

สรุปบทเรียนการพัฒนาความรู้
หลักสูตร สุขกาย สุขใจ ฉบับวัยทำงาน
OCSC Learning Portal ศูนย์การเรียนรู้ทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์แบบบูรณาการ
สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (สำนักงาน ก.พ.)

ชื่อ-สกุล (ภาษาไทย).....นางสาวณัฐพร ประครองเก็บ.....ตำแหน่ง.....นักวิชาการเกษตรชำนาญการพิเศษ.....
สังกัด.....กลุ่มวิจัยและพัฒนาการจัดการดินเค็ม.....กองวิจัยและพัฒนาการจัดการที่ดิน.....
วันที่อบรม.....เมษายน ถึง กันยายน 2568.....

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

1. เพื่อให้ผู้เรียนสร้างความสุขกาย และสุขใจได้

สรุปบทเรียน

ความสุข คือ สิ่งจำเป็นต่อการมีชีวิต คนต้องมีความสุขในช่วงที่มีชีวิต จะเห็นได้ว่าหากมีชีวิตแต่ไร้ซึ่งความสุข หลายคนยอมเลือกที่จะปลิดชีวิตของตัวเองด้วยซ้ำ การมีความสุขไม่ใช่การปราศจากความทุกข์ แต่คือการจัดการความทุกข์ที่เข้ามาในชีวิตได้เหมาะสม ถ้าเปรียบเป็นตัวเลข ความสุขเกิดขึ้นได้ทั้งค่าเลขชีวิตที่ติดบวก ค่าเลขชีวิตที่เป็นศูนย์ (กลางๆ) หรือแม้ค่าเลขชีวิตที่ติดลบ การจัดการทุกข์นั้นสามารถจัดการในเรื่องของ Idea Feeling Function Expectation การมีความสุขไม่ใช่การปราศจากความทุกข์ แต่คือ การอยู่ร่วมกับความทุกข์ได้อย่างเหมาะสมและสมดุล บางครั้งการมีความสุขเกิดจาก การรู้ เข้าใจ และยอมรับความทุกข์ บางครั้งยังไม่ทันแก้ปัญหาอะไร ความสุขก็เกิดขึ้นแล้ว ความสุขมีทั้งสิ้น 4 มิติ ได้แก่ 1. ความสุขด้านร่างกาย 2. ความสุขด้านจิตใจ 3. ความสุขด้านสังคม สภาพแวดล้อม และ 4. ความสุขด้านความเชื่อความศรัทธา การมีความสุขทั้ง 4 มิติ ทำให้คนพบความสุขในชีวิตอย่างแท้จริง

ความเจ็บป่วย (Illness) ภาวะโรค หมายถึง ความผิดปกติที่เกิดขึ้นได้ทั้งมิติของร่างกาย และ/หรือจิตใจ บางภาวะอาจไม่ได้ใช้คำว่า “โรค” แต่เป็น “ภาวะผิดปกติ” ซึ่งภาวะโรคนั้นเสมือนเป็นความพยายามในการฟื้นฟู หากจุดบกพร่อง หาวัยวะ ระบุวัยวะ สารชีวเคมี สารสื่อประสาทที่ผิดปกติ การวินิจฉัยของแพทย์ในการบ่งชี้ภาวะโรค หรือที่เรียกว่า วินิจฉัยแยกโรค คือ เมื่อคนๆ หนึ่ง มีความผิดปกติ แพทย์จะต้องคำนึงถึงภาวะโรคที่เป็นไปได้กับคนๆ นั้น ความเจ็บป่วยเน้นพิจารณาถึงสิ่งที่อยู่ภายในใจของบุคคลนั้น ใน 4 มิติ คือ 1. ความนึกคิด 2. ความรู้สึก 3. ความคาดหวัง และ 4. ผลกระทบต่อหน้าที่ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้นเวลาที่บุคคลหนึ่งๆ ไม่สุขสบายใดๆ แพทย์ต้องพิจารณาทั้งภาวะโรค และความเจ็บป่วย จึงจะเข้าใจความเป็นคน รักษาได้ตรงจุด และหายจริง

กิจกรรมหลักของการเป็นมนุษย์ชีวิตปกติสุข คือ 1. กิน 2. นอน 3. ขับถ่าย 4. มีเพศสัมพันธ์ และ 5. เคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมตามหน้าที่ คือ อาชีพ บุตร ปิตามารดา พี่น้อง สามีภรรยาคนรัก เพื่อน พลเมือง (ส่วนร่วมทางศาสนา การเมือง)

ภาวะสมดุลเหมาะสม Appropriate (หรือ Optimal) เมื่อร่างกายเกิดภาวะเสียสมดุลย่อมนำความทุกข์มาเสมอ หากบริหารจัดการให้ร่างกายกลับมาสู่ภาวะสมดุลเหมาะสมได้ เมื่อนั้นความทุกข์ย่อมลดลงและกลับกลายเป็นความสุขเกิดขึ้น ที่เรียกว่าเป็น “ภาวะสมดุลเหมาะสม” เพราะต้องการเน้นย้ำว่าต้องมีเรื่องของความสมดุลและความเหมาะสมร่วมกัน โดยเน้นใช้ภาษาอังกฤษว่า Appropriate (หรือ Optimal) ซึ่งหาก Appropriate หรือเหมาะสมแล้วจะนำไปสู่ความสมดุล หรือ Balance นั่นเอง

การจัดการภาวะเสียสมดุลให้กลับคืนสู่สมดุลนั้น ถึงแม้จะแก้ไขปลายเหตุ เช่น ถ้าเป็นโรคหัวใจรักษาไปตามอาการ การรักษาปลายทางแต่ที่ดีที่สุด คือ ต้องหาสาเหตุของโรคร่วมกับป้องกันโรคไม่ให้เกิดขึ้นมาอีก ด้วยวิธีการ ดังนี้ 1. สังเกตตนเองทั้ง 4 มิติ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สิ่งแวดล้อม (สภาพสังคม) ความเป็นตัวตนของเรา (สันดานนิสัย ความเชื่อ จิตวิญญาณ) ว่าปัจจัยใดที่เกิดความเสียสมดุลและอะไรที่เป็นต้นเหตุให้เกิดความเสียสมดุล 2. หาคำตอบให้ได้ว่าที่ตนเองเป็น คือ ความเจ็บป่วยหรือภาวะโรคจริงๆ 3. ทบทวนตนเองในกิจกรรมหลักของการเป็นมนุษย์ คือ กิน นอน ขับถ่าย กิจกรรมทางกายรวมถึงออกกำลังกาย เพศสัมพันธ์ ว่าปัจจัยที่เกิดความเสียสมดุล และอะไรที่เป็นต้นเหตุให้เกิดความเสียสมดุล 4. ทบทวนตนเองในกิจกรรมตามหน้าที่ คือ อาชีพ บุตร บิดามารดา พี่น้อง สามีภรรยา คนรัก เพื่อน พลเมือง ส่งผลกระทบต่อภาวะเสียสมดุลของตนเอง

การป้องกันย่อมดีกว่าการรักษา แบ่งเป็น 3 ลำดับของการป้องกัน ได้แก่

1. การป้องกันก่อนเกิดเหตุ (Primary Prevention) คือ การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันความเสี่ยงของโรคร้ายไข้เจ็บ ความเจ็บป่วย ภาวะโรค อุบัติเหตุ ต่างๆ และหากเน้นป้องกันภาวะโรค คือ ทำอย่างไรก็ได้ให้อยู่ในช่วงของ Optimal status หากเปรียบเป็นสัญญาณไฟ โชน Optima status คือ ไฟเขียว เมื่อไรที่ก้าวล่วงไปเป็น Inappropriate status หมายความว่า เข้าเขตของความอยู่ได้อย่างครั่งๆ กลางๆ ไม่สุขสมบูรณ์จริงๆ แต่ความผิดปกตินี้ยังสามารถ Compensate พออยู่ได้ แต่ถ้าเลยจุดนี้ไปจะนับเข้าสู่ลำดับที่ 2 การที่เราสามารถตระหนัก หมั่นทบทวนตนเองว่ากำลังอยู่ในโซนสีเหลือง คือ Inappropriate status จะทำให้ไหวตัวทันยับยั้งตนเองไม่ก้าวไปยังโซนสีแดง (Disease)

2. การค้นหาความเจ็บป่วย (Secondary Prevention) คือ เมื่อเกิดเหตุแล้ว รีบค้นหาสาเหตุของความเจ็บป่วย หรือภาวะโรคแต่เนิ่นๆ แปลว่า เราได้เข้าโซนสีแดง (Disease) แล้ว หน้าที่ของเราคือ ต้องรับรู้ให้ได้ว่าเป็นโซนสีแดงอ่อน หรือสีแดงเข้ม หากแดงอ่อนจะได้รับการรักษา ชนิดฟื้นคืนกลับได้ (Curative) หากเป็นการรักษาชนิดไม่สามารถฟื้นคืนกลับได้ 100% ต้องรักษาแบบประคับประคอง (Palliative) เป็นการป้องกันไม่ให้ลุกลามเข้าสู่ภาวะพิการหรือทุพพลภาพ (โซนสีเทา)

3. การลดภาวะแทรกซ้อน (Tertiary Prevention) คือ การลดภาวะแทรกซ้อน ความสูญเสีย ที่เกิดจากโรคและความเจ็บป่วย (โซนสีเทา) บางคนป่วยติดเตียง ทรมาน ดูแลตัวเองไม่ได้ หายใจผ่านเครื่องช่วยหายใจ เป็นต้น เมื่อไหร่ก็ตามที่มีภาวะโรคเกิดขึ้นในการรักษานั้นมี 2 แบบ คือ 1. เพื่อหวังใจให้หายขาด และ 2. เพื่อประคับประคอง

การกิน: การกินผักโยอาหารควรเป็นช่วงเวลากลางวัน กินอาหารเข้าก่อน 9.00 น. แบ่งอาหารเป็นมื้อย่อยๆ เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานเพียงพอ กลุ่มอาหารที่มักกินขาด คือ กลุ่มอาหารที่จำเป็นและมีประโยชน์ต่อร่างกาย คือ โปรตีน โยอาหาร คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน และปริมาณน้ำตาลต่อหน่วยต่ำ กรดไขมันจำเป็น น้ำเปล่า กลุ่มอาหารที่มักกินเกิน คือ กลุ่มอาหารที่คนมักชอบรสชาติ ความอร่อย ได้แก่ ผลไม้ที่มีรสหวาน แอลกอฮอล์ หนังสัตว์ น้ำจิ้ม น้ำซุ๊ป อาหารแปรรูป เป็นต้น ปริมาณน้ำที่เหมาะสมที่ควรได้รับต่อวัน คือ น้ำหนักตัว คูณด้วย 30 ค่าที่ได้คือปริมาณน้ำที่ควรได้รับต่อวัน หน่วยเป็นมิลลิลิตร หากได้รับน้ำมากเกินไปจะส่งผลให้เกิดภาวะเนื้อเยื่อบวม น้ำเกลือแร่ในเลือดเสียสมดุล อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการดื่มน้ำ ได้แก่ 1. หลังจากตื่นนอนดื่มน้ำเปล่าที่อุณหภูมิห้องประมาณ 200 มิลลิลิตร 2. ระหว่างวันก่อนและหลังรับประทานอาหาร 1 ชั่วโมง และ 3. หัวค่ำ ควรดื่มน้ำก่อนนอน 2 ชั่วโมง

วงจรการนอน แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ 1. หลับตื้น 2. หลับลึก เป็นช่วงที่ร่างกายหลับสนิทที่สุด การซ่อมแซมของร่างกายจะเกิดได้ดี ร่างกายจะมีความดันโลหิตลดลง อัตราการเต้นของหัวใจลดลง และ 3. หลับฝัน เป็นช่วงที่ร่างกายได้พักผ่อนแต่สมองยังตื่นอยู่ ซึ่งจะเป็นการจัดระบบความจำ และความเครียดต่างๆ คุณภาพในการนอนที่ดี คือ ต้องมีภาวะหลับลึก

สุขลักษณะของการนอน และสิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง ได้แก่ 1. การออกกำลังกาย โดยเฉพาะช่วงเย็น/ช่วงหัวค่ำ ควรออกกำลังกายให้เสร็จก่อนการนอนอย่างน้อย 4 ชั่วโมง 2. การอาบน้ำอุ่น และปรับอุณหภูมิห้องให้เย็น จะทำให้ช่วยให้เข้านอนได้ 3. แอลกอฮอล์ มีฤทธิ์ทั้งกระตุ้นและกดระบบประสาท การดื่มช่วงเย็นไปจนถึงดึก ย่อมรบกวนการนอนทำให้ต้องตื่นมาถ่ายปัสสาวะได้ 4. คาเฟอีน การดื่มเครื่องดื่มกลุ่มชา กาแฟที่มีคาเฟอีน ต้องดื่มไม่เกิน 15.00 น. เพราะจะทำให้ฤทธิ์ของคาเฟอีนกระตุ้นให้ตื่นตัว นอนไม่หลับได้ 5. ทานอาหารใกล้ช่วงเวลานอน ทานอาหารมื้อสุดท้ายที่เหมาะสมคือ 4 ชั่วโมงก่อนการนอน และ 6. การมีเพศสัมพันธ์ อาจทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น อาจทำให้รู้สึกสบาย หลับได้ง่าย

การขยับเขยื้อนของกระดูก อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง บางคนอาจถ่าย 2 ครั้ง เข้าครั้งเย็นครั้ง กระบวนการย่อยจนถึงสิ้นสุดที่การขยับใช้ระยะเวลาประมาณ 12-24 ชั่วโมง การขยับที่ดีที่สุดควรเป็นช่วงเช้า เพราะเป็นการขับของเก่าออก เพื่อให้ร่างกายเตรียมรับของใหม่เข้าไป ท้องผูกต้องคำนึงถึงปัจจัยต่อไปนี้ 1. การได้รับใยอาหารเพียงพอ 2. ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ 3. การขยับลำไส้ เคลื่อนไหวร่างกายเพียงพอ และ 4. ปัจจัยอื่น การขยับเขยื้อนปัสสาวะไม่ได้มีกฎเกณฑ์ที่แน่นอนว่ามีความถี่เท่าไร ปริมาณและความถี่ของการถ่ายปัสสาวะขึ้นกับสารน้ำที่ได้รับเข้าไปในร่างกาย

กิจกรรมทางกาย คือ การเคลื่อนไหวร่างกายต่างๆ ในแต่ละวัน ตั้งแต่ตื่นจนเข้านอน อย่างน้อย 150-300 นาทีต่อสัปดาห์ การมีเพศสัมพันธ์ คือ กิจกรรมความใกล้ชิดทางกายและทางจิตใจ เพื่อกระชับความสัมพันธ์หรือเพื่อสนองความสุขทางอารมณ์ ความเสี่ยงต่อสุขภาพจากการมีเพศสัมพันธ์ ได้แก่ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ การเสพติดสื่ออนาจาร ความรุนแรงของเพศสัมพันธ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ประโยชน์ที่ได้รับต่อตนเอง

1. ทำให้สามารถสร้างความสุขเบื้องต้นได้ด้วยตนเองเพื่ออยู่เย็นและเป็นประโยชน์

ประโยชน์ที่ได้รับต่อหน่วยงาน

1. เมื่อพบกับความสุขทำให้เกิดคุณค่าของชีวิต และสามารถทำประโยชน์ให้แก่หน่วยงาน ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น