ลมหายใจ

ประโยชน์ของท่านี
แก้ปวดหลัง ปวดเข่า ท้องผูก
กรดไหลย้อน ปวดประจำเดือน

หมายเหตุ
ผู้ที่มีอาการปวดเข่า
สามารถนั่งท่าบนเก้าอี้ได้

เทคนิคลิขสิทธิ์
โดย : รศ.ดร.สมพร กันทรคุณฐิติ เจริญชัยศรี

กองการแพทย์ทางเลือก thaicam9 @thaicam7
ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2019-044 www.thaicam.go.th 02 591 7007

ท่าที่ ๔ (SKT ๔) “ก้าวอย่างไทย เยียวายกาย ประสานจิต”

๑. ยืนตรงในท่าที่สบาย ลืมตา มือทั้งสองข้างยื่นไขว้หลัง หรือด้านหน้า สุดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ นับ ๑-๕ กลั้นหายใจนับ ๑-๓ ซ้ำๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากซ้ำๆ พร้อมกับนับ ๑-๕ อีกครั้ง ถือว่าครบ ๑ รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด ๕ รอบ

๒. ยืนตัวตรง เท้าชิด สายตามองต่ำไปข้างหน้าประมาณ ๒ ฟุต หายใจเข้าทางจมูกซ้ำๆ พร้อมกับค่อยๆ ยกเท้าขวาสูงจากพื้นเล็กน้อย กลั้นหายใจชั่วครู่ ค่อยๆ หายใจ ออกทางจมูกซ้ำๆ พร้อมกับค่อยๆ ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า จรดปลายเท้าแตะพื้น ตามด้วยส้นเท้าวางลงบนพื้น นับเป็น ๑ รอบ เดินไปข้างหน้า ๒๐ รอบ หยุดเดินรอบที่ ๒๐

๓. วางเท้าซ้ายชิดเท้าขวาในช่วงที่หายใจออก ยืนตรง ตามองพื้น หมุนขวาโดยหายใจเข้า วางปลายเท้าขวาลง หายใจเข้าพร้อมกับยกเท้าซ้ายลอยจากพื้นเล็กน้อย หายใจออกพร้อมวางเท้าซ้ายชิดเท้าขวา แล้วค่อยๆ หมุนขวา โดยขยับเท้าให้เอียง ๖๐ องศา และ ๙๐ องศา ในท่ายืนตรง ทำซ้ำแบบเดิมโดยเดินไป-กลับ ๒ เที้ยว ใช้เวลาประมาณ ๔๕ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง

กลไกทางเทคนิคนี้ช่วยป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพ และเยียวายในผู้ที่มีปัญหาของระบบกล้ามเนื้อ ช่วยลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวานประเภทที่ ๑ ลดอาการปวดหลัง ปวดเข่า ท้องผูก เพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทาน ลดอาการหายใจลำบาก หลอดลมอุดกั้นด้วยการควบคุมและปรับการทำงานของประสาทส่วนกลาง ประสาทรับความรู้สึกบริเวณไขสันหลัง กล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น การทำงานของเส้นประสาทสมองทั้ง ๑๒ คู่ และ Proprioceptors, Mechanoreceptors “ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทาน กับโรคเรื้อรังทุกประเภท”



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

สมาธิบำบัด

SKT



โดยหายใจเข้า-ออก
90 - 120 รอบ ลมหายใจ
ใช้เวลาประมาณ
45 - 60 นาที

ประโยชน์ของท่านี้

ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทาน
กับโรคเรื้อรังทุกประเภท

เทคนิคลิขสิทธิ์
โดย : รศ.ดร.สมพร กันทรคุชฎี เจริญชัยศรี

กองการแพทย์ทางเลือก    

thaicam9 @thaicam7

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2019-045

www.thaicam.go.th 02 591 7007

ท่าที่ ๕ (SKT ๕) “ยึดเหยียดอย่างไทย เหยียวยากาย ประสานจิต”

๑. เริ่มจากยืนตรงในท่าที่สบาย เข่าตึง ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ ๑-๕ กลั้นหายใจนับ ๑-๓ ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ นับ ๑-๕ อีกครั้ง ทำแบบนี้ ๕ รอบ

๒. ค่อยๆ ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะฝ่ามือประกบกัน แขนตึงแนบใบหู หายใจเข้าออก ๑ ครั้ง (ดังรูปที่ ๑) ค่อยๆ โน้มศีรษะ ตัว และแขนลงไปพร้อมๆ กัน ช้าๆ นับเป็นจังหวะที่ ๑ หายใจ เข้า-ออก ครั้งที่ ๒ ค่อยๆ โน้มศีรษะ ตัว และแขนลงไปพร้อมๆ กัน ช้าๆ นับเป็นจังหวะที่ ๒ ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ โดยต้นแขนแนบกับใบหูตลอดเวลา (ดังรูปที่ ๒) นับจนครบจังหวะที่ ๓๐ ปลายนิ้วกลางจรดพื้นพอดี (ดังรูปที่ ๓)

๓. จากนั้นหายใจเข้า-ออก ช้าๆ ๑๐ ครั้งในท่าก้มปลายนิ้วกลางจรดพื้น หายใจเข้า-ออก ช้าๆ ๑ ครั้ง ค่อยๆ ยกศีรษะ ตัว แขนขึ้นช้าๆ ต้นแขนแนบใบหู ยกตัวขึ้นตามจังหวะการหายใจ นับจังหวะที่ ๓๐ กลับมาอยู่ในท่าเดิม (ดังรูปที่ ๑)

๔. เปลี่ยนมาหายใจปกติ ค่อยๆ แยกฝ่ามือทั้งสองออกจากกันช้าๆ แขนเหยียดตรงในท่าหงายฝ่ามือ ค่อยๆ ลดระดับแขนที่เหยียดและมือลงช้าๆ นับ ๑ ลดระดับแขนและมือลงไปอีก ๑ จังหวะ นับ ๒ นับและลดระดับแขนและมือลงไปเรื่อยๆ จนครบ ๓๐ แขนและมือจะอยู่ที่ระดับต้นขาพอดี ความมือชิดต้นขา ขยับมือขา และเท้ามาชิดกัน ยืนปกติ

๕. สามารถปฏิบัติได้วันละ ๑ รอบ ก่อนหรือหลังอาหาร ๓๐ นาที โดยเริ่มจากวันละ ๑๐ จังหวะ และค่อยๆ เพิ่มขึ้นในวันต่อๆ จนครบ ๓๐ จังหวะ “ช่วยลดอาการผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังผู้ป่วยหอบหืดมีค่าไขมันในเลือดลดลงปกติและค่าความจุปอดเพิ่มขึ้นสามารถเพิ่มภูมิต้านทาน CD4 T Cells ในผู้ติดเชื้อเอชไอวี เอดส์ได้ปรับการทรงตัวของร่างกายและการทำงานของระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัวในผู้มีปัญหาในเรื่องการหลอนห้วงอากาศและการทรงตัวไม่ได้

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

สมาธิบำบัด SKT

SKT 5

10 รอบ
15 รอบ
20 รอบ
30 รอบ

หายใจเข้า
หายใจออก

30 รอบ
20 รอบ
15 รอบ
10 รอบ

ขั้นที่ 1
ขั้นที่ 2
ขั้นที่ 3

ขั้นที่ 1 ขมับ 2 ข้างขึ้นประกบกัน ให้ต้นแขนแนบหู สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ผ่อนลมหายใจออกยาวๆ นับ 3-5 รอบ การหายใจ แล้วค่อยๆ ก้มตัวและลดแขนลงช้าๆ ตามรอบลมหายใจนับเป็น 1 รอบลมหายใจ ทำ 20-30 รอบลมหายใจ

ขั้นที่ 2 ค้างอยู่ที่พื้น 3-5 รอบลมหายใจ

ขั้นที่ 3 ค่อยๆ ยกตัวขึ้นช้าๆ ตามรอบลมหายใจ 1-30 กลับไปยืนท่าเดิม แล้วค่อยๆ ลดมือลง 30 จังหวะจนแนบลำตัว

ประโยชน์ของท่านี้ แก้กปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดเข่า แก้อาการหวัด ลดน้ำหนัก เป็นต้น

เทคนิคลิขสิทธิ์
โดย : รศ.ดร.สมพร กันทรคุณฎี เครียมชัยศรี

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2019-046
กองการแพทย์ทางเลือก thaicam9 @thaicam7
www.thaicam.go.th 02 591 7007

ข้อควรระวัง

๑. ขณะฝึกปฏิบัติ ควรสวมเสื้อผ้าหลวมๆ ไม่รัดตึง
๒. อุณหภูมิของสถานที่ฝึกต้องไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป
๓. ไม่ควรฝึกขณะหิวหรืออิ่มเกินไป
๔. จิตจะต้องเป็นสมาธิ ไม่ไหวตามสิ่งเร้ารอบข้าง เช่น เสียง กลิ่น การพูดคุยของคนที่อยู่ข้างๆ เป็นต้น
๕. ควรควบคุมอารมณ์และความคิดให้นิ่ง ไม่คิดเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น ให้จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออก
๖. ระวังการถูกรบกวนทันที ต้องควบคุมจิตใจให้เป็นสมาธิอย่างแน่วแน่
๗. ขณะฝึกอาจมีอาการง่วงนอน ห้ามฝึกขณะขับชี่ยานพาหนะ ขณะทำงานกับเครื่องจักร หรือในสถานที่ที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ
๘. หากมีอาการแน่นอึดอัดหรือหน้ามืด ให้หยุดฝึก และลงนั่งหรือนอนพักทันที
๙. ผู้ที่เป็นเบาหวาน ควรพกกลูโคมติดตัวไว้ด้วย
๑๐. ควรเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ นุ่มนวล ระวังการบาดเจ็บของอวัยวะภายใน ได้แก่ หัวใจ ปอด ม้าม ตับ ไต

ท่าที่ ๖ (SKT ๖) “เทคนิคการฝึกสมาธิการเหยียวยาไทยจินตภาพ”

๑. นอนบนพื้นเรียบ แขนสองข้างวางแนบลำตัว ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ ๑-๕ กลั้นหายใจนับ ๑-๓ ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ นับ ๑-๕ อีกครั้ง ทำแบบนี้ ๓-๕ รอบ

๒. แล้วให้ความรู้สึกจดจ่ออยู่ที่อวัยวะที่เราพูดถึง พร้อมกับท่องในใจว่า “ศีรษะเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ๓ รอบ รอบที่ ๔ และรอบที่ ๕ ประโยคสุดท้ายให้ท่องว่าผ่อนคลายลงไปเรื่อยๆ” พร้อมกับกำหนดความรู้สึกจดจ่อไปที่อวัยวะที่เราพูดถึง เริ่มตั้งแต่ศีรษะ หน้าผาก ขมับ หนังกา แก้ม คาง ริมฝีปาก คอ ไหล่ ต้นแขน แขน มือ หน้าอก หลัง หน้าที่อง ต้นขา หัวเข่า น่อง เท้า และตัวเราทั้งตัว

๓. เมื่อครบแล้วให้หายใจเข้าทางจมูกช้าๆ กลั้นลมหายใจ และหายใจออกทางปากช้าๆ เหมือนตอนเริ่มต้นอีก ๓ ครั้ง

“เทคนิคนี้เหมาะสำหรับ ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ติดเชื้อเอชไอวี อัมพาต และผู้ที่มีปัญหาระบบการไหลเวียนโลหิต”

ท่าที่ ๗ (SKT ๗) “เทคนิคสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ๊ง”

๑. ยืนตัวตรง แยกเท้าทั้งสองข้างพอประมาณ ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ ๑-๕ กลั้นหายใจนับ ๑-๓ ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ นับ ๑-๕ อีกครั้ง ทำแบบนี้ ๕ รอบ

๒. ค่อยๆ ยกมือ แขน ข้อมือทั้งสองข้างอยู่ระดับเอว โดยหันฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าหากัน ขยับฝ่ามือเข้าหากันช้าๆ นับ ๑-๓ และขยับฝ่ามือออกจากช้าๆ นับ ๑-๓ (ดังรูปที่ ๑-๒) ทำทั้งหมด ๓๐-๔๐ รอบ แล้วยืนอยู่ในท่าเดิม

๓. หายใจเข้าลึกๆ นับ ๑-๕ ค่อยๆ ยกมือขึ้นเหนือศีรษะคล้ายๆ กับกำลังประคองหรืออุ้มแจกันใบใหญ่ แล้วค่อยๆ ยกมือลงในท่าประคองแจกันเช่นกัน นับเป็น ๑ รอบ (ดังรูปที่ ๓-๔) ทำทั้งหมด ๓๐-๔๐ รอบ แล้วยืนอยู่ในท่าเดิม

ลดอาการท้องผูก นอนไม่หลับ อาการปวดเรื้อรัง/เฉียบพลัน และภูมิแพ้ หืด ไทรอยด์เป็นพิษ โคลเลสเตอรอลสูง นอนไม่หลับ ท้องผูก ด้วยการปรับการทำงานของเส้นประสาทสมอง ๑๒ คู่ การรับรู้ของ Proprioceptors, Chemoreceptors, Photoreceptors, Mechanoreceptors

“ลดอาการท้องผูก นอนไม่หลับ อาการปวดเรื้อรัง/เฉียบพลัน และภูมิแพ้”

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

สมาธิบำบัด SKT 7

ใช้กับ
ผู้ป่วยอัมพาตตอนล่าง
ผู้ป่วยระยะสุดท้าย

ขั้นที่ 1
ยกแขนขึ้นมาระดับเอว หันฝ่ามือเข้าหากัน สูดลมหายใจเข้าทางจมูก ค่อยๆ ขยับฝ่ามือเข้าหากัน ผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ ขยับฝ่ามือออกจากกัน ทำแบบนี้ นับเป็น 1 รอบลมหายใจ ทำ 20-40 รอบลมหายใจ (แล้วต่อด้วยขั้นที่ 2)

ขั้นที่ 2 สูดลมหายใจเข้าทางจมูก ค่อยๆ ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ ผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ ลดแขนลงมาระดับเอว *สามารถทำได้ทั้งท่านั่งและท่านอน

เทคนิคลิขสิทธิ์
โดย : รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เครียมชัยศรี

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2019-048
f กองการแพทย์ทางเลือก @thaicamg @thaicam7
www.thaicam.go.th 02 591 7007

เทคนิค SKT ท่าที่ ๘ สมารถบำบัดแบบ SKT ท่าที่ ๘ คล้ายการกดจุด แต่ไม่ใช่การกดจุด เป็นการบำบัดโดยใช้มือและนิ้วมือของผู้บำบัดมาปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวบนศีรษะของผู้รับการบำบัด เป็นการผสมผสานผ่านตัวรับสัญญาณส่งคลื่นไฟฟ้าระหว่างผู้ให้กับผู้รับการบำบัดที่มีความพร่องของคลื่นไฟฟ้า ทำให้เกิดสมดุลของ Neurotransmitter กระตุ้นการหลั่งสารเยียวาระดับเซลล์ เหมาะกับผู้ป่วยหนัก ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ป่วยวิกฤต คนไข้ระยะสุดท้าย ผู้ป่วยไมเกรน ลดความก้าวร้าวในผู้ป่วยออทิสติก

การใช้ SKT ๘ เพื่อบำบัดกรณีผู้ป่วยในภาวะฉุกเฉินต้องเคลื่อนไหวนิ้วมือค่อนข้างเร็ว แต่ถ้าเป็นผู้ป่วยเรื้อรังนอนนิ่งติดเตียง ไม่รู้สึกตัวก็ทำแบบช้าๆ ได้

การจัดท่า ผู้รับการบำบัดนอนหงาย ถ้ารู้สึกตัวให้หลับตาทำสมาธิในท่าที่สบาย ผู้บำบัดนั่งขัดสมาธิหรือพับเพียบอยู่เหนือศีรษะผู้รับการบำบัด ระยะห่างให้มือทั้งสองข้างแตะบริเวณหูของผู้รับการบำบัดแบบสบายๆ

SKT ท่าที่ ๘ การบำบัดจะทำไม่น้อยกว่า ๑๐ รอบ รอบละ ๗ ขั้นตอน ดังนี้

๑. กำกำปั้นหลวมๆ ชูนิ้วชี้เอานิ้วชี้ทั้งสองข้างมาวางเรียงคู่กันแล้ววางแตะปลายนิ้วชี้ตรงกึ่งกลางหน้าผาก ตรงเหนือหว่างคิ้วลากขึ้นมาจนถึงไรผม ขยับมือลากนิ้วชี้เบาๆ ให้ผิวสัมผัสเบาเหมือนกระดาษทิชชู ลากสลับนิ้วแตะสลับ กันเบาเร็ว นับ ๔๐ ครั้ง

๒. กำกำปั้นหลวมๆ ชูนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางแตะไว้ตรงกึ่งกลางเหนือคิ้วโดยให้ปลายหัวแม่มือต่อกัน แล้วลากมือทั้งสองข้างออกจากกันเป็นเส้นตรงไปถึงไรผมตรงขมับ ลากมือให้นิ้วแตะเบาๆ ให้ผิวสัมผัสเบาเหมือนกระดาษทิชชูทำซ้ำ ๔๐ ครั้ง

๓. ตั้งฝ่ามือทั้งสองข้างนิ้วไม่เกร็ง วางมือไว้ที่ขมับโดยให้นิ้วกลางแตะที่หางคิ้วตรงขมับลากมือเหมือนชักข้อศอกเข้าหาตัวเรา ลากมือให้นิ้วแตะเบาๆ ให้ผิวสัมผัสเบาเหมือนกระดาษทิชชูทำซ้ำ ๔๐ ครั้ง

๔. กำกำปั้นหลวมๆ ชูนิ้วชี้เอานิ้วชี้ทั้งสองข้างมาวางเรียงคู่กันแล้ววางแตะปลายนิ้วชี้ตรงไรผมเหนือหู ด้านซ้ายแล้วเดินนิ้วชี้แตะสลับนิ้วต่อนิ้วเบาๆ ไถมาตามไรผมให้ผิวสัมผัสเบาเหมือนกระดาษทิชชู ไถจากหูซ้ายมาจนถึงหูขวาไปกลับ ๒ รอบทั้งหมดนับ ๔๐ ครั้ง

๕. กำกำปั้นหลวมๆ ชูนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางเรียงคู่กันแตะไว้ตรงไรผมกึ่งกลางหน้าผาก แล้วลากนิ้วหัวแม่มือลงมาถึงจุดกึ่งกลางกระหม่อมลากสลับซ้ายขวาโดยลากเบาๆ บนเส้นผมไม่ต้องให้โดนหนังศีรษะ แคโดนเส้นผมสัญญาณสื่อประสาทก็จะวิ่งตามลงไป นับ ๔๐ ครั้ง

๖. ยกมือทั้งสองข้างนิ้วทำขยุ้มหลวมๆ ใช้ปลายนิ้วทั้งสิบแตะบนเส้นผมทำท่าคล้ายสระผมแต่สัมผัสเบาเหมือนกระดาษทิชชู ทำสองมือพร้อมกัน ๔๐ ครั้ง

๗. ใช้นิ้วมือทั้งสิบซ้อนเส้นผมจากข้างหูกระตุกเบาๆ ย้ายมือซ้อนผมมากระตุกเบาๆ ให้ทั่วหนังศีรษะ ทำ ๔๐ ครั้ง พอครบ ๗ ท่า ก็เริ่มจากท่า ๑-๗ เรียงตามลำดับวนไปให้ครบ ๑๐ รอบ ทั้งผู้ให้-ผู้รับให้มีสมาธิอยู่กับลมหายใจ จึงจะได้ผลดีและไว สังเกตเส้นเลือดบริเวณขมับจะขยายเห็นนูนขึ้นมา ความดันจะค่อยๆ ลดลง

SKT สมาริบำบัด

ท่าที่ 8

ใช้ในการกู้ชีวิต ทั้งผู้ป่วยไม่รู้สีกตัว และผู้ป่วยด้วยโรคภัยแรง ผู้เสียการรับรู้ การเรียนรู้ ออติสติก โมเกรน ออกซิเจนในกระแสเลือดลดต่ำ หยุดหายใจ



ขั้นตอนที่ 1
วางนิ้วสองข้างระหว่างคิ้ว ลากนิ้วโป้งสลับซ้ายขวาเบา ๆ ดึงเชือกคิ้วจนไปถึงไรผม ทำซ้ำ จนครบ 40 ครั้ง



ขั้นตอนที่ 2
ลากปลายนิ้วโป้งออกไปเบา ๆ พร้อม ๆ กัน ไปที่งับ ถึงไรผม ทำซ้ำจนครบ 40 ครั้ง



ขั้นตอนที่ 3
ไ้ปลายนิ้วกลาง ลากพร้อม ๆ กับ จากงับ เข้าหาตัวเบา ๆ พร้อมกัน ทำซ้ำ จนครบ 40 ครั้ง



ขั้นตอนที่ 4
ไ้นิ้วชี้ เหยียดตามไรผม สลับนิ้วชี้จากขวาไปซ้าย (ไป-กลับ) จนครบ 40 ครั้ง



ขั้นตอนที่ 5
ลากนิ้วโป้งหรือนิ้วชี้สลับซ้ายขวา เบา ๆ จากไรผมมาที่กลางกระหม่อม 40 ครั้ง



ขั้นตอนที่ 6
ไ้ปลายนิ้วโป้งแยกแตะแก้มเบา ๆ พร้อมกัน รอบหัว ภิระ: จนครบ 40 ครั้ง



ขั้นตอนที่ 7
ไ้มือถือบนม กระตุกเบา ๆ 3 ครั้งพร้อมกัน ก้มกึ่งภิระ: ทำซ้ำ 14 ครั้ง กระตุกสลับที่ ไปทั่วภิระ:

จากรายการ **CHANGE** ตอน สมาริบำบัด SKT ทางเลือกใหม่ไร้โรค

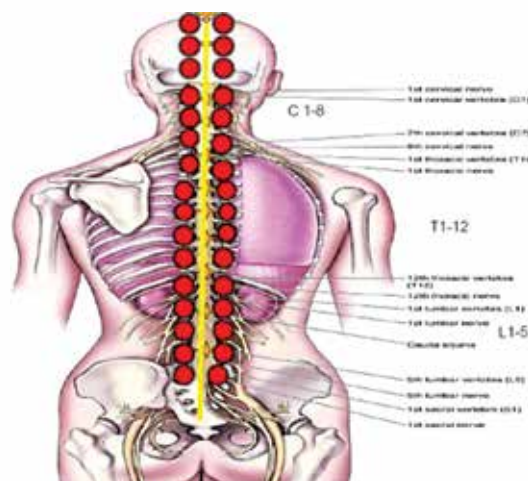


เทคนิค SKT ท่าที่ ๘ เป็นนวัตกรรมสมาริบำบัดที่ผ่านการวิจัยในผู้ป่วยภาวะวิกฤติ ไม่รู้สีกตัว ผู้ป่วยระยะสุดท้าย ใช้ในกรณีที่ทำ SKT ท่า ๑-๘ แล้วไม่ได้ผล เป็นเทคนิคที่ใช้ดึงหรือกู้ชีวิตผู้ป่วย

การจัดท่า ให้ผู้รับการบำบัดนอนตะแคงข้างใดข้างหนึ่ง ในท่าที่สบาย ผู้บำบัดนั่งหันหน้าเข้าด้านหลังผู้รับการบำบัด นั่งอยู่ตรงบริเวณเอว ระยะเวลาห่างพอที่มือทั้งสองจะแตะศีรษะถึงกันกับผู้ป่วยได้สะดวก

วิธีทำ ผู้บำบัดกำมือหลวมๆ กางนิ้วชี้-นิ้วกลางให้ปลายนิ้วห่างกันประมาณ ๑ นิ้ว ปลายนิ้วงอโค้งลง ไม่เกร็ง มือบนให้วางนิ้วที่กางไว้คร่อมบนจุดกึ่งกลางศีรษะ มือล่างให้วางนิ้วที่กางไว้คร่อมบนแกนกลางของกระดูกก้นกบ

ออกแรงกดเบาๆ ทั้งสองมือ แต่ละจุดที่กดผู้เสียหายต้องทำสมาริด้วยคือผ่อนลมหายใจออกทางปากเบาๆ ซ้ำๆ ยาวๆ หายใจเข้าทางจมูกเบาๆ ค้างลมกลั้นไว้ ๑ ๒ ๓ นับเป็น ๑ ชุด กดแต่ละจุด หายใจ ๕ ชุดแล้วย้ายนิ้วมากดจุดต่อจุดโดยมือบนกดจุดต่อจุดลงล่างมาเรื่อยๆ ตามแนวกระดูกคอ มือล่างกดจุดต่อจุดขึ้นบนไล่ขึ้นตามแนวกระดูกสันหลัง แต่ละจุด หายใจ ๕ ชุดขยับนิ้วกดจุดต่อจุดเหมือนเดินบนเรื่อยๆ จนนิ้วทั้งสองมือมาจรดกันที่กระดูกสันหลังบริเวณเอว แต่ละรอบใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที จะทำที่รอบประเิมตามสภาพผู้ป่วย



บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ข้อมูลปฐมภูมิ

กรมการศาสนา. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๒๕.

ข้อมูลทุติยภูมิ

๑) หนังสือทั่วไป

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. รายงานสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙. ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค. ฉบับที่ ๔๖๙. มพท. : มปป..

กรมควบคุมโรค. รายงานสถานการณ์โรค NCDs เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง. นนทบุรี : อักษรกราฟฟิกแอนดดีไซน์, มปป..

กระทรวงสาธารณสุข. โครงสร้างหน่วยงานในราชการบริหารส่วนภูมิภาค. สืบค้นเมื่อวันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๒. จาก www.pngo.moph.go.th.

กระทรวงสาธารณสุข. กองยุทธศาสตร์และแผนงานยุทธศาสตร์ชาติราย ๒๐ ปี ด้านสาธารณสุข (๒๕๖๐-๒๕๗๙) : ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ ๑. นนทบุรี : สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์, ๒๕๖๐.

กระทรวงสาธารณสุข. พจนานุกรมการสาธารณสุขไทย พ.ศ. ๒๕๖๑ ฉบับ ๑๐๐ ปี การสาธารณสุขไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๖๑.

เกวลิ้น ชื่นเจริญสุขและคณะ. การจัดระบบบริการสุขภาพ (Service Plan). มพท. : กองบริหารการสาธารณสุข, ๒๕๖๔.

เกียรติภูมิ วงศ์รจิต. แผนการฉีดวัคซีนในประเทศไทย. สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. มพท. : กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๔.

คณะกรรมการบริหารและพัฒนาสถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษา นวมินทราชินี หนองบัวโคก. ผลการดำเนินงาน โครงการสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย. มพท : ๒๕๖๐.

คณะกรรมการปฏิรูปประเทศด้านสาธารณสุข. รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรพุทธศักราช ๒๕๖๐ มาตรา ๕๕. นนทบุรี : สำนักงานปลัดกระทรวง, ๒๕๖๐.

คณะกรรมการพัฒนานโยบายแห่งชาติ สุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย. ร่างนโยบายแห่งชาติ สุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย พ.ศ. ๒๕๕๙ - ๒๕๖๓. มพท : มปป..

คณะกรรมการมูลนิธิสถานีนามัยเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษา นวมินทราชินี. โครงการจัดตั้งสถานีนามัยขนาดใหญ่และสถานีนามัยเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษา นวมินทราชินี. นนทบุรี : มูลนิธิสถานีนามัยเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษา นวมินทราชินี, ๒๕๕๙.

คณะกรรมการสมาคมคลังปัญญาอาวุโสแห่งประเทศไทย. โครงการพัฒนาศักยภาพพื้ตนของผู้สูงอายุ เพื่อสร้างสุขภาพและป้องกันควบคุมโรคเรื้อรัง วิถีพุทธ จ.สมุทรสาคร จ.นครปฐม ปี ๒๕๕๘. มพท : ๒๕๕๘.

คณะกรรมการสมาคมอนามัยแห่งประเทศไทย. ปฏิทินสาธารณสุข. พ.ศ. ๒๕๖๒. กรุงเทพมหานคร : สมาคมอนามัยแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๔.

คณะทำงานของสำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ. พิมพ์เขียวและแผนปฏิบัติการขับเคลื่อน Thailand ๔.๐ โมเดลขับเคลื่อนประเทศไทยสู่ความมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืน. และแก้ไข พ.ร.บ. หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ และ พ.ร.บ. กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ : ประเมินผลกระทบตาม แนวทางของรัฐธรรมนูญ. นนทบุรี : สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ, ๒๕๖๐. คณะทำงานสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. รายงานคาดการณ์ประชากรของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๓ - ๒๕๘๓. มปท. : สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.). มปป..

คณะผู้จัดทำจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. สถานะประเทศไทยในปัจจุบัน. มปท. : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๖๐.

คลังกลางความรู้ด้าน Human Resources. องค์ความรู้กฎหมาย : รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยปี ๒๕๖๐ มาตรา ๕๕. มปท., ๒๕๖๐.

ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข. สาธารณสุขในพระไตรปิฎก : บูรณาการสุขภาพดี ซีวีมีสุข. นนทบุรี : เทพประทานการพิมพ์, ๒๕๕๔.

เดอะวอยซ์. ครบรอบ ๑ ปี การระบาดโรคโควิด-19 ระลอกแรก พร้อมกับการเผชิญการระบาดระลอกใหม่ในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : เดอะวอยซ์, ๒๕๖๓.

นคร เปรมศรี. วัคซีนแอสตราเซนเนกา. มปท. : สถาบันวัคซีนแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๔.

ปกรณอาร์. ผลกระทบ ๕ ด้าน จากการระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙. มปท. : ทูไรดี, ๒๕๖๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑/๒. กรุงเทพฯ : มปป., ๒๕๕๑.

มติชน. “วิเคราะห์การเมือง ปี ๖๓ สะบักสะบอม ปี ๖๔ ลุ้นทางออก”. มติชน. ฉบับ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๓.

มูลนิธิอุทัย สุดสุข. แนวทางการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ ๓ส.๓อ.๑น. เพื่อสร้างสุขภาพองค์กรรวม. นนทบุรี : มปป., ๒๕๖๑.

มูลนิธิอุทัย สุดสุข. โครงการพัฒนาระบบบริการสุขภาพชุมชนองค์กรรวม ด้วยการบูรณาการหลักพุทธธรรม (พสพ.) และโครงการชุมชนต้นแบบรวมพลังสร้างสุขภาพ ด้วยการบูรณาการหลักพุทธธรรม (ธสพ.). เอกสารเล่ม มปป. : ๒๕๕๓.

ยง ภู่วรวรรณ. เปิดข้อมูลประสิทธิภาพวัคซีนโควิดทั่วโลก “แอสตราเซนเนกา-ซิโนแวค” ได้ผลป้องกันโรคลดเสียชีวิตจริง. Health Focus (HFfocus) ศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านไวรัสวิทยาคลินิก. มปป. : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๖๔.

ราชกิจจานุเบกษา. พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ เล่มที่ ๑๒๔. ตอนที่ ๑๖ก. ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๐. กรุงเทพมหานคร : ๒๕๕๕.

สงวน นิตายารัมภ์พงศ์. ระบบสุขภาพในท้องถิ่น อนาคตสุขภาพไทย. (นนทบุรี : สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๔๙.

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. คณะกรรมการปฏิรูปสาธารณสุข เร่งขับเคลื่อนนวัตกรรมใหม่ Sandbox ๔ เขตสุขภาพนำร่อง หวังเกิดกลไกบูรณาการบริหารระบบสุขภาพ หนุนการปฏิรูปประเทศเพื่อประชาชน. มปป. : ๒๕๖๔.

- สมชัย จิตสุชน. ผลกระทบทางสังคมของการระบาดโรคโควิด-19 ระลอกใหม่และมาตรการที่ควรมี. มปท. : Thailand Development Research Institute :TDRI, ๒๕๖๔.
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช). พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐. พิมพ์ครั้งที่ ๒๖. มปท. : ห้างหุ้นส่วนจำกัด สหพัฒนไพศาล, ๒๕๕๐.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. รายงานสถิติรายปีประเทศไทย. เอกสารอิเล็กทรอนิกส์. มปท. : ๒๕๕๓.
- สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข. เอกสารประกอบการนำเสนอแนวทางพัฒนาระบบบริการสุขภาพในส่วนภูมิภาค : งานบริการพยาบาล. กรุงเทพมหานคร : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๖๔.
- สำนักโรคระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. โรคเฝ้าระวังการระบาดวิทยา. นนทบุรี : กรมควบคุมโรค, ๒๕๕๖.
- สำนักสนับสนุนระบบสุขภาพปฐมภูมิ. พระราชบัญญัติระบบสุขภาพปฐมภูมิ พ.ศ. ๒๕๖๒. มปท. : สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๔.
- สุดาพา วงศ์หริมาตย์. ข้อมูลไวรัสโคโรนา (COVID-19) เพื่อการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) เพื่อการป้องกันและรับมือโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙. มปท. : กองบริหารการสาธารณสุข, ๒๕๖๓.
- สุภัตรา ศรีวิณิชชากร. แผนยุทธศาสตร์ทศวรรษพัฒนาระบบบริการปฐมภูมิ พ.ศ.๒๕๕๙ - ๒๕๖๙. มปท. : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส), ๒๕๕๙.
- โสภณ เมฆธน. วัคซีนโควิด 19. มปท. : สำนักงานรัฐมนตรี, ๒๕๖๔.
- อุทัย สุตสุข. แนวทางการดำเนินงานหมู่บ้านสุขภาพดีวิถีพุทธ. มปท : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย สค., ๒๕๕๖.
- อุทัย สุตสุข. คู่มือการใช้งานนิตินิเทศวิถีพุทธ เพื่อสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิต. นนทบุรี : มปท., ๒๕๖๒.
- อุทัย สุตสุข. สาธารณสุขในพระไตรปิฎก บูรณาการสู่สุขภาพดี ชีวีมีสุข. มปท : เทพประทานการพิมพ์, ๒๕๕๒.
- อุทัย สุตสุขและคณะ. เอกสารโครงการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการจัดการสุขภาพตนเองแบบมีส่วนร่วมของชุมชน. มปท : ๒๕๖๔.
- อุทัย สุตสุขและคณะ. เอกสารประกอบการประชุมอบรมเชิงปฏิบัติการ (ครั้งที่ ๑) ข้าราชการครองตนครองคน ครองงาน สุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง สป. เจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข ปี ๒๕๖๔. มปท. : สำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย สำนักการแพทย์ทางเลือก ศูนย์ปฏิบัติการการต่อต้านการทุจริต มูลนิธิอุทัยสุตสุข, ๒๕๖๔.
- อุทัย สุตสุขและคณะ. แนวทางการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ ๓ส.๓อ.๑น. เพื่อสร้างสุขภาพองค์กรรวม. มปท. : กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, ๒๕๕๖.
- อุทัย สุตสุขและคณะ. การก่อตั้งและวิวัฒนาการค่ายพัฒนาสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ ในพระสังฆราชูปถัมภ์ ณ สำนักศึกษาและปฏิบัติธรรมพระพุทธิวงศมุนี (สาขาวัดจักรวรรดิราชาวาส) ต.วังกระแจะ อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี. มปท : ๒๕๖๒.
- อุทัย สุตสุขและคณะ. คู่มือการออกกำลังกาย ยืดเหยียด วิถีธรรม วิถีไทย. มปท : ๒๕๖๓.
- อุทัย สุตสุขและคณะ. ประมวลประสิทธิภาพของการสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิและเครื่องมี ๓ส.๓อ.๑น. ต่อการดูแลสุขภาพองค์กรรวม การป้องกัน ควบคุมโรค NCDs. มปท : ๒๕๖๓.

อุทัย สุดสุขและคณะ. ประมวลประสิทธิผลของการสวมหน้ากาก การปฏิบัติสมาธิและเครื่องมือ ๓ส.๓อ.๑น. ต่อการดูแลสุขภาพองค์รวม การป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง. มปท : ๒๕๖๓.

อุทัย สุดสุขและคณะ. ประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพดี วิถีพุทธ ตามหลัก ๓ส.๓อ.๑น. ในการพัฒนาระบบการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ในพื้นที่อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก. มปท : ๒๕๖๔.

อุทัย สุดสุขและคณะ. ปรัชญาสุขภาพและการสาธารณสุขประยุกต์. นนทบุรี : เดอะกราฟิก ซิสเต็มส์ จำกัด, ๒๕๖๓.

๒) วารสาร

เสนาะ ขาวขำ. เทวัญ ธาณิรัตน์ และพระปลัดสมชาย บิโยโค. “การใช้สมุนไพรตามพุทธานุญาตเพื่องานสาธารณสุขมูลฐาน : การใช้สมุนไพรพื้นบ้านของประเทศไทย”. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร. ๕(๒). ๒๕๖๐.

อุทัย สุดสุข. “การศึกษาการใช้เครื่องมือ ๓ส.๓อ.๑น. ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสร้างเสริม ป้องกัน และควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในประชากรกลุ่มอายุ ๓๕ ปี ขึ้นไป”. วารสารยุทธศาสตร์. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑.

กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ. ๒๕๒๘. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

คณะผู้จัดทำ

๑. นพ.เกียรติภูมิ วงศ์รจิต	ปลัดกระทรวงสาธารณสุข	ที่ปรึกษา
๒. นพ.ณรงค์ สายวงศ์	รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข	ที่ปรึกษา
๓. ศ.พิเศษ ดร.นพ.ไพจิตร ปวะบุตร	ประธานมูลนิธิไพจิตร ปวะบุตร	ที่ปรึกษา
๔. นพ.วินัย วีรยกิจจา	ประธานกรรมการมูลนิธิอุทัย สุขสุข	ที่ปรึกษา
๕. ดร.นพ.อุทัย สุขสุข	ประธานกรรมการที่ปรึกษามูลนิธิอุทัย สุขสุข	ประธานกรรมการ
๖. นพ.มานิต ธีระตันติกานนท์	รองประธานกรรมการมูลนิธิอุทัย สุขสุข	รองประธาน กรรมการ
๗. นพ.ประสิทธิ์ชัย มั่งจิตร	ผู้อำนวยการสำนักบริหารยุทธศาสตร์ สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย สป.	กรรมการ
๘. นพ.เทวัญ ธานีรัตน์	ผู้อำนวยการกองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก	กรรมการ
๙. นางสีไพร พลอยทรัพย์	รองผู้อำนวยการกองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก	กรรมการ
๑๐. น.ส.สุมาภรณ์ แซ่ลิ้ม	กรรมการมูลนิธิอุทัย สุขสุข (อดีตนักวิเคราะห์นโยบายและแผนเชี่ยวชาญ)	กรรมการ
๑๑. ดร.สมพร เนติรัฐกร	ร.ก.นักวิเคราะห์นโยบายและแผนเชี่ยวชาญ ศูนย์อำนวยการบริหารจังหวัดชายแดน ภาคใต้ (ศอ.บต.)	กรรมการ
๑๒. ดร.พัชรินทร์ กสิบุตร	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย	กรรมการ
๑๓. น.ส.จิตนภา วาณิชโรตม์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สถาบันเวชศาสตร์ สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร - เพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์	กรรมการ
๑๔. ดร.กมลรัตน์ เทอร์เนอร์	ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นนทบุรี	กรรมการ
๑๕. ดร.วิไลพร ชำวงษ์	รองผู้อำนวยการด้านบริหาร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นนทบุรี	กรรมการ
๑๖. นางปาริชาติ แว่นไวยศาสตร์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นนทบุรี	กรรมการ
๑๗. นางบุษบา ใจกล้า	กรรมการมูลนิธิอุทัย สุขสุข	กรรมการ

๑๘. ดร.ศิวรา เขียวระวิบูลย์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปทุมธานี	กรรมการ
๑๙. นางนวลฉวี เนตรแสงทิพย์	รองผู้อำนวยการสำนักบริหารยุทธศาสตร์ สุขภาพดี วิถีชีวิตไทย สป.	กรรมการและ เลขานุการ
๒๐. ดร.สุดาฟ้า วงศ์หาริมาศย์	หัวหน้ากลุ่มงานวิจัยและประเมินผล สำนักงานเลขานุการโครงการพัฒนากลไก สนับสนุนวิชาการและเครือข่ายขับเคลื่อน นโยบายสธทศ. สธ.	กรรมการและ เลขานุการ
๒๑. น.ส.สุธาทิพย์ ม่วงสีใส	นักวิชาการสาธารณสุข สำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพดี วิถีชีวิตไทย สป.	กรรมการและ ผู้ช่วยเลขานุการ
๒๒. น.ส.พัทธนันท์ ธรรมรัศมี	พนักงานมูลนิธิอุทัย สุขสุด	กรรมการและ ผู้ช่วยเลขานุการ
๒๓. นายสถาพร หุ่นสุข	นักวิชาการคอมพิวเตอร์ สำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพดี วิถีชีวิตไทย สป.	ออกแบบปก
๒๔. นางเฉลิมศรี อินทร์บุญ	พนักงานมูลนิธิอุทัย สุขสุด	พิสูจน์อักษร

