

เอกสารประกอบการเรียน

วิชา การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

613.6
ว546
2541
ร.2

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วิชา

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

12 ต.ค. 2541



คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คำนำ

วิชาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต (พล 101) เป็นวิชาอยู่ในหมวดวิชาการศึกษาทั่วไป ซึ่งนิสิต
คณะต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยต้องเรียน คณะพลศึกษาได้จัดพิมพ์เอกสารประกอบการเรียนวิชา
การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต พิมพ์ครั้งที่ 1 เมื่อ พ.ศ. 2534

สืบเนื่องจากผลของการประชุมทางวิชาการเรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน
วิชาศึกษาทั่วไป” ระหว่างวันที่ 20 - 22 มีนาคม 2539 ณ โรงแรมเมธาวลัย จังหวัดเพชรบุรี
มีการสรุปผลจากการประชุมกลุ่มย่อยรายวิชา พล 101 การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต เสนอให้มีการแต่งตั้ง
คณะกรรมการดำเนินการปรับปรุงเอกสารประกอบการเรียนวิชาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต เพื่อดำเนินการ
ปรับปรุงสารบัญและเนื้อหาวิชาใหม่ให้มีความทันสมัยมากขึ้น จึงได้ทำการจัดพิมพ์เอกสารประกอบ
การเรียนวิชาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเป็นครั้งที่ 2 (ฉบับปรับปรุง) เมื่อ พ.ศ. 2541

ในนามของคณะพลศึกษาและคณะกรรมการชุดนี้ จึงขอขอบคุณฝ่ายวิชาการของมหาวิทยาลัย
และขอขอบคุณคณะกรรมการทุกท่านที่ได้ช่วยกันเขียนและปรับปรุงเอกสารประกอบการเรียนวิชาการ
เสริมสร้างคุณภาพชีวิตจนสำเร็จด้วยความภาคภูมิใจ

คณะกรรมการดำเนินการปรับปรุงเอกสารประกอบการเรียนวิชาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
มีดังต่อไปนี้

นางสาวพรสุข	หุ่ณิรันดร์	ประธานกรรมการ
นางพริ้มเพรา	ผลเจริญสุข	กรรมการ
นายชัยโรจน์	สายพันธุ์	กรรมการ
นายสมควร	โพธิ์ทอง	กรรมการ
นายพิชิต	เมืองนาโพธิ์	กรรมการ
นายนิสิต	ศศิธรเวชกุล	กรรมการ
นางวินัส	ปัทมภาสพงษ์	กรรมการ
นางจินตนา	ฟูกุล	กรรมการ
นางเมธินี	ตั้งตรงไพโรจน์	กรรมการ
ร.ท.ไพบูลย์	อ่อนมั่ง ร.น.	กรรมการ
นายธาวุฒิ	ปลื้มสำราญ	กรรมการ
นางบุปผา	ปลื้มสำราญ	กรรมการ
นางพิศวง	มหาพันธ์	กรรมการ

นายอมรพงศ์

นายธงชัย

นางวิริยา

สุธรรมรักษ์

เจริญทรัพย์มณี

สุขวงศ์

กรรมการ

กรรมการ

กรรมการและเลขานุการ

พ.ร.ว. ชูเกียรติ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรสุข หุ่นจันทร์

ประธานกรรมการ



สารบัญ

เรื่อง

หน้า

คำนำ

ตอนที่ 1 ชีวิตกับสุขภาพ

บทที่ 1	การพัฒนาคุณภาพชีวิต (Quality of Life Development)	1
	ปรัชญาและความหมายของคุณภาพชีวิต	1
	ความจำเป็นพื้นฐาน	2
	สุขภาพดีถ้วนหน้าและการสาธารณสุขมูลฐาน	4
	การประกันสุขภาพ	5
	การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต	10
บทที่ 2	มนุษย์และพฤติกรรมสุขภาพ (Human and Health Behavior)	11
	โครงสร้างและการทำงานของร่างกาย	11
	ภาวะสมดุลของร่างกาย	12
	สาเหตุและการคงไว้	13
	ความหมายและประเภทของพฤติกรรมสุขภาพ	18
	การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ	23
	การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ	23
	สุขบัญญัติแห่งชาติ	27
บทที่ 3	บุคลิกภาพและการปรับตัว (Personality and Adjustment)	32
	ความหมายและความสำคัญของบุคลิกภาพ	32
	องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ	33
	แบบแผนของบุคลิกภาพ	34
	การปรับปรุงและเสริมสร้างบุคลิกภาพ	36
	การปรับตัว	38

บทที่ 4	การส่งเสริมสุขภาพจิต (Mental Health Promotion)	42
	ความหมายและความสำคัญของสุขภาพจิต	42
	ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี	43
	สาเหตุของปัญหาสุขภาพจิต	44
	อาการแสดงออกของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	47
	การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต	49
	การส่งเสริมสุขภาพจิต	51
	ความเครียด (Stress)	52
บทที่ 5	ชีวิตและความปลอดภัย (Life and Safety)	63
	ความหมายและคำที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัย	63
	ประเภทของอุบัติเหตุ	67
	สาเหตุของอุบัติเหตุ	71
	มาตรการป้องกันอุบัติเหตุ	73
	หน่วยงานรัฐบาลที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันอุบัติเหตุ	77
	คณะกรรมการป้องกันอุบัติเหตุแห่งชาติ (กปอ.)	79
	หน่วยงานเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันอุบัติเหตุ	81
	การปฐมพยาบาล	82
ตอนที่ 2	ชีวิตกับการออกกำลังกาย	
บทที่ 6	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Exercise for Health)	105
	บทนำ	105
	ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	106
	ชนิดของการออกกำลังกาย	107
บทที่ 7	หลักการและวิธีการออกกำลังกาย (Principle and Method of Exercise)	111
	ปริมาณ ความหนัก ความนาน และความบ่อยในการออกกำลังกาย	111
	การออกกำลังกายกับการควบคุมน้ำหนัก	111
	ข้อปฏิบัติ 10 ประการสำหรับผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	112

บทที่ 8	ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย (Factors related to Exercise)	116
	สภาพอากาศกับการออกกำลังกาย	116
	ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	118
บทที่ 9	สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)	120
	ความหมายของสมรรถภาพทางกาย	120
	ลักษณะของผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี	121
	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	123
	ชีพจรกับกีฬาและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	124
	การออกกำลังกายที่มีผลต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย	130
ตอนที่ 3	สันทนาการเพื่อสุขภาพ	
บทที่ 10	สันทนาการเพื่อสุขภาพ (Recreation for Health)	137
	ความหมาย ประโยชน์ และความสำคัญของสันทนาการ	137
	ความสัมพันธ์ระหว่างการเล่น เวลาว่าง กับสันทนาการ	139
	จุดมุ่งหมายของสันทนาการ	146
	ประโยชน์ของสันทนาการ	147
บทที่ 11	ขอบข่ายของกิจกรรมสันทนาการและองค์กรที่มีส่วนจัดกิจกรรมสันทนาการ	149
	(Scope of Recreation Activities and Agencies to Manage Recreation Activities)	
	ขอบข่ายของกิจกรรมสันทนาการ	149
	องค์กรที่มีส่วนในการจัดกิจกรรมสันทนาการ	152
	หลักการจัดโปรแกรมและการนำกิจกรรมสันทนาการ	155
	บทบาทของผู้นำต่อคุณภาพของกิจกรรมสันทนาการ	158
	พัฒนาการกับการจัดกิจกรรมสันทนาการ	159
บทที่ 12	เกมส์และการเป็นผู้นำเกมส์ (Games and Leader)	162
	ประเภทของเกมส์	162
	การเป็นผู้นำเกมส์	163
	เทคนิคของการนำเกมส์และคุณสมบัติของผู้นำเกมส์	164
	ความปลอดภัยในการนำเกมส์	166

สารบัญภาพ

		หน้า
ภาพประกอบ 1	แสดงการเข้ารับบริการเมื่อป่วย	7
ภาพประกอบ 2	แสดงความสัมพันธ์ของ โลกทัศน์ ความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดโรคและวิธีการรักษาโรค	21
ภาพประกอบ 3	แสดงองค์ประกอบที่มีผลให้เกิดสุขภาพสมบูรณ์	22
ภาพประกอบ 4	แสดงสาเหตุของอุบัติเหตุ	65
ภาพประกอบ 5	การกดหน้าผากและยกขากรรไกรขึ้น	85
ภาพประกอบ 6	การเป่าปาก	86
ภาพประกอบ 7	การกระตุ้นหัวใจ	87
ภาพประกอบ 8	วิธีโอบรัดช่องท้อง	89
ภาพประกอบ 9	การดันช่องท้อง	90
ภาพประกอบ 10	การกดหน้าท้องลงบนพนักเก้าอี้	90
ภาพประกอบ 11	การปฐมพยาบาลสิ่งอุดตันในเด็ก	91
ภาพประกอบ 12	การห้ามเลือดโดยวิธีกดแผล	96
ภาพประกอบ 13	การห้ามเลือดโดยวิธีกดเส้นเลือด	96
ภาพประกอบ 14	การห้ามเลือดโดยวิธีขันชะเนาะ	96
ภาพประกอบ 15	วิธีปฏิบัติเมื่อพบผู้ป่วยรับประทานสารพิษ	99
ภาพประกอบ 16	แสดงตำแหน่งที่สัมผัสชีพจร	125
ภาพประกอบ 17	แสดงจังหวะการก้าวเท้าขึ้นลงม้านั่ง	128

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1	แสดงความจำเป็นพื้นฐาน	3
ตาราง 2	แสดงบันทึกผลการตรวจสอบประจำปี	9
ตาราง 3	แสดงค่าเฉลี่ยสมดุลของน้ำต่อวัน	14
ตาราง 4	แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมสุขภาพ	24
ตาราง 5	แสดงจำนวนที่ได้รับอุบัติเหตุจำแนกตามชนิดของอุบัติเหตุปี พ.ศ.2537	69
ตาราง 6	แสดงจำนวนผู้ได้รับอุบัติเหตุจำแนกตามสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ ปี พ.ศ. 2537	72
ตาราง 7	แสดงผลของอุบัติเหตุปี พ.ศ 2537	73
ตาราง 8	หน่วยงานรัฐบาลที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันอุบัติเหตุ	77
ตาราง 9	อาการแสดงที่สำคัญและข้อบ่งชี้	83
ตาราง 10	การปฐมพยาบาลบาดแผลแต่ละชนิด	94
ตาราง 11	วิธีปฐมพยาบาลแผลใหม่	98
ตาราง 12	แสดงอัตราการเต้นของชีพจร	126
ตาราง 13	พัฒนาการกับการจัดกิจกรรมสันทนาการ	159

รายนามผู้เรียบเรียงเอกสารประกอบการเรียนวิชา พล 101

หัวข้อ

รายชื่อ

- บทที่ 1** การพัฒนาคุณภาพชีวิต (Quality of Life Development) ผศ. ดร. พรสุข หุ่นนิรันดร์
 ปรัชญาและความหมายของคุณภาพชีวิต
 ความจำเป็นพื้นฐาน
 สุขภาพดีถ้วนหน้าและการสาธารณสุขมูลฐาน
 การประกันสุขภาพ
 การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
- บทที่ 2** มนุษย์และพฤติกรรมสุขภาพ (Human and Health Behavior) ผศ. พริ้มเพรา ผลเจริญสุข
 โครงสร้างและการทำงานของร่างกาย
 ภาวะสมดุลของร่างกาย
 สาเหตุและการคงไว้
 ความหมายและประเภทของพฤติกรรมสุขภาพ อ.เรื่อโท ดร. ไพบุลย์ อ่อนมั่ง
 การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ
 การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
 สุขบัญญัติแห่งชาติ
- บทที่ 3** บุคลิกภาพและการปรับตัว (Personality and Adjustment) อ. นุปผา ปลื้มสำราญ
 ความหมายและความสำคัญของบุคลิกภาพ
 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ
 แบบแผนของบุคลิกภาพ
 การปรับปรุงและเสริมสร้างบุคลิกภาพ
 การปรับตัว
- บทที่ 4** การส่งเสริมสุขภาพจิต (Mental Health Promotion) ผศ. วิริยา สุขวงศ์
 ความหมายและความสำคัญของสุขภาพจิต
 ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี
 สาเหตุของปัญหาสุขภาพจิต
 อาการแสดงออกของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต
 การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต
 การส่งเสริมสุขภาพจิต
 ความเครียด (Stress)

หัวข้อ

รายชื่อ

บทที่ 5 ชีวิตและความปลอดภัย (Life and Safety)

ความหมายและคำที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัย

ผศ. ดร. พรสุข หุ่นรินทร์

ประเภทของอุบัติเหตุ

และ ผศ. จินตนา พุกุล

สาเหตุของอุบัติเหตุ

มาตรการป้องกันอุบัติเหตุ

หน่วยงานรัฐบาลที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันอุบัติเหตุ

คณะกรรมการป้องกันอุบัติเหตุแห่งชาติ (กปอ.)

หน่วยงานเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันอุบัติเหตุ

การปฐมพยาบาล

ผศ.วินัส ปัทมภาสพงษ์

บทที่ 6 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Exercise for Health)

ผศ. อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์

บทนำ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ชนิดของการออกกำลังกาย

บทที่ 7 หลักการและวิธีการออกกำลังกาย (Principle and Method of Exercise)

ผศ. อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์

ปริมาณ ความหนัก ความนาน และความบ่อยในการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายกับการควบคุมน้ำหนัก

ข้อปฏิบัติ 10 ประการสำหรับผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

บทที่ 8 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย (Factors related to Exercise)

ผศ. อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์

สภาพอากาศกับการออกกำลังกาย

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

บทที่ 9 สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ผศ.ธงชัย เจริญทรัพย์มณี

และอ. ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ

ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

ลักษณะของผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชีพจรกับกีฬาและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การออกกำลังกายที่มีผลต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

หัวข้อ

รายชื่อ

บทที่ 10 สันทนาการเพื่อสุขภาพ (Recreation for Health)

1. รศ. ดร. กำโชค เผือกสุวรรณ 2. อ.สมควร โพธิ์ทอง 3. อ.ชัยโรจน์ สายพันธุ์
- ความหมาย ปรัชญา และความสำคัญของสันทนาการ
ความสัมพันธ์ระหว่างการเล่น เวลาว่าง กับสันทนาการ
จุดมุ่งหมายของสันทนาการ
ประโยชน์ของสันทนาการ

บทที่ 11 ขอบข่ายของกิจกรรมสันทนาการและองค์การที่มีส่วนจัดกิจกรรมสันทนาการ
(Scope of Recreation Activities and Agencies to Manage Recreation Activities)

1. รศ. ดร. กำโชค เผือกสุวรรณ 2. อ.สมควร โพธิ์ทอง 3. อ.ชัยโรจน์ สายพันธุ์
- ขอบข่ายของกิจกรรมสันทนาการ
องค์กรที่มีส่วนในการจัดกิจกรรมสันทนาการ
หลักการจัดโปรแกรมและการนำกิจกรรมสันทนาการ
บทบาทของผู้นำต่อคุณภาพของกิจกรรมสันทนาการ
พัฒนาการกับการจัดกิจกรรมสันทนาการ

บทที่ 12 เกมส์และการเป็นผู้นำเกมส์ (Games and Leader)

1. อ.สมควร โพธิ์ทอง 2. รศ. ดร. กำโชค เผือกสุวรรณ 3. อ.ชัยโรจน์ สายพันธุ์
- ประเภทของเกมส์
การเป็นผู้นำเกมส์
เทคนิคของการนำเกมส์และคุณสมบัติของผู้นำเกมส์
ความปลอดภัยในการนำเกมส์

ตอนที่ 1 ชีวิตกับสุขภาพ

บทที่ 1

การพัฒนาคุณภาพชีวิต (Quality of Life Development)

- ปรัชญาและความหมายของคุณภาพชีวิต
- ความจำเป็นพื้นฐาน
- สุขภาพดีถ้วนหน้าและการสาธารณสุขมูลฐาน
- การประกันสุขภาพ
- การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

บทที่ 2

มนุษย์และพฤติกรรมสุขภาพ (Human and Health Behavior)

- โครงสร้างและการทำงานของร่างกาย
- ภาวะสมดุลของร่างกาย
- สาเหตุและการคงไว้
- ความหมายและประเภทของพฤติกรรมสุขภาพ
- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ
- การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
- สุขบัญญัติแห่งชาติ

บทที่ 3
บุคลิกภาพและการปรับตัว
(Personality and Adjustment)

- ความหมายและความสำคัญของบุคลิกภาพ
- องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ
- แบบแผนของบุคลิกภาพ
- การปรับปรุงและเสริมสร้างบุคลิกภาพ
- การปรับตัว

บทที่ 4
การส่งเสริมสุขภาพจิต
(Mental Health Promotion)

- ความหมายและความสำคัญของสุขภาพจิต
- ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี
- สาเหตุของปัญหาสุขภาพจิต
- อาการแสดงออกของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต
- การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต
- การส่งเสริมสุขภาพจิต
- ความเครียด (Stress)

บทที่ 5
ชีวิตและความปลอดภัย
(Life and Safety)

- ความหมายและคำที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัย
- ประเภทของอุบัติเหตุ
- สาเหตุของอุบัติเหตุ
- มาตรการป้องกันอุบัติเหตุ
- หน่วยงานรัฐบาลที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันอุบัติเหตุ
- คณะกรรมการป้องกันอุบัติเหตุแห่งชาติ (กปอ.)
- หน่วยงานเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันอุบัติเหตุ
- การปฐมพยาบาล

บทที่ 1

การพัฒนาคุณภาพชีวิต (Quality of Life Development)

ปรัชญาและความหมายของคุณภาพชีวิต

ความสุขของชีวิตที่แท้จริง คือความรู้สึกรู้สึกพอใจในตนเอง มีความรู้สึกว่าชีวิตนี้มีคุณค่า มีความหมาย ร่างกายมีความแข็งแรง ปราศจากโรคและความพิการ สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและเพื่อนในสังคม มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสเบิกบาน มองโลกแง่ดี ควบคุมอารมณ์ได้ และมีชีวิตอยู่ในสังคมด้วยความสงบสุข

คุณภาพชีวิต (Quality of Life = QOL)

หมายถึงการดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสม ตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคมหนึ่ง ๆ ในช่วงเวลาหนึ่ง

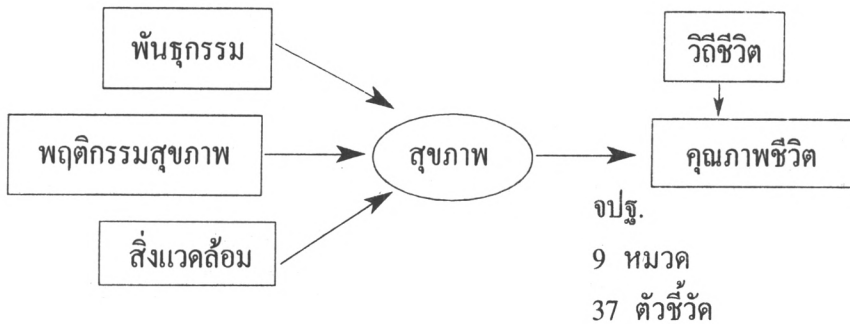
ประชาชนมีหน้าที่พัฒนาตนเองและครอบครัวให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต เพื่อพัฒนาให้ตนเองมีสุขภาพกายและจิตดี มีครอบครัวที่อบอุ่น มีที่อยู่อาศัย มีรายได้พอสมควรประหยัด สร้างตนเองและครอบครัว

คุณภาพชีวิตจะดีหรือไม่ ต้องอาศัยเครื่องชี้วัด โดยมีเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ที่ต้องมีให้ครบ 9 หมวด 37 ตัวชี้วัด

คุณภาพชีวิตที่ดี หมายถึง

1. รายได้สูงขึ้น (Higher Income)
2. การศึกษาดีขึ้น (Better Education)
3. มาตรฐานความปลอดภัย สุขภาพและโภชนาการสูงขึ้น (Higher Standard of Safety, Health and Nutrition)
4. ความยากจนลดลง (Less Poverty)
5. สภาพแวดล้อมที่สะอาด (Clean Environment)
6. ความเสมอภาคของโอกาสมีมากขึ้น (More Equality of Opportunity)
7. เสรีภาพส่วนบุคคลมีมากขึ้น (Greater Individual Freedom)
8. วัฒนธรรมแห่งชีวิตมีหลากหลาย (Richer Cultural Life)

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต



ความจำเป็นพื้นฐาน

ความจำเป็นพื้นฐาน (Basic Minimum Need หรือ BMN หรือ จปฐ.)

- หมายถึง ความจำเป็นขั้นต่ำสุดที่คนทุกคนในชุมชนควรมี หรือควรจะเป็นในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เพื่อให้มีชีวิตที่ดีและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขตามสมควร
- หมายถึง ความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์แต่ละคน ในสังคม การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทย ในความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) เป็นเกณฑ์มาตรฐานขั้นต่ำของ คุณภาพชีวิต ซึ่งกำหนดให้มีตัวชี้วัด 9 หมวด 37 ตัวชี้วัด ดังนี้

- | | |
|-----------|--------------------|
| หมวดที่ 1 | อาหารดี |
| หมวดที่ 2 | มีบ้านอาศัย |
| หมวดที่ 3 | ศึกษานามัยถ้วนหน้า |
| หมวดที่ 4 | ครอบครัพลอดภัย |
| หมวดที่ 5 | รายได้ดี |
| หมวดที่ 6 | มีลูกไม่มาก |
| หมวดที่ 7 | อยากร่วมพัฒนา |
| หมวดที่ 8 | พาสู่คุณธรรม |
| หมวดที่ 9 | บำรุงสิ่งแวดล้อม |

‘ด ความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.)

จปฐ. มี 37 ข้อดังนี้

ตาราง 1 แสดงความจำเป็นพื้นฐาน

ตัวชี้วัด	ความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.)
หมวด 1 อาหารดี	
* 1	เด็กแรกเกิดมีน้ำหนัก 3 กก. ขึ้นไป
* 2	เด็ก 0 - 5 ปี ไม่ขาดสารอาหารในระดับที่เป็นอันตราย
* 3	เด็กอายุ 6 - 14 ปี ได้กินอาหารถูกต้องครบถ้วน
* 4	คนในครัวเรือนกินอาหารที่ทำให้สุขแล้ว
* 5	คนในครัวเรือนได้กินอาหารควบคุมที่มีผลลาก อย.
หมวด 2 มีบ้านอาศัย	
6	คนในครัวเรือนมีที่อยู่อาศัย สภาพคงทนถาวรอย่างน้อย 5 ปี
* 7	คนในครัวเรือนมีการจัดบ้านเรือนและบริเวณบ้าน
* 8	คนในครัวเรือนมีการใช้ส้วมถูกหลักสุขาภิบาล
* 9	คนในครัวเรือนมีน้ำสะอาดดื่มตลอดปี (5 ลิตร/คน/วัน)
*10	คนในครัวเรือนไม่ถูกรบกวนจากสิ่งรบกวนที่เป็นอันตราย
หมวด 3 ศึกษาอนามัยถ้วนหน้า	
*11	หญิงตั้งครรภ์ได้รับการดูแลก่อนคลอด มีการตรวจสุขภาพและฉีดวัคซีนครบตามกำหนด
*12	หญิงตั้งครรภ์ได้รับบริการทำคลอดและการดูแลหลังคลอดจากแพทย์ พยาบาลผดุงครรภ์/ผดุงครรภ์โบราณที่ผ่านการอบรมแล้ว
*13	เด็ก 0 - 1 ปี ได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคครบตามเกณฑ์อายุ
*14	เด็กวัยประถมศึกษา ได้รับการฉีดวัคซีนครบ
*15	คนในครัวเรือนที่มีอายุ 14 ปี มีความรู้เรื่องเอดส์
*16	คนในครัวเรือนที่มีอายุ 14 ปีขึ้นไป รู้วิธีป้องกันเอดส์
17	เด็ก 3 - 6 ปี ทุกคนได้รับการเลี้ยงดูและเตรียมพร้อมก่อนวัยเรียน
18	เด็กอายุครบเกณฑ์การศึกษาภาคบังคับ ได้เข้าเรียนภาคบังคับ
19	เด็กที่จบการศึกษา ได้เข้าศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า
20	เด็กที่จบการศึกษาภาคบังคับ และไม่ได้ศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นแต่ได้รับการอบรมด้านอาชีพ
21	คนในครัวเรือนได้รับข่าวสารที่เป็นประโยชน์อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง
*22	คนในครัวเรือนอายุ 14 - 50 ปี อ่านออก เขียนได้
หมวด 4 ครอบครัวปลอดภัย	
23	คนในครัวเรือนมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

ตาราง 1 (ต่อ)

ตัวชี้วัด	ความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.)
*24	คนในครัวเรือน มีความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ
	หมวด 5 รายได้ดี
25	คนในครัวเรือนมีการประกอบอาชีพ และมีรายได้เฉลี่ยไม่น้อยกว่าคนละ 15,000 บาท/ปี
	หมวด 6 มีลูกไม่มาก
*26	คู่สมรสที่ภรรยาอายุ 15 - 44 ปี ใช้บริการคุมกำเนิด
*27	คู่สมรสที่ภรรยาอายุ 15 - 44 ปี มีลูกไม่เกิน 2 คน
	หมวด 7 ยากร่วมพัฒนา
*28	คนในครัวเรือนเป็นสมาชิกกลุ่มที่ตั้งขึ้นในหมู่บ้าน อย่างน้อย 1 กลุ่ม
29	คนในครัวเรือนมีสิทธิเลือกตั้ง ไปใช้สิทธิเลือกตั้งด้วยความบริสุทธิ์ใจ
30	คนในครัวเรือนเข้าร่วมในการบำรุงสาธารณสมบัติ และกิจกรรมพัฒนา
	หมวด 8 พาสู่คุณธรรม
31	คนในครัวเรือนที่อายุ 7 ปีขึ้นไป ได้ปฏิบัติศาสนกิจอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง
*32	คนในครัวเรือนไม่ติดสุรา
*33	คนในครัวเรือนไม่ติดบุหรี่
34	คนในครัวเรือนเข้าร่วมกิจกรรมตามประเพณี ศิลปวัฒนธรรมประจำท้องถิ่น
*35	คนอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป ได้รับการดูแลจากคนในครัวเรือน หรือชุมชนหรือสถาบันอื่นๆ
	หมวด 9 บำรุงสิ่งแวดล้อม
36	คนในครัวเรือนได้เข้าร่วมกิจกรรมการอนุรักษ์ และพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติ
*37	คนในครัวเรือน ได้เข้าร่วมกิจกรรมป้องกัน และควบคุมสิ่งแวดล้อม

ถ้าบรรลุเกณฑ์ จปฐ. ทั้ง 37 ข้อ นับได้ว่าบรรลุการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถ้าบรรลุเฉพาะข้อที่มีเครื่องหมาย * จำนวน 24 ข้อ ถือได้ว่าบรรลุการมีสุขภาพดีถ้วนหน้า (HFA)

สุขภาพดีถ้วนหน้าและการสาธารณสุขมูลฐาน

สุขภาพดีถ้วนหน้า (Health for All = HFA)

คือการที่ทุกคนเกิดมามีชีวิตยืนยาวและอยู่อย่างมีคุณภาพ ไม่เจ็บป่วยด้วยสาเหตุที่ไม่จำเป็น และสามารถเข้าถึงบริการสาธารณสุขที่เหมาะสม สามารถดำรงชีวิตอยู่และสร้างสรรประโยชน์ให้แก่สังคมอย่างมีคุณภาพ และตายอย่างมีศักดิ์ศรี

หรือขยายความหมายได้ดังนี้

1. ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้
2. เมื่อเจ็บป่วย สามารถเข้าถึงสถานบริการได้อย่างเหมาะสม และทัดเทียมกัน
3. มีชีวิตยืนยาว และมีคุณค่าประโยชน์แก่สังคม
4. เกิดและตายอย่างมีศักดิ์ศรี

การสาธารณสุขมูลฐาน (Primary Health Care หรือ PHC หรือ สสม.)

หมายถึงการดูแลสุขภาพที่จำเป็น ซึ่งจัดให้อย่างทั่วถึงสำหรับทุกคน และทุกครอบครัวในทุกชุมชน โดยการยอมรับและการมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ของทุกคน ด้วยค่าใช้จ่ายที่ไม่เกินกำลังของชุมชนและประเทศจะรับได้ นอกจากนี้ การสาธารณสุขมูลฐาน ยังต้องก่อให้เกิดการผสมผสานระหว่างระบบบริการสาธารณสุขของประเทศกับการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมที่เป็นธรรม โดยมีระบบบริการสาธารณสุขเป็นแกนกลาง

การสาธารณสุขมูลฐาน เป็นกลวิธีทางสาธารณสุขที่เพิ่มขึ้นจากระบบบริการสาธารณสุข ซึ่งมีอยู่ในระดับตำบลและหมู่บ้าน ผสมผสานทางด้านการรักษาพยาบาล การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการฟื้นฟูสภาพที่ดำเนินการโดยประชาชน โดยใช้ทรัพยากรในท้องถิ่น ด้วยวิธีการหรือเทคโนโลยีที่เหมาะสม โดยมีผู้สื่อข่าวสาธารณสุข (ผสส.) และ อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) เป็นผู้ประสานงาน

ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต มีปัจจัยพื้นฐานของการมีสุขภาพดี 4 ประการคือ

1. สุขนิสัยและพฤติกรรมสุขภาพ
2. สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น สังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม
3. ระบบบริการอนามัย และการสาธารณสุขมูลฐาน
4. พันธุกรรม

การประกันสุขภาพ

การประกันสุขภาพ เป็นการสร้างความคุ้มครองในการเข้าถึงบริการทางด้านสาธารณสุขเพื่อการดูแลสุขภาพ

บัตรประกันสุขภาพ คือบัตรเพื่อการรักษาพยาบาลฟรีสำหรับคนไทยทุกสาขาอาชีพที่ขาดหลักประกันด้านสุขภาพ เช่น เกษตรกร กลุ่มแรงงานอิสระ กลุ่มแรงงานรับจ้าง นักศึกษาและผู้ที่ไม่ได้อยู่ในข่ายประกันสังคม เป็นต้น

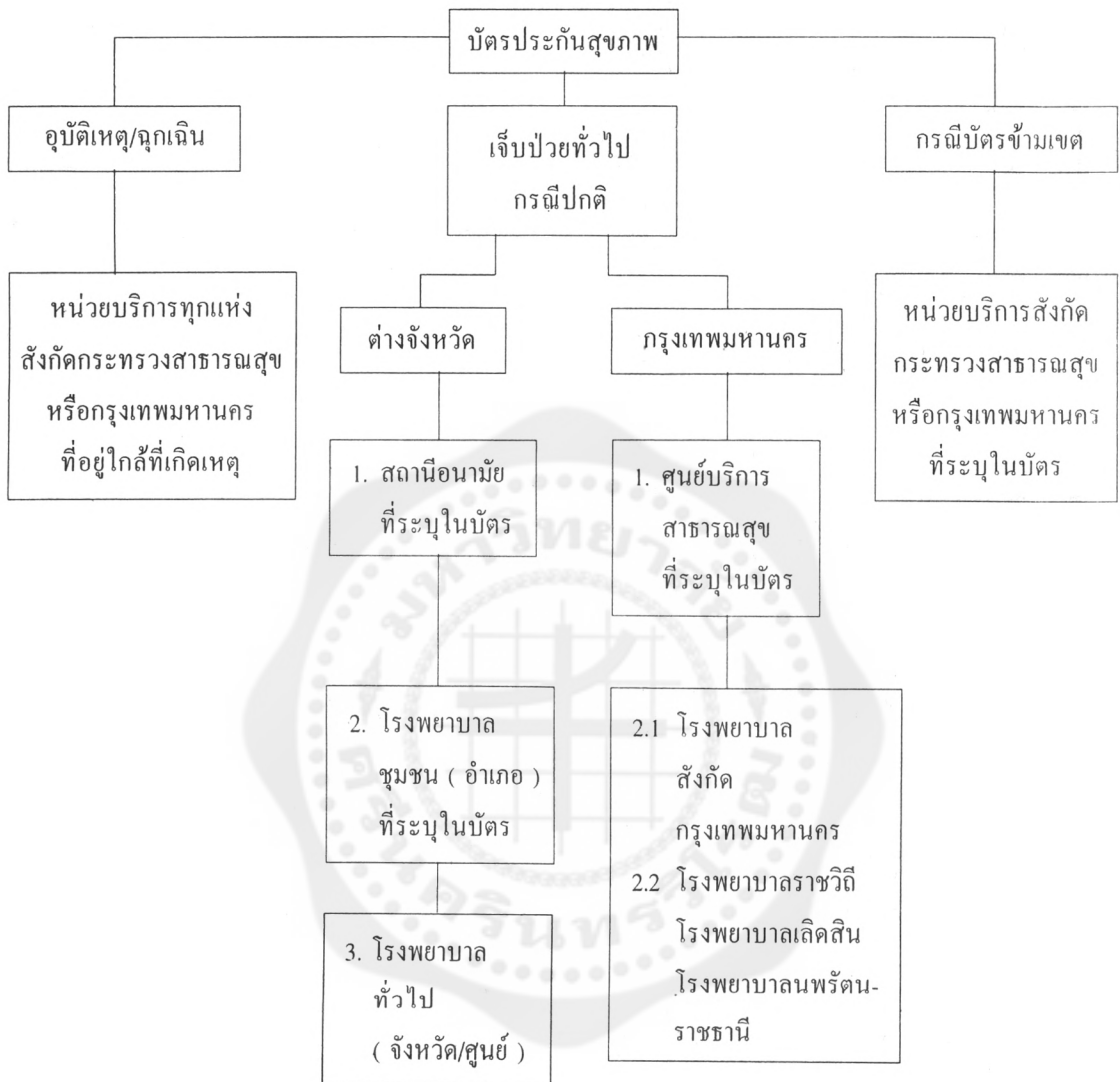
การดำเนินการระบบประกันสุขภาพ เป็นลักษณะบัตรซึ่งให้สิทธิเข้ารับการรักษาพยาบาลฟรีจากสถานพยาบาลที่กำหนด หากเจ็บป่วยเกินความสามารถ สถานพยาบาลนั้นจะส่งไปรักษายังสถานพยาบาลที่สูงกว่า

ข้อควรรู้เกี่ยวกับบัตรประกันสุขภาพ

1. บัตรประกันสุขภาพมีมูลค่า 1,000 บาท ผู้ซื้อบัตรประกันสุขภาพจ่าย 500 บาท (อีก 500 บาทรัฐจะเป็นผู้จ่ายสมทบ)
2. การซื้อบัตร ผู้สนใจจะซื้อต้องไม่อยู่ในสวัสดิการใดของโครงการอะไรทั้งสิ้น

3. บัตรประกันสุขภาพ 1 ใบ รักษาพยาบาลได้ฟรีถึง 5 คน คือ ผู้ทำบัตรและบุคคลในครัวเรือนเดียวกัน หรือบุคคลในอุปการะ
4. บัตร 1 ใบ มีอายุการใช้งาน 1 ปี
5. การทำบัตรประกันสุขภาพ ให้นำสำเนาทะเบียนบ้าน หรือสำเนาบัตรประชาชน ไปทำบัตรประกันสุขภาพได้ที่
 - สถานีอนามัยใกล้บ้าน
 - สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ หรือจังหวัด
 - โรงพยาบาลชุมชน หรือโรงพยาบาลประจำจังหวัด
 - ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธกส.)
 - โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี
 - โรงพยาบาลเลิดสิน
 - โรงพยาบาลราชวิถี
 - ศูนย์บริการสาธารณสุข และโรงพยาบาลในสังกัดกรุงเทพมหานคร
6. ผู้ที่มีบัตรประกันสุขภาพ สามารถใช้บริการตามสิทธิได้ที่สถานีอนามัย โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลประจำจังหวัดในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข หรือศูนย์บริการสาธารณสุข และโรงพยาบาลในสังกัดกรุงเทพมหานคร ตามที่ระบุไว้ในบัตร (กรณีย้ายสถานที่ประกอบอาชีพ หรือย้ายถิ่นชั่วคราวข้ามจังหวัด สามารถขอมีบัตรข้ามเขตเพื่อนำไปใช้บริการในพื้นที่นั้นๆ ได้)
7. ได้รับการคุ้มครองทางด้านการรักษาพยาบาลไม่จำกัดโรค และไม่จำกัดวงเงิน รวมทั้งการผ่าตัด (แต่มีข้อยกเว้นสำหรับโรคที่ไม่คุ้มครองโดยบัตรหรือการขอใช้บริการพิเศษในลักษณะ ศัลยกรรมตกแต่งเสริมความงาม)
8. ผู้ที่มีบัตรประกันสุขภาพ หากเกิดอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วยฉุกเฉิน สามารถเข้ารับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขได้ทุกแห่งที่อยู่ใกล้สถานที่เกิดเหตุ

เมื่อท่านป่วยจะอย่างไร



ภาพประกอบ 1 แสดงการเข้ารับบริการเมื่อป่วย

หมายเหตุ

ปัจจุบัน ยังใช้ไม่ได้กับโรงพยาบาลสังกัดมหาวิทยาลัย หรือส่วนราชการอื่น

บริการที่ผู้ประกันตนไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

1. ค่ายา ค่าผ่าตัด ค่าน้ำเกลือ ค่าเลือด และส่วนประกอบของเลือด ค่าอาหารทางเลือด ค่าออกซิเจน ค่าวัคซีนและเซรัม ที่กรมควบคุมโรคติดต่อกำหนดให้เป็นบริการพื้นฐานสำหรับประชาชนทั่วไป

2. ค่าบริการทางการแพทย์ ค่าตรวจและวิเคราะห์โรค ค่าชันสูตรโรค และค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่เป็นบริการทางการแพทย์สำหรับผู้ป่วยทั่วไป ยกเว้น บริการที่จัดเป็นพิเศษ หรือตามคำขอเฉพาะราย

3. ค่าอวัยวะเทียม หรืออุปกรณ์บำบัดรักษาโรคที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต รวมถึงค่าซ่อมแซม

4. ค่าถอนฟัน อุดฟันธรรมชาติ รวมทั้งค่าฟันปลอมที่ใช้อะคริลิกเป็นฐาน

5. ค่าห้องและอาหารสามัญ ยกเว้น ผู้ที่มีสิทธิพิเศษ เป็นสวัสดิการอยู่ก่อนแล้ว

ภาวะที่ไม่คุ้มครอง (ท่านจะต้องเสียค่าบริการเอง)

1. การผ่าตัดเสริมสวย
2. การตกแต่งฟันหรือทันตประดิษฐ์
3. แว่นตา หรือเลนส์เทียม
4. อวัยวะเทียมที่ไม่จำเป็นต่อการดำรงชีพ
5. การรักษาภาวะการมีบุตรยาก
6. การผสมเทียม
7. การเปลี่ยนเพศ
8. การผ่าตัดเปลี่ยนอวัยวะ และกิจกรรมเกี่ยวข้อง
9. การรักษาที่อยู่ระหว่างการค้นคว้าทดลอง
10. การป้องกันโรคที่กรมควบคุมโรคติดต่อยังไม่จัดให้ใช้เป็นบริการพื้นฐาน สำหรับประชาชนทั่วไป
11. การทำไตเทียมแบบฟอกโลหิต เว้นแต่กรณีมีอาการเฉียบพลันภายใน 60 วัน นับแต่วันเกิดโรค
12. โรคหรือภาวะที่ผู้ประกันจงใจทำหรือยินยอมให้ผู้อื่นทำให้เกิดขึ้น เช่น การทำแท้ง หรือ การฆ่าตัวตาย ฯลฯ
13. การไปโรงพยาบาลเฉพาะทางที่ไม่ผ่านระบบส่งต่อ
14. อุบัติเหตุจากรถที่มีการคุ้มครองตามกฎหมาย
15. การบริการพิเศษที่จัดไว้เพื่อความสะดวกสบายตามคำขอ
16. การบริการอื่นที่ปลัดกระทรวงสาธารณสุขกำหนดภายหลัง

การตรวจสุขภาพประจำปี (แพทย์เป็นผู้ตรวจ)

เพื่อทราบถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านสุขภาพและวัดภาวะสุขภาพของท่านในระยะเวลาที่ผ่านมาในแต่ละปี
โปรดบันทึกผลการตรวจสุขภาพประจำปีของท่านให้ครบทุกรายการ (ดังแสดงในตาราง 2)

ตาราง 2 แสดงบันทึกผลการตรวจสุขภาพประจำปี

รายการ	เกณฑ์ปกติ	ผลการตรวจของท่าน
1. วัดความดันเลือด	ความดันบน 100-120 มม.ปรอท ความดันล่าง 80-100 มม.ปรอท	
2. ปริมาณไขมันโคเลสเตอรอล เพื่อตรวจสุขภาพหลอดเลือด	150 - 250 มิลลิกรัม %	
3. ปริมาณไขมันไตรกลีเซอไรด์ ในเลือด เพื่อตรวจสุขภาพหลอดเลือด	100 - 210 มิลลิกรัม %	
4. ปริมาณน้ำตาลในเลือด เพื่อ ตรวจสอบโรคเบาหวาน	70 - 110 มิลลิกรัม %	
5. ปริมาณกรดยูริกในเลือด เพื่อ ตรวจโรคเกาต์ และโรคไต	3 - 7 มิลลิกรัม %	
6. ปริมาณสารครีเอตินินในเลือด เพื่อตรวจสภาพของไต	0.5 - 2 มิลลิกรัม %	
7. ปริมาณ เอส.จี. โอ.ที. ในเลือด เพื่อตรวจสภาพของตับ	8 - 40 ยู/แอล	
8. การตรวจคลื่นไฟฟ้าของหัวใจ	แพทย์จะวินิจฉัยจากกราฟ	

ที่มา : กัลย์สุตา เสถียรเสพย์. 2540 : 42-43

หมายเหตุ การตรวจสุขภาพทางการแพทย์ควรทำ ปีละ 1 ครั้ง สำหรับผู้มีอายุ 30 ปีขึ้นไปหากท่านผ่านเกณฑ์ทุกรายการแสดงว่า ภาวะสุขภาพของท่านอยู่ในเกณฑ์ปกติ หากไม่ผ่านในรายการใด ควรตรวจรักษาและขอคำแนะนำจากแพทย์ ก่อนเข้าโปรแกรมออกกำลังกาย/กีฬาเพื่อสุขภาพ

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตของประชาชนแต่ละคน มีความหมายกว้างและครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพ ชีวิตความเป็นอยู่ อาหาร เศรษฐกิจ ความปลอดภัย และการมีชีวิตอยู่ในสังคมด้วยความสงบสุข

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในที่นี้ ต้องการเน้นให้ประชาชนมีสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขภาพสังคมที่ดี โดยใช้วิธีการในการผสมผสานความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพ พลศึกษาและสันทนาการ เพื่อนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ให้มีการพัฒนาสุขภาพของตนเอง

หลักและวิธีการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต เน้นการนำองค์ความรู้ที่ได้รับจากการเรียนวิชาเสริมสร้างคุณภาพชีวิต เพื่อไปประยุกต์ใช้ให้มีสุขภาพดีถ้วนหน้า โดยยึดหลักการตัดสินใจด้วยตนเองในการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพ มีความรับผิดชอบ ดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัวและชุมชน สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข รู้จักพักผ่อนและไม่เครียดกับชีวิต ดังนี้

องค์ประกอบของการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ในที่นี้มีแนวคิดของการผสมผสาน 3 วิชาให้เกิดประโยชน์มากที่สุดต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1. **พลศึกษา** เป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาสุขภาพของบุคคล ช่วยให้ประชาชนรู้จักป้องกันตัวเองจากโรคและอุบัติเหตุ ช่วยให้ประชาชนมีสุขนิสัยและพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง สามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข

2. **พลศึกษา** เป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ช่วยให้ประชาชนมีร่างกายแข็งแรง และมีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

3. **สันทนาการ** เป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาสุขภาพจิต มีชีวิตราเริงแจ่มใสเบิกบาน รู้สึชีวิตมีคุณค่า เข้ากับเพื่อนฝูงได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข.

บทที่ 2

มนุษย์และพฤติกรรมสุขภาพ (Human and Health Behavior)

โครงสร้างและการทำงานของร่างกาย

ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยอวัยวะมากมายหลายระบบ ซึ่งแต่ละระบบทำงานเกี่ยวพันกันอย่างซับซ้อน และประสานงานกัน เพื่อให้การทำงานที่ของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ดำเนินไปด้วยดี การเรียนรู้ให้เข้าใจถึงโครงสร้างร่างกายของมนุษย์ที่เชื่อมโยงกัน และอยู่อย่างสมดุลตลอดเวลา หากเบี่ยงเบนไปจนพันธุกรรมสมดุลแล้ว อาการของโรคหรือความผิดปกติต่าง ๆ ย่อมเกิดขึ้นได้

การศึกษาโครงสร้างร่างกายของมนุษย์ คือ การศึกษากายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา ประกอบด้วย **กายวิภาคศาสตร์ (Anatomy)** คือ การศึกษาถึงโครงสร้างรูปร่างลักษณะ (Structure) ตำแหน่งที่ตั้งของอวัยวะ (Position) นั้น ๆ

สรีรวิทยา (Physiology) คือ วิทยาศาสตร์ที่ว่าด้วยการวิเคราะห์ เพื่ออธิบายถึงการทำงานและหน้าที่ (Function) ที่เกิดอย่างต่อเนื่องในระบบของร่างกายขณะดำรงชีวิต เพราะว่าระบบในร่างกายเป็นสิ่งที่ซับซ้อนซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การอธิบายถึงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น จึงดูเหมือนซับซ้อนและไม่แน่นอน

โครงสร้างของร่างกาย

หน่วยย่อยของชีวิตมนุษย์ คือ เซลล์ (Cell) เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายมีทั้งทำหน้าที่เดียวกัน และต่างกัน ถ้าเซลล์หลายเซลล์ร่วมกันทำหน้าที่อย่างเดียวกันเรียก เนื้อเยื่อ (Tissue) เช่น เนื้อเยื่อผิวและเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน เป็นต้น เนื้อเยื่อหลายเนื้อเยื่อร่วมกันทำหน้าที่อย่างเดียวกันเรียกว่า อวัยวะ (Organ) เช่น หัวใจ ปอด ตับ ไต และสมอง เป็นต้น และอวัยวะหลายอวัยวะร่วมกันทำหน้าที่อย่างเดียวกัน เรียกว่า ระบบ (System) ได้แก่ ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบขับถ่าย ระบบสืบพันธุ์ เป็นต้น และถ้าระบบหลายระบบร่วมกันทำหน้าที่อย่างสัมพันธ์กัน เรียกว่า ชีวิต ได้แก่ คน และสัตว์ เป็นต้น

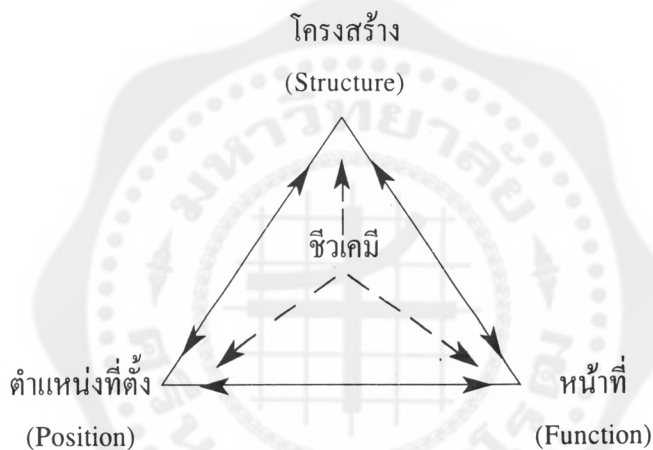
ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วย

1. ระบบกระดูก ประกอบเป็นโครงร่างส่วนแข็งของร่างกาย เป็นที่เกาะของกล้ามเนื้อ
2. ระบบกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว
3. ระบบย่อยอาหาร ทำหน้าที่ย่อยและดูดซึมอาหาร
4. ระบบหายใจ ทำหน้าที่แลกเปลี่ยนแก๊สออกซิเจน และคาร์บอนไดออกไซด์
5. ระบบขับถ่ายปัสสาวะ เพื่อรักษาสมดุลน้ำและอิเล็กโทรไลต์ และการขับถ่ายของเสีย
6. ระบบการไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลือง เพื่อการนำสารต่าง ๆ จากอวัยวะหนึ่งไปยังอวัยวะอื่น ๆ ที่เหมาะสม
7. ระบบสืบพันธุ์ เพื่อดำรงชีวิตของเผ่าพันธุ์

8. ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ (ฮอร์โมน) ทำหน้าที่คล้ายกันคือ ควบคุมและประสานงานกิจกรรมของระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้ไปในแนวทางที่เหมาะสมกับการดำรงชีวิต

ภาวะสมดุลของร่างกาย

การศึกษาโครงสร้างและหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ยังต้องอาศัยความรู้เกี่ยวกับชีวเคมี การทำงานที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์และต่อเนื่องกันของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ผลของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งหมดนี้ เพื่อรักษาภาวะสมดุล (Homeostasis) ของสภาพแวดล้อมภายในร่างกายไว้อย่างสมดุลตลอดเวลา หากเบี่ยงเบนไปจนพ้นขีดสมดุลแล้วความผิดปกติย่อมเกิดขึ้นได้



ความสมดุล หรือภาวะสมดุล (Homeostasis) ควรมองตั้งแต่ภายนอกในร่างกาย เช่น สังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม เป็นสามมิติ ภายก็มีใช้เฉพาะอวัยวะต้องมีหลักเกณฑ์มองตั้งแต่ภายนอกแบบมหกายวิภาคศาสตร์ (Gross Anatomy) จนกระทั่งจุลกายวิภาคศาสตร์ (Microscopic Anatomy) จนถึงระดับโมเลกุล ซึ่งต้องเชื่อมโยงกันทั้งระบบ แยกส่วนออกจากกันไม่ได้

การปรับตัวให้สมดุลนี้ พบได้ตั้งแต่มีการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมเพียงเล็กน้อย เช่น อากาศร้อนหนาว ขึ้น หรืออากาศแห้ง ตัวอย่างเช่น ชาวเขาที่อยู่สูงจากน้ำทะเลมาก ๆ ความดันบรรยากาศที่ลดลง จะทำให้ความดันย่อยของออกซิเจน (PO_2) ในบรรยากาศลดลงเพื่อให้ร่างกายได้ออกซิเจนเพียงพอ เหมือนเมื่ออยู่บริเวณพื้นที่ระดับน้ำทะเล ร่างกายจำเป็นต้องสร้างเม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้น เพื่อเพิ่มพาหะในการขนส่งแก๊ส การปรับตัวในกรณีนี้มีขีดจำกัด เมื่อจำนวนเม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้น ความหนืดของเลือดก็เพิ่มตาม ทำให้หัวใจต้องบีบตัวแรงขึ้นเพื่อสูบฉีดเลือดจำนวนเท่าเดิม ไปเลี้ยงเนื้อเยื่อของร่างกาย ถ้าความหนืดเพิ่มมากขึ้นจนหัวใจทำงานไม่ไหว จะเกิดภาวะหัวใจล้มเหลว (Heart failure)



ร่างกายมนุษย์ต้องมีกลไกกำหนด (Regulate) และมีตัวควบคุม (Control) ปฏิกริยาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกาย เพื่อรักษาสภาพแวดล้อมภายใน (Internal environment) ให้อยู่ในภาวะคงที่ (Dynamic steady state) ดังคำกล่าวในพุทธศาสนา “มัชฌิมาปฏิปทา” ทางสายกลางเพราะร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา และจะมีผลกระทบต่อกันได้ตลอดเวลาหากแต่ละจุดไม่สามารถรักษาสสมดุลในตัวเองไว้ได้ เช่น มนุษย์มีแขนหรือขา 2 ข้าง หากสั้นข้างยาวข้าง ย่อมมีผลกระทบต่อดำเนินการของกล้ามเนื้อ เส้นเลือด เส้นประสาท หลอดน้ำเหลือง เอ็น ข้อต่อ กระดูกสันหลัง ตลอดจนอวัยวะภายในทุกระบบมากบ้าง น้อยบ้าง หน้าที่ของเนื้อเยื่อจะเปลี่ยนแปลงไปตามผลกระทบนั้น ๆ

สาเหตุและการคงไว้

ถึงแม้ทุกอย่างในร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เช่น เราได้น้ำตาล (glucose) จากการรับประทานอาหารเช้าแต่ละมื้อแต่ระดับน้ำตาลในเลือดก่อนข้างจะคงที่ตลอดเวลา เป็นเพราะปริมาณน้ำตาลที่ได้รับจะสมดุลกับปริมาณน้ำตาลที่ร่างกายนำไปใช้ (พลังงาน) แต่ถ้าหากเราได้รับน้ำตาลมากเกินไป ร่างกายจะมีวิธีเปลี่ยนน้ำตาล โดยเก็บสะสมไว้ในรูปของไกลโคเจนไว้ที่ตับ กล้ามเนื้อ และไขมันใต้ผิวหนัง

ความสมดุลหรือภาวะสมดุล จะรวมไปถึงการรักษาคุณภาพของร่างกาย ซึ่งประกอบด้วย

1. การควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย
2. การรักษาคุณภาพของน้ำในร่างกาย
3. การรักษาคุณภาพของสารน้ำและอิเล็กโทรไลต์
4. การรักษาคุณภาพของน้ำตาล
5. การรักษาคุณภาพของกรดต่าง
6. ฮอโมน

1. การควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย

ในคนมีการรักษาอุณหภูมิภายในช่วงที่พอเหมาะหรือคงที่ แม้ว่าอุณหภูมิของสิ่งแวดล้อมภายนอกจะมีการเปลี่ยนแปลงโดยมีศูนย์ควบคุมอุณหภูมิอยู่ที่ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ในสมอง โดยอาศัยกระบวนการส่งผ่านของประสาทรับสัมผัสใช้เวลารวดเร็วมาก และจะตอบสนองโดยการสั่งงานจากศูนย์ควบคุมอุณหภูมิ ผ่านทางระบบประสาทซิมพาเทติก ที่มาควบคุมขนาดของหลอดเลือดฝอยบริเวณผิวหนัง ทำให้หลอดเลือดหดตัวหรือขยายตัวมีผลต่อการไหลเวียนโลหิตที่มายังผิวหนัง ซึ่งเป็นหลักในการพาความร้อนไประบายออกทางผิวหนัง

การระบายความร้อนจากผิวหนังอาศัย 4 วิธี ดังนี้

1. การนำความร้อน (Conduction) โดยผิวหนังและอากาศเป็นตัวนำความร้อนออกจากร่างกาย วิธีนี้ร่างกายจะเสียความร้อนน้อยมาก

2. การพา (Convection) ขึ้นอยู่กับการไหลเวียนของอากาศที่สัมผัสกับพื้นผิวของร่างกาย ถ้าอุณหภูมิอากาศสูงกว่าอุณหภูมิแวดล้อม ความร้อนจะเคลื่อนที่ออกจากร่างกาย

3. การแผ่รังสี (Radiation) คือการระบายความร้อนออกในรูปของคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าจากร่างกายไปสู่สิ่งแวดล้อมที่เย็นกว่า

4. การระเหยเป็นไอ (Evaporation) คือการระบายความร้อนออกโดยการระเหยจากพื้นผิวของร่างกาย เช่น เหงื่อ ลมหายใจ

ส่วนใหญ่ร่างกายระบายความร้อนโดยการแผ่รังสีและการระเหย ซึ่งระบายความร้อนได้ 3 ทาง คือ

1. ทางผิวหนัง ประมาณ ร้อยละ 87.50
2. ลมหายใจออก ประมาณ ร้อยละ 10.70
3. อุจจาระและปัสสาวะ ประมาณ ร้อยละ 1.70

การรักษาระดับความร้อนในร่างกายมนุษย์ มีกลไกในการปรับตัวเพื่อรักษาระดับความร้อนภายในร่างกายให้คงที่ได้ โดยร่างกายผลิตความร้อนเพิ่มขึ้นถ้าอุณหภูมิแวดล้อมต่ำมาก หรือระบายความร้อนออกมากขึ้นถ้าอุณหภูมิแวดล้อมสูงขึ้น

2. การรักษาคุณภาพของน้ำในร่างกาย (Water balance)

ปกติปริมาณน้ำในร่างกาย (Body fluid) อยู่ในสภาพคงที่ คือรับเข้ามาเท่าไร จะขับออกไปจำนวนเท่ากัน

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ยสมดุลของน้ำต่อวัน

ปริมาณที่รับเข้าต่อวัน		ปริมาณที่ขับออกต่อวัน	
น้ำดื่ม	1,200 มล.	ปัสสาวะ	1,400 มล.
น้ำในอาหาร	900 มล.	ปอดและผิวหนัง	900 มล.
น้ำจากการสั่นดาป (Oxidation)	300 มล.	อุจจาระ	100 มล.
รวม	2,400 มล./วัน	รวม	2,400 มล./วัน

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่าร่างกายเสียน้ำทางปัสสาวะมากกว่าทางอื่น ๆ ดังนั้นการรักษาปริมาณและความเข้มข้นของน้ำในร่างกาย จึงเป็นหน้าที่ของไต ไตสามารถรักษาสมดุลของน้ำในร่างกายได้โดยทำปัสสาวะให้เข้มข้นหรือเจือจางตามสรีรภาพของร่างกาย เช่น เวลากลางคืนระหว่างหลับไม่ได้กินน้ำตลอดคืน เมื่อตื่นนอนตอนเช้า ปัสสาวะจะมีจำนวนน้อยและเข้มข้น แต่หลังรับประทานอาหาร หรือหลังจากดื่มน้ำประมาณหนึ่งชั่วโมง จะมีการถ่ายปัสสาวะจำนวนมาก มีลักษณะใส เจือจางมากกว่า แสดงว่าไตปรับสภาพความเข้มข้นและเจือจางของปัสสาวะได้ตามสภาพของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป

3. การรักษาคุณภาพของสารน้ำและอิเล็กโทรลัยต์

อิเล็กโทรลัยต์ (Electrolyte) เป็นสารเคมีที่จำเป็นในการดำรงชีวิตเช่นเดียวกับน้ำ เพราะอิเล็กโทรลัยต์ช่วยทำให้เกิดปฏิกิริยาเคมีในเซลล์ ช่วยควบคุมการลำเลียงสารผ่านเยื่อกั้นของเซลล์ ควบคุมภาวะสมดุลของกรดด่างในร่างกาย และช่วยในการขนถ่ายพลังงานเคมีในร่างกาย สารอิเล็กโทรลัยต์เมื่อแตกตัวจะให้ประจุเหนี่ยวนำเป็นประจุไฟฟ้าบวกและประจุไฟฟ้าลบ สารอิเล็กโทรลัยต์ที่สำคัญ ได้แก่

3.1 โซเดียม (Sodium) เป็นสารประจุไฟฟ้าบวกมีมากที่สุดในของเหลวภายนอกเซลล์ มีหน้าที่ช่วยให้เซลล์ประสาทมีความไวต่อการเร้า ช่วยในการหดตัวของกล้ามเนื้อ ร่างกายต้องการโซเดียมอย่างน้อยวันละ 15 mEq โซเดียมจะถูกขับออกพร้อมกับเหงื่อ อาเจียน และอาการท้องร่วงอย่างรุนแรง

3.2 โพแทสเซียม (Potassium) K^+ เป็นสารประจุไฟฟ้าบวก มีมากในของเหลวภายในเซลล์ เก็บสะสมในกล้ามเนื้อ ทำหน้าที่ร่วมกับฟอสเฟตและโปรตีน รักษาความสมดุลของน้ำในร่างกาย ช่วยในการหดตัวของกล้ามเนื้อ การนำกระแสประสาท ร่างกายต้องการวันละ 2.5 กรัม โพแทสเซียมจะถูกขับออกทางปัสสาวะ

3.3 คลอไรด์ (Chloride) Cl^- เป็นสารประจุไฟฟ้าลบ มีมากในของเหลวภายนอกเซลล์ ควบคุมความสมดุลของน้ำและกรดด่าง ทำให้องค์ของเหลวในกระเพาะอาหารมีความเป็นกรด เพื่อการกระตุ้นการทำงานของเอนไซม์และการย่อยอาหาร ถ้าร่างกายได้รับคลอไรด์มากเกินไป จะขับออกทางปัสสาวะร่วมกับโซเดียม

3.4 แคลเซียม (Calcium) Ca^{++} เป็นสารประจุไฟฟ้าบวก ประมาณร้อยละ 99 เป็นส่วนประกอบของกระดูกและฟัน อีกร้อยละ 1 อยู่ในของเหลวภายนอกเซลล์ ควบคุมความไวต่อการกระตุ้นของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ การทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ การแข็งตัวของเลือด และรักษาภาวะปกติของเยื่อหุ้มเซลล์ ร่างกายต้องการแคลเซียมวันละ 800 มิลลิกรัม

3.5 แมกนีเซียม (Magnesium) Mg^{++} เป็นสารประจุไฟฟ้าบวก มีมากในของเหลวภายในเซลล์ ประมาณร้อยละ 50 เก็บสะสมในกระดูก อีกร้อยละ 50 อยู่ในกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อต่าง ๆ แมกนีเซียมจะทำงานร่วมกับเอนไซม์ในการย่อยคาร์โบไฮเดรต ช่วยการทำงานของกล้ามเนื้อ สมอง หัวใจ ร่างกายต้องการแมกนีเซียมวันละ 200-300 มิลลิกรัม

กลไกการควบคุมสารน้ำและอิเล็กโทรลัยต์ในร่างกาย คือ ไต โดยควบคุมระดับสมดุลของโซเดียมและโพแทสเซียม โดยมีการดูดกลับที่บริเวณภายในไต ในกรณีที่ร่างกายต้องการจะมีการดูด

กลับ แต่ถ้ามีมากเกินไปจะขับออกทางปัสสาวะ ถ้าร่างกายขาดโซเดียมอย่างเฉียบพลันไตจะเก็บโซเดียมไว้ ส่วนโปแตสเซียมจะขับออกทางปัสสาวะจำนวนเล็กน้อย และไตจะคอยควบคุมระดับของโปแตสเซียมไม่ให้สะสมอยู่ในร่างกายมากขึ้นซึ่งอาจเกิดอันตรายแก่ร่างกายได้

4. การรักษาคุณภาพของน้ำตาล (Glucose balance)

กลูโคสในเลือดมาจาก

1. อาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตที่ถูกย่อยโดยผ่านกระบวนการเอ็นไซม์
2. ไกลโคเจน ไขมัน และโปรตีนโดยกระบวนการเปลี่ยนแปลงเป็นกลูโคสที่ตับ เมื่อกลูโคส

ในเลือดมีมากจะถูกเก็บไว้ที่ตับซึ่งอยู่ในรูปของไกลโคเจน

เซลล์ของร่างกายใช้กลูโคสเป็นพลังงาน พร้อมกับผลิตคาร์บอนไดออกไซด์และน้ำ เซลล์ของกล้ามเนื้อและเม็ดเลือดแดงใช้กลูโคสโดยอาศัยอินซูลิน (Insulin) ที่ผลิตจากตับอ่อน เซลล์สมองใช้กลูโคสในเลือดโดยไม่ต้องอาศัยอินซูลิน ระดับกลูโคสในเลือดโดยตรงจึงมีความสำคัญต่อเซลล์สมอง

กลูโคสถูกกรองผ่านโดยท่อภายในไตแต่จะถูกดูดกลับเกือบหมดบริเวณท่อภายในไต ในปัสสาวะของคนปกติจึงมีกลูโคสน้อยมาก แต่ถ้าเลือดมีระดับกลูโคสสูงกว่า 170 mg/dl จะพบกลูโคสในปัสสาวะ ระดับของกลูโคสในเลือดจะถูกปรับโดยกระบวนการทางตับ โดยอาศัยฮอร์โมนต่าง ๆ เช่น อินซูลิน (Insulin) ทำให้กลูโคสลดลง

ไทร็อกซิน (Thyroxin)

โกรทฮอร์โมน

(Growth hormone)

อดรีนัลคอร์ติคัล ฮอร์โมน

(Adrenocortical hormones)

กลูคากอน และอีพิเนฟริน

(Glucagon and Epinephrine)



ปรับระดับกลูโคสในเลือดให้สูงขึ้น

ระดับกลูโคสในเลือดของหญิงและชายไม่แตกต่างกันกลูโคสระดับปกติ 70-105 mg/dl ถ้ากลูโคสในเลือดต่ำกว่า 40 mg/dl เรียกไฮโปไกลซีเมีย (Hypoglycemia) ถ้ากลูโคสในเลือดสูงกว่า 120-130 mg/dl เรียกไฮเพอร์ไกลซีเมีย (Hyperglycemia)

5. การรักษาคุณภาพของกรดต่าง (Acid-base balance)

สิ่งมีชีวิตจำเป็นต้องมีขบวนการปรับสภาพความเป็นกรดต่างในสารน้ำของร่างกายให้สมดุลอยู่ตลอดเวลา และให้อยู่ในสภาพคงที่ (Homeostasis) ค่า PH ของสารน้ำในร่างกายเปลี่ยนแปลงจากระดับปกติอยู่ที่ระดับสูงสุด ถึงแม้ว่ากระบวนการผลิตรกรดจากระบบการสันดาป (Metabolism) ของอาหาร

ในร่างกายจะคงดำเนินอยู่ตลอดเวลา การปรับภาวะความเป็นกรดต่างให้คงที่ภายในร่างกาย อาจทำได้โดยอาศัยกระบวนการ ดังนี้

1. ระบบบัฟเฟอร์ (Buffers) ซึ่งประกอบด้วย

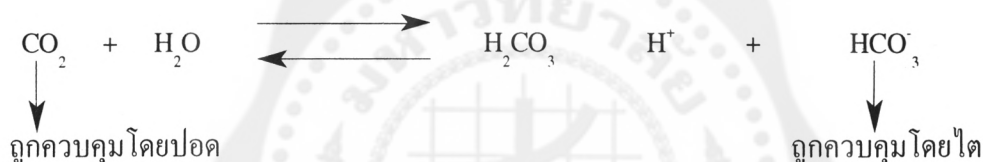
1.1 โปรตีน (มี $\frac{3}{4}$ ของทั้งหมด) เช่น ฮีโมโกลบิน (Hb) พลาสมาโปรตีน (Plasma Protein) สารละลายระหว่างเซลล์

1.2 ไบคาร์บอเนต (HCO_3^-) และกรดคาร์บอนิก (H_2CO_3)

2. การทำงานของไต โดยการขับกรดต่างออกทางปัสสาวะ ใช้เวลานานแต่มีประสิทธิภาพสูงสุด

3. ระบบการหายใจโดยปอด ซึ่งขึ้นอยู่กับ PCO_2 (Carbonic Concentration) ซึ่งปกติจะถูกปรับโดยระบบหายใจ (Respiratory Mechanism)

ความเป็นกรดต่างภายในร่างกาย โดยทั่วไปจึงขึ้นอยู่กับอัตราส่วนระหว่างกรดคาร์บอนิกและไบคาร์บอเนต ซึ่งในคนปกติจะมีอัตราส่วนที่ระดับ 1 : 20 ดังสมการ



การพิจารณาความเป็นกรดต่างของเลือด โดยดูค่า PH ของเลือด คนปกติที่ร่างกายมีความเป็นกรดต่างสมดุลกัน PH ของเลือดจะมีค่าระหว่าง 7.35-7.45 ถ้า PH มีค่าต่ำกว่า 7.35 ถือว่าเลือดมีสภาพเป็นกรด (Acidosis) แต่ถ้า PH มีค่าสูงกว่า 7.45 ถือว่า เลือดมีสภาพเป็นด่าง (Alkalosis)

6. ฮอร์โมน (Hormone)

ฮอร์โมนเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการมีชีวิต ถูกหลั่งภายในร่างกายจากต่อมไร้ท่อ (Endocrine gland) ฮอร์โมนทำหน้าที่ประสานปฏิกิริยาทางเคมีที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย มีอิทธิพลต่อขบวนการสันดาป (Metabolism) ของอาหาร ต่อมไร้ท่อและฮอร์โมนที่ต่อมสร้างขึ้น จะต้องทำงานประสานกัน เพื่อควบคุมกระบวนการทางเคมีต่าง ๆ ภายในร่างกายให้อยู่ในสภาวะสมดุลและคงที่ ฮอร์โมนเป็นสารที่ออกฤทธิ์การทำงานได้มากฮอร์โมนเพียงเล็กน้อยสามารถจุดขบวนการตอบสนองภายในร่างกายได้รวดเร็ว ดังนั้นถ้าต่อมไร้ท่อขาดสมรรถภาพ จะเกิดการกระทบกระเทือนต่อการผลิตฮอร์โมน ทำให้ระบบการทำงานภายในร่างกายเปลี่ยนไป

การทำงานของฮอร์โมน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่ม 1 ทำหน้าที่ปรับสภาวะ (Regulatory function) รักษาส่วนประกอบของสารเคมีในสารน้ำของร่างกายให้คงที่ (Homeostasis) เกิดประสิทธิผลในการทำงานและการเจริญเติบโตของอวัยวะในระบบต่าง ๆ โดย

1. ในการปรับระดับขบวนการสั่นดาป (Metabolism) ของเกลือและน้ำให้อยู่ในสภาพที่สมดุลกัน จะต้องอาศัยวาโสเพรสซินและอัลโดสเตอโรนฮอร์โมน (Vasopressin and Aldosterone hormone)

2. ถ้าระดับกลูโคสในเลือดมากกว่าปกติอินซูลิน (Insulin) ซึ่งหลังจากดื่บอ่อนจะมีบทบาทในการปรับระดับกลูโคสในเลือดให้เป็นปกติ หรือ

3. ในเวลาที่ร่างกายขาดอาหาร มีการติดเชื้อ บาดเจ็บได้รับความกดดัน มีพฤติกรรมทางเพศอยู่ในระยะที่ไข่วงหรือต้องเลี้ยงดูทารกในครรภ์ ซึ่งต้องอาศัยฮอร์โมนช่วยปรับสภาวะทั้งสิ้น

กลุ่ม 2 ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของอวัยวะในระบบต่างๆ เช่น การเจริญเติบโตของอวัยวะเพศจะถูกควบคุมโดยฮอร์โมนเพศ เช่น เอสโตรเจน เทสโทสเตอโรน (Estrogen Testosterone)

กลุ่ม 3 ทำปฏิกริยาร่วมกัน (Intergrative Action) กับฮอร์โมนและสารอื่น ๆ ภายในร่างกาย

ความหมายและประเภทของพฤติกรรมสุขภาพ

เมื่อกล่าวถึง “พฤติกรรม” บางคนจะคิดถึงลักษณะท่าทาง หรือการกระทำของคนทีแสดงออกมาให้เห็นได้ชัดเจน เช่น การพูด การเดิน การรับประทานอาหาร เป็นต้น ในทางการศึกษาให้ความหมายของพฤติกรรมกว้างขวางมากกว่านี้ โดยรวมสิ่งที่เกิดขึ้นภายในบุคคล เช่น ความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อและความตั้งใจต่าง ๆ เข้าไปด้วย พฤติกรรมจึงแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการใช้สมอง (Cognitive Domain) ได้แก่ ความรู้ ความจำ เป็นต้น
2. พฤติกรรมที่เกี่ยวกับจิตใจ (Affective Domain) ได้แก่ เจตคติ ค่านิยม ความเชื่อ
3. พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการใช้กล้ามเนื้อ (Psychomotor Domain) ได้แก่ ทักษะ การปฏิบัติ

จากการแบ่งพฤติกรรมออกเป็น 3 ประเภทดังกล่าว ได้ถูกนำมาเป็นแนวคิดในการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพโดยแบ่งพฤติกรรมสุขภาพเป็น 3 ด้านคือ

1. ความรู้และความเข้าใจในเนื้อหาวิชาการต่าง ๆ ทางด้านสุขภาพ (Health Knowledge)
2. เจตคติ หรือปฏิกริยาในด้านความรู้สึกที่มีต่อเรื่องสุขภาพ (Health Attitude)
3. การปฏิบัติทางด้านสุขภาพ (Health Practice)

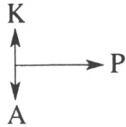
สรุป พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมหรือการกระทำเกี่ยวกับสุขภาพของคนทั้งทีแสดงออกมาให้เห็นได้และความรู้สึกนึกคิดทีเกิดขึ้นภายในตัวบุคคล พฤติกรรมสุขภาพจึงประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ

ความรู้เจตคติ และการปฏิบัติทางด้านสุขภาพ มีความสำคัญพอ ๆ กันและมีความเกี่ยวข้องกันมาก กล่าวคือ การจะปฏิบัติทางด้านสุขภาพได้ถูกต้อง จะต้องมีความรู้ในเรื่องนั้น พร้อมทั้งมีเจตคติที่ดีต่อเรื่องดังกล่าว เช่นเดียวกัน การปฏิบัติบางอย่าง จะนำไปสู่การมีเจตคติที่ดีและเกิดความรู้ด้วย พฤติกรรมสุขภาพทั้ง 3 ด้านนี้ จึงมีความสัมพันธ์กันหลายลักษณะดังนี้

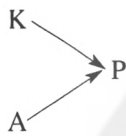
1. ความรู้นำไปสู่เจตคติแล้วส่งผลไปสู่การปฏิบัติ



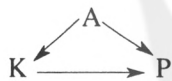
2. ความรู้กับเจตคติมีปฏิสัมพันธ์กัน และมีผลทำให้เกิดการปฏิบัติ



3. ความรู้และเจตคติต่างก็ทำให้เกิดการปฏิบัติได้



4. ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยผ่านทางเจตคติ



5. ความรู้เจตคติ และการปฏิบัติ ต่างมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน



K หมายถึง	ความรู้	(Knowledge)
A หมายถึง	เจตคติ	(Attitude)
P หมายถึง	การปฏิบัติ	(Practice)

พฤติกรรมสุขภาพ แบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ

1. กลุ่มพฤติกรรมสุขภาพในภาวะปกติ ประกอบด้วย

1.1 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Promotive Health Behavior) เป็นพฤติกรรมที่กระทำในขณะที่ร่างกายยังเป็นปกติอยู่ และต้องการให้สมบูรณ์มากขึ้นด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เป็นต้น

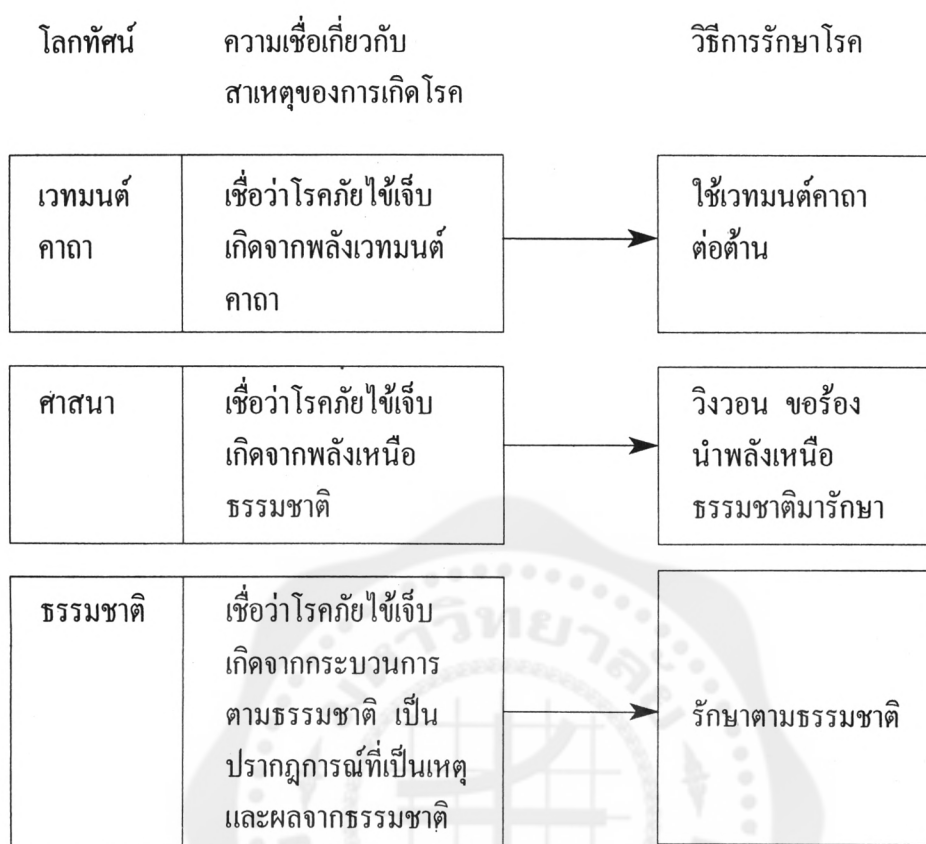
1.2 พฤติกรรมการป้องกัน (Preventive Health Behavior) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลกระทำในขณะที่ยังไม่มีอาการของความเจ็บป่วย โดยเชื่อว่าการกระทำนั้นจะสามารถดำรงสภาพความสมบูรณ์ไว้ได้ แบ่งเป็น 2 ระดับคือ

1.2.1 การป้องกันขั้นแรก (Primary Preventive Value) เป็นการกระทำทั่ว ๆ ไปในแต่ละวันซึ่งยังไม่มีอาการของปัญหาสุขภาพ โดยไม่ใช่อุปกรณ์ทางการแพทย์เข้าช่วย เช่น การนอนให้เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง การปฏิบัติตามกฎระเบียบ การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การงดดื่มสุราหรือคสูบบุหรี่ การคาดเข็มขัดนิรภัย การสวมหมวกนิรภัย การปฏิบัติตามกฎจราจร เป็นต้น

1.2.2 การป้องกันขั้นที่สอง (Secondary Preventive Value) เป็นการกระทำที่ต้องการประเมินสภาพตนเองก่อนที่จะเกิดปัญหาสุขภาพ เพื่อที่จะสามารถแก้ไขได้โดยเร็วที่สุดในขณะที่มีปัญหาน้อยที่สุด และการกระทำนี้ต้องอาศัยเครื่องมือแพทย์เข้าช่วย เช่น การไปตรวจมะเร็งระยะแรก การตรวจโรคหัวใจ และการตรวจฟันอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น

2. พฤติกรรมสุขภาพเมื่อรู้สึกไม่สบาย (Illness Behavior) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลกระทำเมื่อรู้สึกกว่าตนเองเริ่มเจ็บป่วย หรือเกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจหรือสังคม ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีการกระทำที่แตกต่างกันไปตามปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายประการ เช่น ความเชื่อ ความสนใจ ค่านิยม ขนบธรรมเนียมประเพณี เป็นต้น

3. พฤติกรรมสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย (Sick Role Behavior) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลกระทำเมื่อแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นผู้ป่วยแล้ว พฤติกรรมเหล่านี้ได้แก่ การยอมรับการรักษาของแพทย์ การปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์ เป็นต้น เมื่อบุคคลเกิดอาการเจ็บป่วยขึ้นแล้ว จะมีแนวทางในการรักษาแตกต่างกันตามมุมมองของบุคคลนั้น ร่วมกับความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดโรค ดังภาพประกอบ ต่อไปนี้



ภาพประกอบ 2 แสดงความสัมพันธ์ของโลกทัศน์ ความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดโรค และวิธีการรักษาโรค

ที่มา : ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2539 : 167 ; อ้างอิงมาจาก เบญจา ยอดคำเนิน จรรยา เศรษฐบุตร และ กฤตยา อาชวนิจกุล. 2523 : 16 - 18.

พฤติกรรมสุขภาพทั้ง 3 กลุ่ม จะมีลักษณะการกระทำเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. พฤติกรรมที่เป็นผลดีต่อสุขภาพ มี 2 ลักษณะคือ

1.1 การกระทำหรือปฏิบัติของบุคคลที่ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่สะอาดถูกสุขลักษณะ การตรวจสุขภาพเป็นประจำ เป็นต้น

1.2 การงดเว้นการกระทำที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ เช่น การงดอาหารที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย การงดสูบบุหรี่ การงดดื่มสุรา เป็นต้น

2. พฤติกรรมที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ มี 2 ลักษณะคือ

2.1 การกระทำหรือปฏิบัติของบุคคลที่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เช่น การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ เป็นต้น

2.2 การงดเว้นการกระทำที่ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ เช่น การไม่ออกกำลังกาย การไม่ไปตรวจสุขภาพตามวาระ เป็นต้น

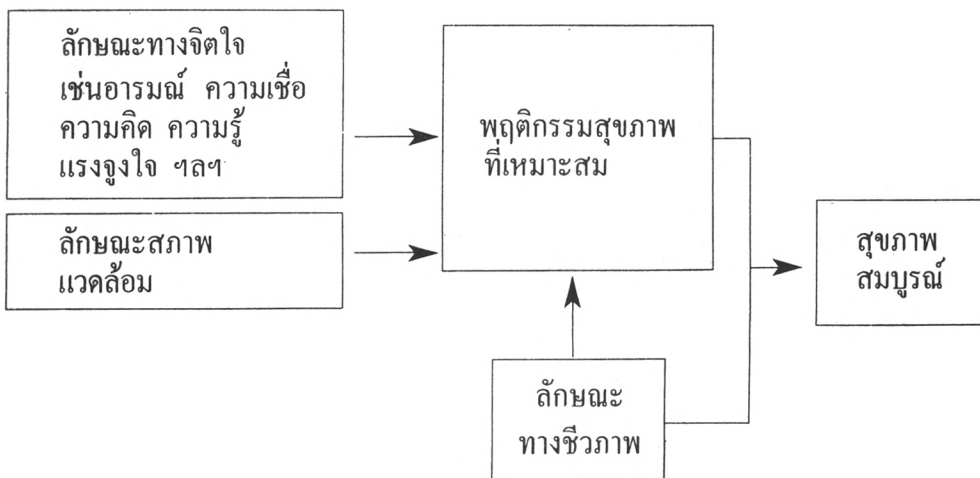
องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพ มีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย และมีแนวทางการปฏิบัติแตกต่างกัน โดยมีอิทธิพลจากองค์ประกอบ 5 ประการ ดังนี้

1. องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา เป็นองค์ประกอบที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคล ได้แก่ ทัศนคติ ความต้องการ ความสนใจ การสนใจ การเรียนรู้ ค่านิยม ความสามารถ เป็นต้น
2. องค์ประกอบทางด้านสังคมและวัฒนธรรม เป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการปลูกฝังพัฒนา แนวคิด ความเชื่อและการปฏิบัติต่าง ๆ ตั้งแต่เริ่มแรกของชีวิต ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มบุคคลในสังคม วัฒนธรรม ศาสนา เป็นต้น
3. องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับรายได้ และค่าใช้จ่ายของประชาชนและประเทศ ทั้งนี้เพราะความเพียงพอและความทั่วถึงของการบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขจำเป็นต้องใช้เงินมาเกี่ยวข้อง รวมไปถึงการไปรับบริการดังกล่าวของประชาชน ก็ขึ้นอยู่กับเศรษฐกิจของประชาชนด้วยเช่นกัน
4. องค์ประกอบทางการศึกษา เป็นองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติของบุคคลเป็นอย่างมาก เพราะความรู้จะเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติ หากมีความรู้มาก ก็จะมีโอกาสเลือกปฏิบัติได้ถูกต้อง ดีกว่าบุคคลที่มีความรู้น้อย
5. องค์ประกอบทางการเมือง เป็นองค์ประกอบที่มีผลทางอ้อม แต่มีความสำคัญมากเพราะการเมืองจะเป็นผู้กำหนดนโยบายทางด้านการบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข รวมทั้งการเงินและบุคลากรด้วย

การที่บุคคลจะมีสุขภาพสมบูรณ์ปราศจากโรคได้นั้น เกิดจากองค์ประกอบสำคัญ 2 ส่วนคือ

1. ลักษณะทางชีวภาพ ได้แก่ พันธุกรรม ทัศนคติ ความชรา ความเจ็บป่วยในปัจจุบัน เป็นต้น
2. พฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ซึ่งเกิดจากลักษณะทางจิตใจ ลักษณะทางชีวภาพ และลักษณะสภาพแวดล้อมของบุคคล



ภาพประกอบ 3 แสดงองค์ประกอบที่มีผลให้เกิดสุขภาพสมบูรณ์

จากภาพประกอบ 3 แสดงองค์ประกอบที่มีผลให้เกิดสุขภาพสมบูรณ์ จะเห็นว่า การมีสุขภาพสมบูรณ์เกิดจากลักษณะทางชีวภาพร่วมกับการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม โดยที่ลักษณะทางชีวภาพจะเปลี่ยนแปลงได้ยาก ส่วนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมเป็นองค์ประกอบที่บุคคลสามารถพัฒนาได้ ซึ่งเป็นผลมาจากลักษณะทางจิตใจ ลักษณะสภาพแวดล้อม และลักษณะทางชีวภาพ

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ เป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อน เพราะบุคคลแสดงพฤติกรรมอย่างเดียวกันอาจเกิดจากสาเหตุที่ต่างกัน และสาเหตุอย่างเดียวกัน อาจทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมแตกต่างกันได้มากมายเช่นกัน วิธีการที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจึงมี วิธีการใหญ่ ๆ 3 วิธีคือ

1. การเปลี่ยนแปลงโดยถูกบังคับ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการถูกบังคับ ซึ่งการปฏิบัติตามการถูกบังคับ จะเป็นลักษณะชั่วคราว ทำตามเพราะความกลัว เมื่อพ้นจากการถูกบังคับ จะไม่ปฏิบัติตามอีกต่อไป เช่น การสวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่รถจักรยานยนต์ ตามข้อบังคับของกฎหมาย

2. การเปลี่ยนแปลงโดยการเลียนแบบ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลมาจากสิ่งเร้า หรือสิ่งกระตุ้นจากภายนอก อันจะส่งผลให้บุคคลนั้นเป็นที่ยอมรับของสังคมนั้น ๆ เช่น การเลียนแบบการสูบบุหรี่จากดารากาญจน์ นักร้อง หรือเพื่อนฝูง เป็นต้น

3. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการเห็นความสำคัญของสิ่งที่เปลี่ยนแปลง เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ตรงกับความต้องการและเหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของเขา จึงเป็นพฤติกรรมที่คงทนถาวร โดยทั่วไปการเปลี่ยนแปลงนี้เกิดจากการศึกษาที่ถูกต้องนั่นเอง

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ได้ผลที่สุดเกิดจากการให้การศึกษา เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่คงทนถาวร และเกิดจากความเห็นชอบของผู้ปฏิบัติเอง ซึ่งในทางสุขภาพแล้วการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพเป็นเป้าหมายหลักของ “สุขภาพ” และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพโดยอาศัยกระบวนการทางสุขภาพจะเกิดขึ้นได้ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้

1. องค์ประกอบทางการศึกษา ได้แก่
 - 1.1 ครู เช่น พฤติกรรมสุขภาพ บุคลิกภาพ และสมรรถนะของครู
 - 1.2 หลักสูตร เช่น เนื้อหา วิธีสอน วัสดุอุปกรณ์
 - 1.3 โรงเรียน เช่น โปรแกรมสุขภาพ บุคลากร การบริหาร
2. องค์ประกอบทางสังคม ได้แก่
 - 2.1 บ้าน เช่น สิ่งแวดล้อมในบ้าน สมาชิกภายในครอบครัว
 - 2.2 สถาบัน เช่น หน่วยงานสาธารณสุข
 - 2.3 ชุมชน เช่น สื่อมวลชน วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมทั่ว ๆ ไป

การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมของบุคคล มีการพัฒนาตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิไปจนถึงสิ้นสุดชีวิต ซึ่งเป็นขั้นตอนตามวุฒิภาวะ

ที่ค่อนข้างมีแบบแผนแน่นอน การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพจึงต้องมีความสอดคล้องกับพัฒนาการของพฤติกรรมตามวัยต่าง ๆ ดังนี้

ตาราง 4 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมสุขภาพ

วัย	พัฒนาการของพฤติกรรม	การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
วัยก่อนคลอด	ส่วนใหญ่เป็นเพียงการเคลื่อนไหวร่างกายสามารถตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นได้ในขอบเขตจำกัดการพัฒนาพฤติกรรมยังกระทำไม่ได้เนื่องจากสภาพร่างกายยังไม่พร้อม และยังอยู่ในสภาพแวดล้อมที่จำกัด	การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพไม่มีผลให้ทารกเลียนแบบได้ แต่พฤติกรรมสุขภาพที่ดีของมารดาจะมีผลกระทบโดยตรงต่อการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์ ของทารกในครรภ์
วัยเด็ก	เด็กจะมีการพัฒนาด้านร่างกายอย่างรวดเร็วการพัฒนาส่วนใหญ่เป็นพฤติกรรมภายนอก ส่วนพฤติกรรมภายในสมองเริ่มทำงานแสดงอาการดีใจ กลัว และตกใจง่าย ช่วงอายุ 2 ปีขึ้นไป เด็กสามารถบอกได้ว่าต้องการอะไร จึงสามารถพัฒนาพฤติกรรมได้ ช่วงอายุ 2 ปีครึ่งถึง 5 ปี เด็กเข้าโรงเรียน สามารถพัฒนาพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับร่างกายและสิ่งแวดล้อมได้	การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพยังคงเป็นบทบาทของบิดามารดาในการเลี้ยงดูให้อาหารที่สำคัญต่อการเจริญเติบโต จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม บิดามารดา มีบทบาทในการสอนพฤติกรรมของเด็กในเรื่องการรับประทานอาหาร การพักผ่อนนอนหลับ เป็นต้น ครูมีบทบาทสำคัญในการฝึกพฤติกรรม การรับประทานอาหาร การนอน การขับถ่าย การออกกำลังกาย การรักษาความสะอาดของร่างกาย เสื้อผ้า และห้องเรียน โดยทางบ้านยังต้องคอยเอาใจใส่อยู่ และสังคมจะต้องเป็นแบบอย่างที่ดี ก็จะสร้างนิสัยให้เด็กมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องได้ การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในวัยนี้ใช้วิธีการแสดงให้เด็กทราบว่าพฤติกรรมนั้นถูกต้องแล้ว เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมในทางที่ถูกต้อง แต่ถ้าเด็กมีพฤติกรรมในทางไม่ถูกต้อง ผู้ใหญ่ต้องใช้วิธีการจูงใจให้เด็ก

ตาราง 4 (ต่อ)

วัย	พัฒนาการของพฤติกรรม	การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
		เปลี่ยนพฤติกรรม
	เด็กระดับประถมศึกษาตอนต้น จะมีการพัฒนาพฤติกรรมภายใน เช่น ความคิด ความรู้สึก ทักษะคิด ค่านิยมเป็นต้น เด็กสามารถเรียนรู้ได้จากกระบวนการทางสังคม อิทธิพลของบุคคล และสิ่งแวดล้อม ภายนอกเพิ่มมากขึ้น บทบาทของครอบครัวจะลดลง	การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ควรใช้กระบวนการทางสังคมเข้าช่วย โดยส่งเสริมให้เด็กมีประสบการณ์กับสังคมที่เป็นแบบอย่างที่ดี มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง
วัยรุ่น (15 - 19 ปี)	มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมาก เริ่มเข้าสู่ภาวะวัยเจริญพันธุ์ มีการหลั่งของฮอร์โมนเพศ เพศชายเสียงจะแตก ร่างกายกำยำมากขึ้น มีหนวดและขนขึ้นในบริเวณต่างๆ มีการหลั่งน้ำเชื้อสุจิ เพศหญิงเต้านมจะใหญ่ขึ้น สะโพกผาย มีขนขึ้นบริเวณต่างๆ มีประจำเดือนการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนไป เช่น ทำทาง การพูด การเดิน การแต่งกาย ความคิด เป็นต้น มีอารมณ์รุนแรง ชอบความเป็นอิสระ อยากรู้ อยากลอง กลุ่มวัยเดียวกันจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมาก มักมีข้อขัดแย้งกับผู้ใหญ่	การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในวัยนี้ ควรเน้นการดูแลตนเอง เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความรู้เรื่องเพศ สร้างความเข้าใจในเรื่องความเชื่อ ค่านิยม ต่าง ๆ ที่ถูกต้อง วิธีการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ไม่ควรใช้การบังคับ แต่ควรสร้างความเข้าใจให้ความรัก เป็นที่ปรึกษาในเรื่องต่างๆ เพื่อปรับปรุงแก้ไขแนวคิดให้ถูกต้อง
วัยผู้ใหญ่ (20 - 60 ปี)	การพัฒนาทางร่างกายส่วนใหญ่ จะสมบูรณ์แล้ว พฤติกรรมที่แสดง	พฤติกรรมสุขภาพในระยะนี้มีผลมาจากการพัฒนาในระยะต้น ๆ จนเป็นนิสัยแล้ว การ

ตาราง 4 (ต่อ)

วัย	พัฒนาการของพฤติกรรม	การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
	ออกจะต่อเนื่องจากวัยรุ่น แต่จะมีความรอบคอบและใช้เหตุผลมากขึ้น ยอมรับกฎเกณฑ์ของสังคม การแสดงออกส่วนใหญ่จะสอดคล้องกับสังคม สามารถควบคุมอารมณ์ได้ให้ความสนใจและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ต้องการแสดงความสามารถของตนเองและต้องการช่วยทำงานของสังคมด้วย พฤติกรรมทางเพศมีความสำคัญมากเนื่องจากส่วนใหญ่จะมีครอบครัว มีบุตร เปลี่ยนสถานภาพเป็นพ่อแม่ มีบทบาทในการเลี้ยงดูอบรมบุตรหลานด้วย ช่วงอายุ 40 ปีถึง 60 ปี มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อวัยวะต่างๆ เริ่มเสื่อมโทรมไปตามธรรมชาติ มีโรคที่เกิดจากความทรุดโทรมของร่างกาย เช่น ปวดข้อ สายตาสั้นหรือยาว ความจำเสื่อม เป็นต้น อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดมี ปัญหาจากการดำเนินชีวิตและการทำงานมากมาย ซึ่งมีผลต่อสุขภาพจิต	เปลี่ยนแปลงจึงต้องใช้เวลาพอสมควร แต่ยังสามารถทำได้ด้วยกระบวนการศึกษา ทั้งนี้เพราะเป็นวัยที่ยังรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอยู่ การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเป็นพฤติกรรมการใช้ชีวิตร่วมกันเป็นครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูบุตร การอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว การควบคุมและป้องกันโรค การสุขภาพสิ่งแวดล้อม เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพเหล่านี้จะเป็นแบบอย่างที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในขณะนี้เน้นด้านการปฏิบัติตน เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การใช้เวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ การพัฒนาสุขภาพจิต เป็นต้น
วัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)	เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงสภาพทางร่างกายมาก ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ความคิดอ่านช้าลงสาตาและหูไม่ไวเหมือนเดิม มีอาการหลงลืม ความสนใจสิ่งต่างๆ ลดลงไม่ค่อยยอมรับการเปลี่ยนแปลง	การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ควรเน้นให้มีความรู้ความเข้าใจในสภาพที่เปลี่ยนแปลงไป การป้องกันและรักษาสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ ครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการสร้างความเข้าใจ ยอมรับและให้การยกย่องดูแลอย่างใกล้ชิด ให้การดูแลด้านความปลอดภัย

ตาราง 4 (ต่อ)

วัย	พัฒนาการของพฤติกรรม	การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
	ที่เกิดขึ้น มีพฤติกรรมคล้ายวัยเด็ก คือการพึ่งพาอาศัยผู้อื่นมาก มีการเปลี่ยนแปลงในการทำงาน ต้องการแสดงคุณค่าของตนเอง จึงชอบพูดถึงความหลังและประสบการณ์ที่ประทับใจ เกิดโรคต่างๆ ตามสภาพความเสื่อมของร่างกาย สภาพจิตใจไม่มั่นคง มีความวิตกกังวลในเรื่องความเป็นอยู่ การรับเลี้ยงดูของบุตรหลาน การเจ็บป่วย จนอาจเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้	การดูแลสุขภาพจิต การดูแลเมื่อเจ็บป่วย การดูแลรักษาพยาบาลอย่างรวดเร็ว การสรรหาวิธีการพักผ่อนทางกายและจิตใจที่เหมาะสม

การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ดังกล่าวสามารถนำมาเป็นแนวทางใน การเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมได้ใน 3 ลักษณะ คือ

1. กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ โดยการเสริมสร้างลักษณะทางจิตใจที่จะผลักดันพฤติกรรม
2. การเพิ่มพฤติกรรมที่น่าปรารถนา
3. การดำรงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ถูกต้อง

สุขบัญญัติแห่งชาติ

การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นวิธีการที่จะทำให้บุคคลมีสุขภาพสมบูรณ์ โดยเสียค่าใช้จ่ายน้อย และทุกคนสามารถทำได้ ซึ่งกลวิธีในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ คือ สุขบัญญัติ

สุขบัญญัติ คือ ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นนิสัยเพื่อให้มีสุขภาพดี ทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม ดังนั้น การส่งเสริมสุขบัญญัติ จึงเป็นกลวิธีหนึ่งในการสร้างเสริมและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เพื่อให้เด็ก เยาวชนและประชาชนปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีได้

การปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ เป็นบรรทัดฐานสำหรับการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องให้เกิดขึ้นกับประชาชน ตามนโยบายสุศึกษาแห่งชาติ เพื่อให้เยาวชนและประชาชนทั่วไปยึดเป็นแนวปฏิบัติขั้นพื้นฐานเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

ความเป็นมาของสุขบัญญัติ

ในปี พ.ศ. 2476 กองอนุสภากาชาดสยามได้บัญญัติคำว่า “ กติกาอนามัย ” เพื่อใช้สำหรับสมาชิก อนุกาชาด ประกอบด้วย

1. ก่อนจะกินอาหารหรือเมื่อถ่ายอุจจาระและปัสสาวะแล้ว จงล้างมือให้สะอาด
2. รักษาเล็บให้สะอาดเสมอ
3. ก่อนเข้านอน และเมื่อตื่นนอนแล้วจงแปรงฟันให้สะอาด
4. อาบน้ำถูกต้อง อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
5. ใช้ผ้าปิดปาก ป้องปากไว้เมื่อไอหรือจาม
6. อย่าดื่มน้ำลาย
7. อย่าเอานิ้วมือ คินสอ ค้ามปากกา ขางลบ ไม้บรรทัด เข้าปาก
8. ขณะยืนหรือนั่ง จงตั้งตัวให้ตรง
9. ดื่มน้ำวันละมาก ๆ แต่อย่าดื่มน้ำชา กาแฟ
10. กินผักสด และผลไม้สดมาก ๆ ทุกวัน อย่ากินเนื้อให้มาก
11. อยู่ในที่แจ้งให้มากที่สุด
12. นอนในที่ลมถ่ายเข้าออกตามช่องได้สะดวก และนอนอย่างน้อยวันละ 10 ชั่วโมง

ในปี พ.ศ. 2503 ได้มีการกำหนดคำว่า “ สุขบัญญัติ ” ขึ้นมาใช้แทนคำว่า “ กติกาอนามัย ” โดยกำหนดสุขบัญญัติไว้ 10 ประการ ถือเป็นเนื้อหาสำคัญในวิชาสุขศึกษาในระดับประถมศึกษาประกอบด้วย

1. อาบน้ำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
2. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
3. นอนหลับให้เต็มที่ ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก
4. ดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ ไม่ดื่มน้ำชา กาแฟ
5. ควรกินอาหารพวกเนื้อ นม ไข่ ผักสด ผลไม้ทุกวัน
6. ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และหลังออกจากห้องส้วมทุกครั้ง
7. เล่นหรือออกกำลังกายกลางแจ้งทุกวัน
8. ถ่ายอุจจาระทุกวันให้เป็นเวลา
9. พยายามหลีกเลี่ยงโรคติดต่อ
10. ทำจิตใจให้มีสุขอยู่เสมอ

ในปี พ.ศ. 2536 ประกาศใช้ “ สุขบัญญัติแห่งชาติ ” 10 ประการ และมีแนวทางปฏิบัติพื้นฐานในแต่ละข้อดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
 1. อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
 2. สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
 3. ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ

4. ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน
5. ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และให้อบอุ่นเพียงพอ
6. จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ

2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

1. ถูฟันหรือบ้วนปากหลังกินอาหาร
2. หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่ เป็นต้น
3. ตรวจสอบสุขภาพในช่องปากอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
4. แปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี อย่างน้อยวันละ 2 ครั้งในตอนเช้าและก่อนนอน
5. ห้ามใช้ฟันกัด ขบเคี้ยวของแข็ง

3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย

1. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่ายทุกครั้ง

4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด

1. เลือกซื้ออาหารที่สด สะอาด ปราศจากสารอันตราย
2. กินอาหารที่มีการเตรียม การประกอบอาหาร และใส่ในภาชนะที่สะอาด
3. กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ
4. ไม่กินอาหารที่ใส่สี มีสารอันตราย เช่น สีย้อมผ้า ยากันบูด ผงชูรส บอแรกซ์ ยาฆ่าแมลง ฟอร์มาลีน
5. กินอาหารให้เป็นเวลา
6. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะ
7. ดื่มน้ำที่สะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เช่น น้ำประปา น้ำดื่ม น้ำฝน น้ำที่ผ่านการกลั่นกรอง น้ำกลั่น น้ำที่ผ่านกระบวนการผลิตอย่างถูกวิธี เป็นต้น
8. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด และของหมักดอง
9. หลีกเลี่ยงของกินเล่น

5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

1. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน
2. สร้างเสริมค่านิยม รักเดียวใจเดียว รักนวลสงวนตัว ไม่ชิงสุกก่อนห่าม (มีคูครองเมื่อถึงเวลาอันควร)

6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

1. สมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือกันทำงานบ้าน
2. มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในครอบครัว
3. มีการปรึกษาหารือกับสมาชิกในครอบครัว เมื่อมีปัญหา
4. เผื่อแผ่เข้าใจไมตรีให้กับสมาชิกในครอบครัว
5. มีกิจกรรมรื่นเริงสังสรรค์ และพักผ่อนภายในครอบครัว

7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

1. ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน เช่น ไฟฟ้า เต้าแก๊ส ของมีคม จูดยาสูบ บุหรี่ ไม้ขีดไฟ
2. ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ เช่น ปฏิบัติตามกฎหมายแห่งความปลอดภัยจากการจราจรทางบก ทางน้ำ ป้องกันอันตรายจากโรงงาน เขตก่อสร้าง หลีกเลี่ยงการชุมนุมห้อมล้อม ในขณะที่เกิดอุบัติเหตุ

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

1. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย
3. เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน
4. ตรวจสุขภาพโดยแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

1. พักผ่อนให้เพียงพอ
2. เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหาทางผ่อนคลายโดยการปรึกษาผู้ใกล้ชิดที่ไว้ใจได้หรือเข้าหาสิ่งบันเทิงใจ เช่น เล่นกีฬา ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ เป็นต้น
3. ทำงานอดิเรกในยามว่าง
4. ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา

10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

1. ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด
2. อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม เช่น ชุมชน ป่า น้ำ สัตว์ป่า เป็นต้น
3. ทิ้งขยะในที่รองรับ
4. หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น พลาสติก สเปรย์ เป็นต้น
5. มีและใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
6. มีการกำจัดน้ำทิ้งในครัวเรือน และโรงเรียนที่ถูกต้อง

สุขบัญญัติแห่งชาติ

10 ประการ

สุขบัญญัติ สิบข้อ ขอขยาย
 ทั้งของใช้ หมั่นล้างกวาด สะอาดตา
 สามล้างมือ ก่อนทาน อาหารด้วย
 หลังขับถ่าย ล้างเช็ดมือ ถือจำเป็น
 ห้างดสูบบุหรี่ ยาเสพติด
 อย่าสำส่อน เปลี่ยนคูหา จะราคะ
 หกครอบครัว สร้างสัมพันธ์ อันอบอุ่น
 เจ็ดป้องกัน อุบัติภัย ไกลกายา
 ออกกำลังกาย ทุกวัน ขยันฟิต
 สิบสำนึก ต่อส่วนรวม ต้องร่วมมือ
 สุขบัญญัติ สิบข้อ จึงขอจบ
 จงโชคดี มีชัย ไม่ล่าถอย

ข้อที่หนึ่ง ร่างกาย ให้อภัย
 สองแปรงฟัน สองเวลา เช้าและเย็น
 ก็จะช่วยให้ห่างโรค โศกทุกข์เจ็ญ
 สี่ให้เว้น อาหารดิบ อย่าหยิบกิน
 ทั้งสารพิษ บุหรี่เรื่อง เปลืองทรัพย์สิน
 คนติณีน หากติดเอดส์ นำเวทนา
 ช่วยเกื้อหนุน รักใคร่ ไว้เถิดหนา
 แปดรักษา สุขภาพดี หนีโรคภัย
 เก้าทำจิต เร่งร่า พาแจ่มใส
 สร้างสรรค์ให้ สังคม เราร่วมเย็น
 ท่านจงพบ แต่ความสุข ไร้ทุกข์เจ็ญ
 ขอให้เป็น คนตัวอย่าง สร้างความดี !

นายไพรัช ฉัตรวิริยวงศ์
 ผู้ประพันธ์

ที่มา : ไพรัช ฉัตรวิริยวงศ์, 2540 : 1

พฤติกรรมสุขภาพ มีผลต่อสภาวะสุขภาพของประชาชนเป็นอย่างยิ่ง เพราะถ้ามีพฤติกรรมสุขภาพ
 ที่ถูกต้อง สุขภาพของประชาชนก็จะสมบูรณ์ แต่ถ้ามีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง จะก่อให้เกิดโรคภัย
 ไข้เจ็บได้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้ถูกต้อง จึงเป็นภารกิจที่สำคัญที่ทุกคนต้องร่วมมือร่วมใจกัน
 เพื่อประโยชน์สุขของตนเองและประเทศชาติโดยส่วนรวม

บทที่ 3

บุคลิกภาพและการปรับตัว

(Personality and Adjustment)

ในความเป็นมนุษย์นั้น จะมีสิ่งที่เหมือนกัน หรือคล้ายคลึงกันอยู่หลายประการ แต่ในความเหมือนหรือความคล้ายคลึงกันนั้นจะปรากฏความแตกต่างกันอยู่หลายประการเช่นกัน โดยอาจพิจารณาจากเชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ วัฒนธรรม วิธีการดำเนินชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถแยกความแตกต่างของมนุษย์ออกได้เป็นกลุ่มๆ นอกเหนือจากนี้ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่สามารถแยกความแตกต่างของมนุษย์ออกได้เป็นรายบุคคล สามารถแสดงคุณลักษณะได้อย่างชัดเจน คือ “บุคลิกภาพ” มนุษย์แต่ละคนจะมีบุคลิกภาพที่เป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล บุคลิกภาพมีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาตนเอง ไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ความหมายและความสำคัญของบุคลิกภาพ

คำว่า “บุคลิกภาพ” เป็นคำที่ใช้กันแพร่หลายจนเกือบจะกล่าวได้ว่าแต่ละบุคคลที่ใช้คำว่า “บุคลิกภาพ” มีคำจำกัดความของตนเองเกี่ยวกับคำนี้ เช่น ถ้าจะถามคำถามโดยสุ่มตัวอย่างจากคนทั่วไปให้อธิบายคนที่มี “บุคลิกภาพดี” และคนที่มี “บุคลิกภาพไม่ดี” คือบุคคลอย่างไร จะได้คำตอบที่แตกต่างกัน สำหรับนักจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับ “บุคลิกภาพ” มีความจำเป็นที่จะให้คำจำกัดความของคำว่าบุคลิกภาพก่อนที่จะทำการศึกษา นอกจากนี้ยังจะต้องเลือกใช้ความคิดพื้นฐานและทฤษฎีที่ใช้อธิบายเกี่ยวกับบุคลิกภาพที่ตนเองเลื่อมใสด้วย

คำว่า “บุคลิกภาพ” หรือคำภาษาอังกฤษว่า “Personality” นั้น มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า Persona แปลว่า “หน้ากาก” ซึ่งใช้ในการแสดงบทละครคลาสสิกของกรีก เพื่อจะสื่อให้เห็นบุคลิกภาพของตัวละครแต่ละตัว

ความหมายหรือคำจำกัดความของคำว่า “บุคลิกภาพ” ที่ยอมรับโดยทั่วไปในหมู่นักจิตวิทยา คือ **คุณลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคลแสดงออกโดยพฤติกรรมที่บุคคลนั้นมีต่อสิ่งแวดล้อมที่ตนกำลังเผชิญอยู่ และพฤติกรรมนี้จะคงเสถียรคงวาพอสมควร**

คลัคโฮห์น (Kluckhohn) นักมานุษยวิทยา ได้กล่าวว่าบุคลิกภาพของมนุษย์ทั่วไปจะมีลักษณะร่วมที่เหมือนกันในฐานะเป็นมนุษย์ และจะมีลักษณะส่วนหนึ่งที่คล้ายกับทุกคนในสังคมและวัฒนธรรมที่ตนเป็นสมาชิก แต่ขณะเดียวกันจะมีคุณสมบัติที่พิเศษเป็นเอกลักษณ์ไม่เหมือนใคร เช่น คนไทยคนใดคนหนึ่งจะมีบุคลิกภาพส่วนหนึ่งร่วมกับ “มนุษย์” โดยทั่วไป และจะมีบุคลิกภาพพิเศษของตนโดยเฉพาะ

ออลพอร์ท (Allport : 1955) ให้คำจำกัดความของคำว่า “บุคลิกภาพ” ว่าเป็นการจัดและรวบรวมเกี่ยวกับระบบทางร่างกายและจิตใจ (Psychophysical Systems) ภายในตัวของแต่ละบุคคล และจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ยังผลให้แต่ละคนมีการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมที่เป็นเอกลักษณ์ไม่ซ้ำแบบกับคนอื่น

จากความหมายข้างต้น จะเห็นได้ว่าประเด็นสำคัญในการอธิบายความหมายของบุคลิกภาพจะเกี่ยวข้องกับส่วนต่างๆ ของบุคคลที่รวมกันเป็นตัวบุคคลนั้น ทำให้บุคคลนั้นแตกต่างจากบุคคลอื่น

และส่วนต่างๆ นั้นได้แก่ อุปนิสัย นิสัยใจคอ ความสนใจ วิธีการปรับตัว ทักษะคติ โครงสร้างทางร่างกาย เป็นต้น บุคลิกภาพมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสุข

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ

1. **พันธุกรรม** สิ่งถ่ายทอดทางพันธุกรรมส่วนมากนั้นเป็นลักษณะทางกาย เช่น ความสูงต่ำ ลักษณะเส้นผม สีของผิว ชนิดของโลหิต โรคภัยไข้เจ็บบางชนิด และข้อบกพร่องทางร่างกายบางชนิด เช่น ตาบอดสี สีระลอกัน นิ้วเกิน มือติดกัน ฯลฯ สำหรับลักษณะทางกายดังกล่าวนี้ เป็นอิทธิพลของพันธุกรรมที่มีต่อบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลทั้งสิ้น นอกจากนี้ นักจิตวิทยาบางท่าน เช่น เครชเมอร์ (Kretschmer) และเชลดอน (Sheldon) ได้กล่าวไว้ว่า ลักษณะทางกายสามารถบ่งบอกถึงลักษณะทางจิตในบางประการได้ เช่น พวกที่มีร่างกายผอมสูง แขนขายาว มักจะไม่ทุกข์ร้อน ชอบคิดฝัน แต่ถ้าจิตใจผิดปกติจะมีแนวโน้มที่จะแยกตัวเองออกจากสังคม และมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคจิตเภท (Schizophrenia) เป็นต้น อย่างไรก็ตาม พัฒนาการไม่ว่าจะเป็นพัฒนาการทางร่างกาย พัฒนาการทางบุคลิกภาพ ล้วนอยู่ใต้อิทธิพลจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมไปพร้อม ๆ กัน เพียงแต่ว่าพัฒนาการบางชนิดอยู่ใต้อิทธิพลจากพันธุกรรมมากกว่าสิ่งแวดล้อม หรือสิ่งแวดล้อมมากกว่าพันธุกรรม

2. **สิ่งแวดล้อม** สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อพัฒนาการของมนุษย์ ทั้งพัฒนาการทางกาย ทางจิตใจ และบุคลิกภาพ สำหรับสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อพัฒนาการของมนุษย์ก็คือ บุคคลอื่น ๆ รอบ ๆ ตัวเรา ครอบครัว กลุ่มคน และวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมที่เป็นมนุษย์คนอื่น ๆ นี้ จะมีอิทธิพลอย่างมากมายต่อการพัฒนาทางบุคลิกภาพ ทักษะคติ และพฤติกรรมทางสังคมของมนุษย์

สำหรับลักษณะต่าง ๆ ของบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลนั้น สามารถพัฒนาจากการเรียนรู้ทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน กลุ่มคนประเภทต่าง ๆ สังคม และวัฒนธรรม นอกจากนี้ นักจิตวิทยาพัฒนาการเชื่อว่า การถ่ายทอดลักษณะทางสังคมจากคนรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่งนี้ ทำได้โดยผ่านตัวแทนกลุ่มตัวอย่าง เช่น บิดาหรือมารดาจะถ่ายทอดให้บุตรครูถ่ายทอดให้นักเรียน พี่ให้น้อง เพื่อนให้เพื่อน เป็นต้น การถ่ายทอดทางสังคมนี้ส่วนมากเกิดจากการเรียนรู้และการเลียนแบบ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กอาจจะตั้งใจสอนเด็กให้รู้จักมารยาทและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ทางสังคม ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ เกิดการปฏิบัติตาม แต่มีบางครั้งที่ไม่มีใครสนใจสอนแต่เด็กก็เรียนรู้โดยบังเอิญ เช่น การมีทักษะติดต่อคนประเภทต่างๆ หรือการมีบุคลิกภาพบางประเภท ก็อาจจะเกิดจากการได้รับการสนับสนุนโดยบังเอิญจากบุคคลอื่นเช่นกัน นอกจากนี้ การเลียนแบบยังเป็นการเรียนรู้ทางสังคมที่สำคัญที่สุดอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งสามารถอธิบายการถ่ายทอดทางวัฒนธรรมและการกระทำต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี เช่น การปลูกฝังค่านิยมทางสังคม การสร้างลักษณะทางบุคลิกภาพต่าง ๆ ตลอดจนจนถึงการมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี และการบังคับตนเอง

3. **ช่วงเวลาในชีวิตของบุคคล** แสดงถึงระดับพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจ อันเกิดจากอิทธิพลร่วมระหว่างพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ระดับพัฒนาการนี้จะเริ่มมี

ขึ้นตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิในครรภ์ของมารดา และแม้ว่าระยะสำคัญของพัฒนาการของมนุษย์ส่วนมาก จะอยู่ในช่วงชีวิตเริ่มปฏิสนธิในครรภ์ของมารดา และจะอยู่ในช่วงชีวิตวัยเด็กเป็นส่วนมาก แต่อิริคสันเชื่อว่าการพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์นั้น มิได้หยุดยั้งแค่วัยเด็ก แต่มีการพัฒนาลักษณะต่าง ๆ ของบุคลิกภาพอย่างเป็นลำดับตลอดช่วงชีวิตของบุคคลแต่ละบุคคล กล่าวคือในวัยทารกหรือขวบปีแรกของชีวิตจะเป็นวัยที่เพาะลักษณะความไว้วางใจบุคคลอื่น ซึ่งจะเป็นลักษณะอันถาวรของบุคคลต่อไป ส่วนลักษณะบุคลิกภาพอื่น ๆ เช่น ความเป็นอิสระ ความคิดริเริ่ม ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ความขยันหมั่นเพียร ความเข้าใจและรู้จักตนเอง ความเต็มใจที่จะผูกพันกับบุคคลอื่น ความสามารถในการสร้างหลักฐาน และทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง และบุคคลอื่น ความมั่นคงสมบูรณ์ในตนตลอดทั้งความเชื่อในคุณค่าของการทำประโยชน์ให้กับมวลชนก็จะเกิดมากน้อยในช่วงต่าง ๆ ของชีวิตของบุคคลเป็นลำดับจนถึงช่วงสุดท้ายคือ วัยสูงอายุ ซึ่งจะเป็นช่วงที่ผู้มีอายุบางคนมีลักษณะรักเกียรติศักดิ์ของตนเอง ส่วนผู้มีอายุบางคนกลับมีความสิ้นหวังในชีวิต ตลอดทั้งมองไม่เห็นความหมายในการดำรงชีวิต ฯลฯ จะเห็นได้ว่าช่วงเวลาในชีวิตของบุคคลจึงมีความสำคัญต่อพัฒนาการของบุคลิกภาพของบุคคลนั้น ๆ อย่างยิ่ง

แบบแผนของบุคลิกภาพ

แบบแผนของบุคลิกภาพ (Personality Pattern) ในที่นี้ก็คือ ระบบผสมผสานหรือการจัดระเบียบ (Organize) คุณลักษณะเฉพาะ (Trait) เข้าด้วยกันเป็นรูปแบบของบุคลิกภาพแบบแผนนี้จะค่อย ๆ ก่อตัวและพัฒนาขึ้นจนกระทั่งเป็นลักษณะทางบุคลิกภาพที่ถาวร ซึ่งจะทำให้เราสามารถทำนายเจตคติ ความคิดเห็น และปฏิกิริยาต่อสิ่งต่าง ๆ ของบุคคลได้ กล่าวได้ว่าแบบแผนของบุคลิกภาพจะเกิดขึ้นจากการเรียนรู้หรือประสบการณ์มากกว่าผลจากพันธุกรรม ดังนั้น แบบแผนของบุคลิกภาพจึงมักมีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม และตามสภาพแรงจูงใจของแต่ละบุคคล

นักจิตวิทยาหลายท่านได้ทำการศึกษาแบบแผนทางบุคลิกภาพ โดยปรากฏเป็นพฤติกรรมของมนุษย์ในลักษณะต่างกัน ดังนี้

คาร์ล กุสตาฟ จุง (Carl Gustav Jung) จำแนกบุคลิกภาพเป็น 2 ประเภท คือ

1. บุคลิกภาพแบบอินโทรเวิร์ท (Introvert) บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบอินโทรเวิร์ทนั้น เมื่อมีความกดดันทางอารมณ์หรือเมื่อมีความขัดแย้งในใจ จะมีแนวโน้มที่จะเก็บตัว เก็บความทุกข์ไว้กับตนเอง ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง ที่จะต่อสู้กับเหตุการณ์ภายนอก ชอบคิด ชอบทำอะไรเงียบ ๆ อยู่คนเดียว และชอบครุ่นคิดคนเดียว บุคคลที่มีลักษณะอินโทรเวิร์ทมาก โอกาสที่จะมีความคิดปกติทางจิต ทางอารมณ์ และทางบุคลิกภาพ จะเกิดขึ้นได้มาก

2. บุคลิกภาพแบบเอกซ์โทรเวิร์ท (Extrovert) บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบเอกซ์โทรเวิร์ทจะมีลักษณะตรงกันข้ามกับอินโทรเวิร์ท บุคคลประเภทนี้ หากมีความยุ่งยากใจ หรือมีความขัดแย้งในใจจะไม่เก็บตัวหรือหมกมุ่นอยู่คนเดียว แต่จะหาทางออกโดยการเข้าสังคม นอกจากนี้บุคคลประเภท เอกซ์โทรเวิร์ทจะเป็นบุคคลที่มีน้ำใจ สนใจต่อผู้คนและสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว สนใจต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลกภายนอกมากกว่าจะจดจ่อสนใจเฉพาะเรื่องของตนหรือภายในใจตนเองเท่านั้น มีความสนใจใน

การเข้าสังคม ชอบสังคมชอบพบปะผู้คนมากกว่าสิ่งของ ชอบสมาคม ชอบอาชีพที่มีการติดต่อกับผู้อื่น
อย่างไรก็ตาม ลักษณะของอินโทรเวิร์ท และเอกซ์โทรเวิร์ทนั้น ไม่สามารถจะแยกกันได้อย่างเด็ดขาด
เพราะว่าคนส่วนมากจะมีลักษณะที่เรียก แอมบิเวิร์ท (Ambivert) คือมีลักษณะก้ำกึ่งระหว่างอินโทรเวิร์ท
และเอกซ์โทรเวิร์ท โดยในบางครั้งเขาอาจจะมีลักษณะที่โน้มเอียงไปในทางอินโทรเวิร์ท แต่ในบางครั้ง
อาจมีความโน้มเอียงไปในทางเอกซ์โทรเวิร์ทได้ สำหรับแบบฉบับของบุคลิกภาพของเจ้านั้น สังคมยอมรับ
แบบเอกซ์โทรเวิร์ทมากกว่าแบบอินโทรเวิร์ท สำหรับแบบอินโทรเวิร์ทนั้น เป็นผู้ที่ไม่ก่อประโยชน์ให้แก่
สังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่มากเท่าที่ควร เพราะโดยทั่วไป สังคมจะเจริญก้าวหน้าจำเป็นต้องอาศัยสมาชิก
ของสังคมที่สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กล้าพูด กล้าทำ กล้าแสดงออก และสามารถ
ก่อประโยชน์ให้สังคม

เอิร์นสต์ เครชเมอร์ (Ernst Kretschmer) แบ่งบุคลิกภาพตามลักษณะทางร่างกาย ซึ่งมีความ
สัมพันธ์กับลักษณะของจิตใจไว้ 4 ประเภทคือ

1. พวกที่มีรูปร่างผอมสูง ตัวยาว ขาว ความสูงไม่สัมพันธ์กับน้ำหนัก (Asthenix Type)
บุคคลประเภทนี้มักมีจิตใจที่ไม่ใคร่ทุกขร้อน ชอบคิด ชอบฝัน แต่หากบุคคลประเภทนี้มีจิตใจผิดปกติ
จะมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคจิตเภท
2. พวกที่มีรูปร่างอ้วนเตี้ย แคระ มีลักษณะคล้ายมะขามข้อเดียว (Pyknic Type) บุคคลประเภท
นี้มักจะเจ้าอารมณ์ ดีใจง่าย โกรธง่าย ชอบสนุกสนาน แต่หากบุคคลประเภทนี้มีจิตใจผิดปกติ จะมี
แนวโน้มที่จะเป็นโรคประสาทแบบคลั่ง - ซึมเศร้า
3. พวกที่มีรูปร่างสูงใหญ่มากเกินไป และร่างกายไม่สมประกอบ (Dysplastic Type) บุคคล
ประเภทนี้มักจะมีหัวใจผิดปกติและมักจะมีปมด้อยเกี่ยวกับรูปร่างของตน
4. พวกที่มีรูปร่างสมส่วน แข็งแรง ลำสัน (Athletic Type) บุคคลประเภทนี้จะชอบผจญภัย ต่อสู้
กล้าได้กล้าเสีย มักจะไม่มีแนวโน้มที่จะมีความผิดปกติทางจิตใจ

แฮร์รี สแต็ค ซัลลิวาน (Harry Stack Sullivan) ได้อธิบายบุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์ โดยระบุ
สาเหตุที่ก่อให้เกิดลักษณะของบุคลิกภาพที่เป็นปัญหาไว้ 6 ประเภทคือ

1. ประเภทหมกมุ่นอยู่กับตนเอง บุคคลประเภทนี้มักจะท้อแท้ ผิดหวังง่าย มีความเจ็บแค้นในใจ
และคิดว่าตนถูกเข้าใจผิดเสมอ สำหรับสาเหตุแห่งบุคลิกภาพประเภทหมกมุ่นอยู่กับตนเองนี้ เป็นเพราะว่า
บุคคลประเภทนี้ผิดหวังในสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น
2. ประเภทไม่สูงส่งกับใคร บุคคลประเภทนี้มักจะไม่มีความรู้สึกจะทำบุญกับใครไม่ขึ้น มักจะน้อยใจ
สาเหตุแห่งบุคลิกภาพประเภทนี้ อาจจะเป็นเพราะไม่ได้รับความรักหรือไม่มีใครรักในวัยเด็ก ผลจึง
สืบเนื่องมาจนถึงวัยอื่น ๆ ต่อ ๆ มา
3. ประเภทต้องพึ่งพาคนอื่น บุคคลประเภทนี้มักจะไม่มีความคิดเป็นของตนเอง คอยปฏิบัติตาม
ตามคำแนะนำของคนอื่น ต้องยึดหรือพึ่งพาคนอื่นเป็นหลัก สาเหตุแห่งบุคลิกภาพประเภทนี้ อาจเป็นผล
จากการเลี้ยงดูของบิดามารดาที่แสดงอำนาจเหนือเด็กตลอดเวลา โดยเฉพาะในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น
4. ประเภทไม่เป็นมิตรกับใคร บุคคลประเภทนี้ไม่ประสงค์จะคบหาสมาคมกับใคร อารมณ์มัก

จะขุนมัว หงุดหงิด สาเหตุแห่งบุคลิกภาพประเภทนี้ มักจะเป็นเพราะบิดามารดาเคี่ยวเข็ญและเอาใจใส่ดูแลบุตรธิดา เพื่อหวังจะให้ได้ดีมากขึ้นไปอีก ทั้งบิดามารดามักจะไม่พอใจ และไม่สนใจเกี่ยวกับผลการกระทำหรือผลงานใด ๆ ของบุตรธิดาของตน

5. ประเภทชอบคัดค้าน บุคคลประเภทนี้ มักจะเถียง ชอบคัดค้าน สาเหตุแห่งบุคลิกภาพประเภทนี้เป็นเพราะชอบเรียกร้องความสนใจ เมื่อตนอยู่ในวัยเด็ก และเมื่อเจริญเติบโตขึ้น ก็ยังคงใช้วิธีการเดิมและมักจะใช้วิธีคัดค้าน เมื่อรู้สึกถึงความสุข ความปลอดภัยของตนนั้นกำลังถูกคุกคาม

6. ประเภทรักร่วมเพศ บุคคลประเภทนี้มักจะมี การปรับตัวเกี่ยวกับการแก้ปัญหาเรื่องเพศอย่างผิด ๆ สาเหตุแห่งบุคลิกภาพประเภทนี้ เป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดูที่บิดามารดาขาดสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุตรธิดา ไม่สามารถให้ความอบอุ่นทางใจ ไม่สามารถสื่อความหมายเกี่ยวกับบทบาททางเพศของบุตรธิดาได้อย่างถูกต้องชัดเจน อีกทั้งสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ในส่วนที่เกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับเพศนั้น ๆ เป็นไปอย่างไม่เหมาะสม

การปรับปรุงและเสริมสร้างบุคลิกภาพ

การพัฒนาบุคลิกภาพให้ดีขึ้น จำเป็นต้องอาศัยหลักการเพื่อการปรับปรุงและเสริมสร้างบุคลิกภาพ ซึ่งอาจทำได้ด้วยวิธีง่าย ๆ ต่อไปนี้

1. ต้องเชื่อมั่นว่า บุคลิกภาพของคนเปลี่ยนแปลงได้ ทำให้ดีขึ้นได้ และบุคลิกดีจะเสริมสร้างความสำเร็จของชีวิต

2. ต้องพัฒนาอย่างมีขั้นตอน โดยเริ่มสำรวจจุดด้อยของตนเอง วางเป้าหมายที่ต้องการจะปรับปรุง กำหนดทางเลือกว่าจะมีวิธีใดบ้างที่เสริมสร้างบุคลิกภาพได้ เลือกวิธีและรูปแบบที่เหมาะสมกับตนเอง แล้วลงมือปฏิบัติและเมื่อทำไปได้ระยะหนึ่งก็ประเมินผลตนเองว่า ทำได้สำเร็จหรือไม่ ยังต้องแก้ไขในจุดใดอีก

3. การพัฒนาบุคลิกภาพเป็นเรื่องที่ครอบคลุมพัฒนาการของร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สติปัญญา และสังคม จึงเป็นเรื่องกว้าง ต้องใช้กลยุทธ์หลายอย่าง ต้องการกำลังใจสูง และเมื่อประสบความสำเร็จจะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในการแก้ปัญหาอื่น ๆ ของชีวิต

จากแบบแผนของบุคลิกภาพที่แตกต่างกันออกไปของมนุษย์ พบว่าบุคลิกภาพบางลักษณะก่อให้เกิดปัญหาต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม บางลักษณะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต จนถึงความผิดปกติทางจิตได้ ธรรมชาติจึงกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ให้รู้จัก “การปรับตัว” เพื่อลดปัญหาต่างๆ เช่น ความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ หรืออื่นๆ แต่การปรับตัวไม่ควรให้เป็นเรื่องของธรรมชาติเท่านั้น บุคคลสามารถกำหนดรูปแบบการปรับตัว เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีคุณภาพ และมีความสุขได้

การปรับตัวเพื่อปรับปรุงและเสริมสร้างบุคลิกภาพ

วิธีที่ง่ายต่อการปฏิบัติเพื่อปรับปรุงและเสริมสร้างบุคลิกภาพวิธีหนึ่งซึ่งอยู่ในความสามารถที่ทุกคนจะทำได้โดยใช้วิธีการปรับตัวนั้นพอสรุปได้ ดังนี้

1. การปรับตัวเอง คนบางคนเมื่อเกิดปัญหาขึ้นมักจะมองไปที่ผู้อื่น เห็นความผิด ความไม่ดีของ

ผู้อื่น แต่แท้จริงแล้วบางครั้งปัญหาต่าง ๆ เกิดที่ตนเองเป็นต้นเหตุ การมองตนเองพิจารณาตนเองและปรับปรุงตนเอง หรือปรับความนึกคิด ความเข้าใจของตนเองเสียใหม่ จะเป็นผลดีต่อสุขภาพจิตของตัวเราเองอย่างมาก

การยอมรับสภาพตนเอง ได้แก่ ยอมรับในรูปร่างหน้าตาของตนเอง ภูมิใจในรูปร่างของตน หากไม่สวยไม่หล่อ หรือสูงไปเตี้ยไป ก็ควรคิดว่ายังดีที่มีอวัยวะครบ 32 ประการ บางคนมีปัญหามากมาย หากฐานะของครอบครัวไม่ดีก็ไม่่นาคิดว่าเป็นปมด้อย ในทางตรงกันข้ามความมั่งคั่งนั้นเพียงวันข้างหน้าฐานะของครอบครัวจะต้องดีขึ้นแน่นอน คนที่ร่ำรวยสุขสบาย ใครจะบอกได้ว่าในอนาคตจะเป็นเช่นนั้นได้ตลอดไปหรือไม่ ดังนั้น ไม่ควรนำข้อเสียเปรียบของครอบครัวมาเป็นสิ่งน้อยเนื้อต่ำใจ ควรยอมรับความจริงอย่างภาคภูมิใจ

ทุกคนมีความต้องการขั้นพื้นฐาน ซึ่งได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค นอกจากนี้ ยังต้องการสิ่งอื่น ๆ ตามมา เช่น ชื่อเสียง การงานที่ดี ฐานะที่ดี การยอมรับจากบุคคลอื่นและความรักจากผู้อื่น เป็นต้น ความต้องการเหล่านี้ควรพยายามคาดหวังไว้แต่พอสมควร ทำให้มีโอกาสสมหวัง สุขภาพจิตก็จะดี หากหวังสูงเกินไปจะทำให้เคร่งเครียด เอาจริงเอาจังกับชีวิตจนเกินไป เป็นการทำลายสุขภาพจิตของตัวเอง

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ในส่วนของการปรับตนเอง ควรได้พยายามสำรวจตนเองทั้งนิสัย ความนึกคิด การกระทำ หากมีข้อบกพร่องที่ใด เมื่อทราบควรที่จะปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น เช่น นอนดึกสาย ได้เถียงไม่มีเหตุผล เอาเปรียบผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ล้วนไม่ดี ควรแก้ไขตนเอง ควรจำไว้ว่า “ไม่มีใครที่แก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้นไม่ได้” คำกล่าวเช่นนี้เป็นความจริงเสมอ

2. การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น การที่จะคบเพื่อนได้อย่างดี เป็นที่รักของเพื่อนฝูง จะต้องรู้จักปรับปรุงตนเองให้เข้ากับเพื่อนได้อย่างเหมาะสม เช่น ต้องไม่เอาแต่ใจตนเองเป็นใหญ่ ยอมรับฟังความคิดของเพื่อน ยอมรับความผิดของตนเองได้ ยอมรับความสามารถของเพื่อนฝูง ไม่ตำหนิตัวถมทำลายเพื่อน คบเพื่อนโดยทำตัวเสมอกับเพื่อน ไม่อวดดีเก่งกว่า หรือ “ยกตนข่มท่าน” กับเพื่อนฝูง หมั่นให้ความสนใจ เอาใจใส่เพื่อน ให้ความรักแก่เพื่อนด้วยใจจริง ช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนไม่หวังแต่จะให้เพื่อนช่วยเท่านั้น

การคบเพื่อนนั้น จะต้องพิจารณาเลือกคบเพื่อนที่เห็นว่าเป็นคนดี ตรงกันข้ามกับเพื่อนที่ชอบชักจูงให้ทำผิดกฎระเบียบ ชอบทำเรื่องก่อความวุ่นวาย ไม่เอาใจใส่การศึกษา ชอบเที่ยวเตร่สูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือเสพสิ่งเสพติด เพื่อนเช่นนี้ไม่ควรคบหาสมาคมให้สนิทสนมนัก เพราะมีแต่จะชักนำให้เราเป็นคนไม่ดีไปด้วย

นอกจากนี้เมื่อเข้าสู่วัยที่เริ่มสนใจเพศตรงข้าม ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปมากมีการทำงานของต่อมเพศ มีฮอร์โมนเพศผลิตมากขึ้นในร่างกาย มีความต้องการทดลอง ต้องการเรียนรู้สิ่งแปลกใหม่ หากคบเพื่อนที่ไม่ดี อาจชักนำให้เราประพฤติปฏิบัติไปในทางเสื่อมเสีย อาจเสียอนาคตของตนเอง และเสื่อมเสียชื่อเสียงแก่วงศ์ตระกูล ควรให้ความสนใจศึกษาเรื่องเกี่ยวกับเพศศึกษาให้เข้าใจดีพอ ระวังการปฏิบัติตน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น ทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม เล่นกีฬา ออกกำลังกาย ให้สม่ำเสมอ หางานอดิเรกที่ชอบทำ ไม่หมกมุ่นอยู่แต่ในเรื่องเกี่ยวกับเพศ หรือคบเพื่อนที่ไม่ดี

3. การปรับตัวให้เข้ากับผู้ใหญ่ การที่มีความรู้สึกนึกคิดเป็นตัวของตัวเอง มักเกิดปัญหาขัดแย้งกับตัวเองและกับผู้อื่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้ใหญ่ อันได้แก่ พ่อแม่ ครูอาจารย์ ญาติพี่น้องอยู่เสมอ ๆ ควรพยายามปรับปรุงตนเองให้เข้ากับผู้ใหญ่ ให้ความเคารพเชื่อฟังคำสั่งสอนแนะนำ แม้ผู้ใหญ่บางท่านอาจเล่าเรียนมาน้อยกว่าตัวเรา แต่ท่านก็มีประสบการณ์ผ่านชีวิตมามากกว่า รู้เห็นและเข้าใจชีวิตได้ดีกว่า คำสั่งสอนของผู้ใหญ่ล้วนเต็มเปี่ยมไปด้วยความหวังดีเสมอหากได้พยายามรับฟังและนำมาปฏิบัติมักเกิดประโยชน์ต่อตัวเอง

นอกจากนี้แล้ว ควรหาโอกาสช่วยเหลือผู้ใหญ่ ตอบแทนพระคุณของท่าน เช่น ช่วยทำงานบ้าน ช่วยทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้กับผู้ใหญ่ ขยันเอาใจใส่การเรียน ประพฤติตนให้เหมาะสม ถูกทำนองคลองธรรม มีความสามัคคีรักใคร่กลมเกลียวในหมู่ญาติพี่น้อง เหล่านี้ทำให้ผู้ใหญ่ภูมิใจในตัวเรา ซึ่งนับได้ว่าเป็นการตอบแทนพระคุณผู้ใหญ่แบบหนึ่งด้วย

4. การปรับตัวให้เข้ากับสังคม เมื่อถึงวัยที่ต้องเริ่มห่างจากครอบครัวออกไปร่วมสังคม นอกบ้านมากขึ้น มักต้องการการยอมรับจากสังคมที่ตนเข้าไปร่วม จึงเกิดการทำตามแฟชั่น เช่น การแต่งตัว การชอบดนตรีตามสมัยนิยม เป็นต้น ลักษณะการแสดงออกเช่นนี้เป็นการปรับตัวเข้ากับสังคมแบบหนึ่ง แต่ยังไม่ใช่วิธีที่ดีนัก การรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคมที่ดี ได้แก่ การรู้จักคบเพื่อนที่ดีประพฤติตนในแนวทางที่ถูกที่ควร ดังได้กล่าวแล้ว นอกจากนี้ อาจต้องรู้จักรวมกลุ่มรวมหมู่กัน กระทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ประโยชน์ให้กับสังคม เช่น ช่วยทำของที่ระลึกขายหาเงินช่วยคนไข้อย่างยากลำบาก ฯลฯ มิใช่รวมกลุ่มกันมั่วสุมเล่นการพนัน เสพสิ่งเสพติด หรือทำตัวเป็นภัยและเป็นปัญหาของสังคม

การรู้จักคบหาสมาคมกับเพื่อนบ้านทั้งในวัยใกล้เคียงกันหรือสูงวัยกว่า ก็นับว่าเป็นการรู้จักเข้าสังคมที่ดี คนเรานั้นไม่มีใครอยู่ตามลำพังคนเดียวได้ การรู้จักคบหาสมาคมกับผู้อื่นในโอกาสอันสมควร เช่น การร่วมมือกันพัฒนาหมู่บ้าน การช่วยเหลือกันทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ นับเป็นการปรับตัวเข้ากับสังคมที่ดีอย่างหนึ่ง

การปรับตัว

ความหมายของการปรับตัว

การปรับตัว หมายถึง ผลของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นๆ และถ้าบุคคลนั้นปรับตัวได้แล้วและสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นได้อย่างมีความสุข แสดงว่าสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้เป็นอย่างดี

กระบวนการปรับตัว

กระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลนั้น แบ่งเป็น 2 ระดับ คือ

1. การปรับตัวที่เรารู้ตัว (Conscious Attempt of Adjustment) การปรับตัวแบบนี้สามารถกระทำได้
- 2 ทาง คือ
 - ก. โดยการเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เพื่อให้ชนะอุปสรรคหรือความยุ่งยากต่าง ๆ ที่เกิด

ขึ้นและเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

ข. โดยการเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงมากเกินไป หรือเป้าหมายที่บุคคลนั้นทราบหรือตระหนักว่าไม่สามารถจะบรรลุเป้าหมายนั้นได้ก็จะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่

2. การปรับตัวที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว (Unconscious Attempt of Adjustment) การปรับตัวแบบนี้อาจกล่าวได้ว่าเป็นทางออกอย่างหนึ่งของบุคคล เมื่อเกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ หรือเมื่อเผชิญปัญหาแล้วแก้ปัญหาไม่ได้ ก็จะหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ซึ่งกลวิธีในการปรับตัวในลักษณะดังกล่าวเรียกว่า กลไกทางจิต (Mental Mechanism) หรือกลไกป้องกันตน (Self - Defense Mechanism) การใช้กลไกดังกล่าวนี้ บุคคลใช้เพื่อรักษาหรือคุ้มครอง “หน้า” หรือ “ศักดิ์ศรี” ของตนเองหรือเพื่อป้องกันไม่ให้ตนเองเกิดความวิตกกังวล หรือเพื่อความสบายใจของตนเองสำหรับสถานการณ์นั้น ๆ หรือเพื่อต้องการจะหลบหลีกให้พ้นจากความวิตกกังวล เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ นั้น

ผู้ปรับตัวได้ดี (Well Adjusted person) คือเป็นผู้รู้จักและเข้าใจผู้อื่นได้ดีและสามารถเผชิญกับปัญหา และความจริงแห่งชีวิตได้ดี

ลักษณะของผู้ที่ปรับตัวได้ดี (Well Adjusted person)

1. รู้จักและเข้าใจตนเองได้ดีในเรื่องต่างๆ คือ

- 1.1 ยอมรับสภาพทั่วไปของตนเองในทุกด้านเท่าที่เป็นอยู่จริง
- 1.2 ยอมรับและเข้าใจความบกพร่องของตนเอง พร้อมทั้งจะปรับปรุงแก้ไข
- 1.3 รู้จักประมาณความสามารถของตนเองได้ดี ไม่น้อยเนื้อต่ำใจหรือโอ้อวดเกินไป
- 1.4 รู้จักประมาณตนเองได้ดีในการปรับตัวเองเข้ากับสังคมบุคคลและวางตัวได้เหมาะสม
- 1.5 รู้จักควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่โกรธง่าย ไม่มีอารมณ์ห้วนโหวก่ายเกินไป
- 1.6 รู้จักตนเองและยอมรับการกระทำของตนเองตลอดเวลา ผิดก็ผิด ถูกก็ถูก
- 1.7 มีความพึงพอใจและยอมรับความยินดีในผลสำเร็จเพียงเล็กน้อยของตนเอง
- 1.8 รู้จักทำจิตใจให้มั่นคงแน่วแน่ สุขุมเยือกเย็น หนักแน่นและไม่ห้วนโหวก่ายต่อสิ่งใดง่ายๆ
- 1.9 รู้จักและสามารถรับความผิดหวัง หรือความสำเร็จในภาระกิจต่างๆ ในชีวิต ไม่แสดงความดีใจหรือเสียใจจนเกินไป
- 1.10 รู้จักทำตนให้ยินดีกับบุคคลที่ได้รับความสำเร็จ และรู้จักแสดงความเสียใจอย่างจริงใจกับบุคคลที่ผิดหวัง หรือประสบความล้มเหลว
- 1.11 มีความกระตือรือร้นในชีวิต และมีความทะเยอทะยานสูง แต่อยู่ในขอบเขตของความเป็นไปได้
- 1.12 รู้จักให้ความสนใจตัวเองพอสมควร ไม่ใช่ชีวิตแบบหมดอาลัยตายอยาก หรืออยู่ไปเพียงวันๆ เท่านั้น
- 1.13 รู้จักวิธีในการดำเนินงานของตนเอง ให้ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยเสมอ
- 1.14 รู้จักสนองความต้องการของตนเองในทางที่ถูกต้องเหมาะสม
- 1.15 รู้จักแสวงหาสิ่งทดแทน หรือแสวงหาความพึงพอใจเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน

ตามอัธยาศัย

2. รู้จักและเข้าใจผู้อื่นได้ดี ในเรื่องต่อไปนี้

- 2.1 สนใจและให้ความรักใคร่ผู้อื่น ได้อย่างยุติธรรม
- 2.2 รู้จักและยอมรับเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของบุคคลอื่นได้ดี
- 2.3 รู้จักยอมรับและพิจารณาด้วยดีในการติชมของผู้อื่นอย่างใจกว้าง
- 2.4 มีความสัมพันธ์กับคนอื่นอย่างจริงใจและเป็นมิตร
- 2.5 เข้าใจและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลแต่ละคน
- 2.6 มีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะและสังคมเสมอ
- 2.7 รู้จักผ่อนหนักเบาและไม่เอาเปรียบเพื่อนฝูง
- 2.8 มีความรับผิดชอบต่อเพื่อน เพื่อนบ้าน และบุคคลที่เกี่ยวข้อง
- 2.9 มีความเสียสละและช่วยเหลือเพื่อนฝูงอย่างมีน้ำใจ
- 2.10 ไม่โอ้อวดความดีและความสามารถของตนเหมือนคนอื่น
- 2.11 พึงระลึกตลอดเวลาว่าเรานั้นไม่ใช่ผู้รอบรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง
- 2.12 รู้จักเข้าใจในสถานภาพบทบาทของการเป็นผู้นำและผู้ตามได้เป็นอย่างดี
- 2.13 ยอมรับและเข้าใจข้อบกพร่องของคนอื่น ๆ รู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน
- 2.14 เป็นบุคคลที่คล้อยตามสังคม แต่ไม่ทำตามสังคมทุกอย่าง เป็นคนที่มีวิจารณ์ญาณและมีเหตุผล
- 2.15 เปิดโอกาสให้บุคคลอื่นได้แสดงความสามารถเต็มที่
- 2.16 ทำงานร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างราบรื่น ไม่ใช้อารมณ์โกรธ

3. สามารถเผชิญกับปัญหาและความจริงแห่งชีวิตได้เป็นอย่างดี เช่น

- 3.1 สามารถใช้กลไกทางจิตวิทยาลดความเครียด ความวิตกกังวล และความคับข้องใจได้อย่างเหมาะสม
- 3.2 สามารถแก้ไขปัญหาดัง ๆ โดยอาศัยเหตุผลทางวิทยาศาสตร์และสติปัญญาได้
- 3.3 สามารถใช้สติปัญญาตัดสินใจหรือแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง
- 3.4 สามารถเผชิญปัญหาดัง ๆ ด้วยความสุขุมเยือกเย็นโดยไม่ประหม่าและกังวล
- 3.5 มีความรับผิดชอบต่อนปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ด้วยความยินดี ไม่ปัดความรับผิดชอบ
- 3.6 มีความสามารถในการประกอบภารกิจต่าง ๆ โดยวางแผนล่วงหน้าเสมอ
- 3.7 สามารถปรับตนเองให้เข้ากับสถานภาพแวดล้อมได้ทุกอย่าง
- 3.8 สามารถเปลี่ยนแนวความคิดของตนและพร้อมรับแนวความคิดใหม่
- 3.9 มีความเข้าใจและยอมรับความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิต ว่าเป็นของคู่กัน
- 3.10 มีความพร้อมที่จะเผชิญกับชีวิตโดยไม่ประมาทและกังวล
- 3.11 สามารถใช้สมรรถภาพตามธรรมชาติให้เป็นประโยชน์ได้เป็นอย่างดี
- 3.12 มีความมุ่งหมายแห่งชีวิตไว้อย่างเหมาะสม ไม่ด้าเกินไป

3.13 สามารถคิดและตัดสินใจในปัญหาชีวิตของตนเองได้อย่างฉลาดและเหมาะสม

3.14 มีความพยายามเป็นอย่างดีต่อกิจการที่ทำด้วยความพึงพอใจและยินดี

3.15 สามารถระบายความรู้สึกไม่สบายใจที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นได้

ส่วนผู้ที่สุขภาพจิตไม่ดีก็คือผู้ที่ปรับตัวได้ไม่ดี (Mal - Adjusted person) นั้น จะเป็นบุคคลที่มีลักษณะตรงกันข้ามกับผู้ปรับตัวได้ดี (Well Adjusted person) นั่นเอง คือไม่รู้จักและไม่เข้าใจตนเอง ไม่รู้จักและไม่เข้าใจผู้อื่น ตลอดจนไม่สามารถเผชิญกับปัญหา และความจริงแห่งชีวิตได้ ทำให้ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข



บทที่ 4

การส่งเสริมสุขภาพจิต (Mental Health Promotion)

การส่งเสริมสุขภาพจิต เป็นกลวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ทุกคนมีสุขภาพดีถ้วนหน้าในปี พ.ศ. 2543 และเป็นเป้าหมายของสมาชิกรองค์การอนามัยโลกทั้ง 118 ประเทศ เมื่อกล่าวถึงสุขภาพดี ก็มักจะนึกถึงสุขภาพกายเป็นส่วนใหญ่ ทั้ง ๆ ที่ความหมายของสุขภาพนั้นจะรวมถึงสุขภาพจิตด้วย ดังคำนิยามที่องค์การอนามัยโลกกล่าวไว้ว่า **สุขภาพ หมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจรวมทั้งอยู่ในสังคมอย่างเป็นสุข ไม่เพียงแต่ไม่ป่วยเป็นโรคและพิการเท่านั้น** ประชาชนจะมีสุขภาพดีถ้วนหน้าได้นั้นต้องมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ปัจจุบันความก้าวหน้าทางสาธารณสุขของประเทศดีขึ้น โรคทางกายที่เกิดจากการติดเชื้อต่าง ๆ ลดลง ขณะเดียวกันโรคไม่ติดเชื้อกำลังเพิ่มจำนวนมากขึ้น รวมทั้งปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งกำลังมีอัตราป่วยสูงขึ้นเรื่อย ๆ

ความหมายและความสำคัญของสุขภาพจิต

โลกปัจจุบันนี้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความเป็นอยู่ของคนในสังคม วุ่นวาย สับสน สลับซับซ้อน มีการต่อสู้แย่งชิง ฉวยโอกาสมากขึ้น ปัญหาเด็กขาดความอบอุ่น วัยรุ่นฆ่าตัวตาย ครอบครัวแตกแยก เกิดการขัดแย้ง ทะเลาะวิวาทอย่างรุนแรง และมีการหย่าร้างมากขึ้น ในสภาวะดังกล่าวคนจะดำรงชีวิตอย่างเป็นสุขได้ไม่มากนัก จะต้องดิ้นรนปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมในสังคมให้ได้ ดังนั้น สุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจของบุคคล จึงขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับตัวในชีวิตประจำวัน ให้สอดคล้องและเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงในโลกยุคโลกาภิวัตน์ การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม สอดคล้องกับสภาวะแวดล้อมและสถานการณ์ที่กำลังเผชิญ ย่อมแสดงถึงการมีภาวะสุขภาพจิตที่ดีของบุคคลคนนั้น สุขภาพจิตที่ดีก็จะอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ ดังคำกล่าวที่ว่า “ a sound mind is in a sound body ”

องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุข อยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองตอบความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจและมีได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแค่ปราศจากอาการของโรคประสาท และโรคจิตเท่านั้น

ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต สุขภาพจิต หมายถึง การดำเนินชีวิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม สามารถปรับตัวหรือปรับความต้องการของตนเอง ให้สอดคล้องกับสภาวะแวดล้อมที่อยู่ร่วมกับสังคมที่เกี่ยวข้องได้ดี โดยไม่ก่อความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น ทั้งยังก่อให้เกิดผลดีและประโยชน์สุขแก่ตนเอง และสังคมเพิ่มขึ้นอีกด้วย

ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างดีทั้งในสถานการณ์ปกติและไม่ปกติ และสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้

เกณฑ์ในการพิจารณาผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมีดังต่อไปนี้

ก. ความรู้สึกต่อตัวเอง

1. ไม่เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ครอบงำตนเองมากนัก เช่น โกรธ กลัว กังวล ฯลฯ
2. สามารถควบคุมความผิดหวังได้
3. เข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง เช่น ยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง
4. นับถือตนเอง ไม่ยอมให้ผู้อื่นมีอิทธิพลเหนือตนเอง
5. สามารถแก้ไขปัญหาลักษณะต่าง ๆ ได้โดยรู้สาเหตุแห่งปัญหา

ข. ความรู้สึกต่อผู้อื่น

1. ให้ความรักแก่คนอื่น และยอมรับพิจารณาความสนใจของคนอื่น
2. คบหาสมาคมกับคนอื่น ๆ ได้
3. ไว้วางใจคนอื่น ๆ ไม่หวาดระแวง
4. ยอมรับนับถือความแตกต่างหลาย ๆ อย่างที่คนอื่นมี
5. ไม่ผลักดันให้ผู้อื่นตามใจตนเอง และไม่ตามใจผู้อื่นตามใจชอบ
6. รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ และมีความรับผิดชอบต่อนุชนัยทั่วไป

ค. ความสามารถในการดำเนินชีวิต

1. สามารถแก้ไขปัญหามิในชีวิตได้เป็นอย่างดี
2. มีสิทธิและรับผิดชอบต่อน้ำหนักของตนเอง
3. รู้จักทำสภาพแวดล้อมให้ดีที่สุด ในกรณีจำเป็นก็ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี
4. รู้จักวางแผนดำเนินชีวิต ไม่หวาดกลัวอนาคต
5. ยอมรับประสบการณ์ และความคิดใหม่ ๆ
6. ใช้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ ถ้าทำอะไรก็ทำอย่างเต็มความสามารถ และพึงพอใจต่อการกระทำนั้น
7. วางเป้าหมายที่นำมาซึ่งความสำเร็จในชีวิตของตนเองได้

ตามหลักจิตวิทยาถือว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะมีลักษณะดังนี้

1. รู้จักเผชิญต่อความจริงของชีวิต ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบ
2. เป็นผู้ที่มีอิสระ มีเหตุผลอันถูกต้องของตนเอง
3. สามารถให้ความรักผู้อื่นโดยทั่ว ๆ ไป
4. รู้จักไว้วางใจอย่างมีเหตุผลต่อผู้อื่น และรับฟังข้อวิจารณ์ที่เกี่ยวกับตนเองได้
5. มีการแสดงออกทางอารมณ์พอสมควร รู้จักโกรธ เกลียด และรู้จักยับยั้งความโกรธเกลียด

ด้วยเหตุผล ไม่ปล่อยอารมณ์รุนแรง

6. มีความสามารถที่จะคิดถึงอนาคต โดยรู้จักพิจารณาอย่างรอบคอบ
7. รู้จักผ่อนคลายทางใจ ปฏิบัติงานได้อย่างเต็มที่ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ
8. รู้จักปรับปรุงตนเองให้เข้ากับงานได้ พยายามหาทางก้าวหน้าอยู่เสมอ
9. รู้จักเอ็นดูและอดทนต่อเด็ก ไม่รำคาญเสียงหัวเราะ และร้องไห้ของเด็ก
10. รู้จักปรับปรุงตนเองเกี่ยวกับเรื่องเพศ เข้าใจและไม่มีความผิดปกติทางเพศ
11. สามารถศึกษาและสร้างอารมณ์ต่าง ๆ ให้เจริญ เข้าใจและรู้จักควบคุมอารมณ์เพื่อความเจริญแห่งตนได้

ผู้มีสุขภาพจิตดีจะต้องรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม
ผู้มีสุขภาพจิตดีจึงเป็นผู้ที่ปรับตัวได้ดี เป็นผู้รู้จักและเข้าใจผู้อื่นได้ดีและสามารถเผชิญกับปัญหา และความจริงแห่งชีวิตได้ดี

ส่วนผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดีก็คือ ผู้ที่ปรับตัวได้ไม่ดี (Mal - adjusted person) จะเป็นบุคคลที่มีลักษณะตรงกันข้ามกับผู้ปรับตัวได้ดี (Well adjusted person) นั่นเอง ไม่รู้จักและไม่เข้าใจตนเอง ไม่รู้จักและไม่เข้าใจผู้อื่น ตลอดจนไม่สามารถเผชิญปัญหาและความจริงแห่งชีวิตได้ ทำให้ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

คนปกติเมื่อตกอยู่ในภาวะหรือเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง จะทำให้เกิดความตึงเครียดเป็นเวลานาน พฤติกรรมอาจเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น มีอารมณ์แปรปรวน มีความคิดสับสน การรับรู้ผิดไปจากปกติจนทำให้ไม่สามารถประกอบกิจกรรม เพื่อดำรงชีวิตที่ปกติได้ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาจะมีความรุนแรงมากขึ้นอยู่กับสาเหตุของปัญหา และระยะเวลาที่ได้รับความกระทบกระเทือนจิตใจ

มีปัจจัยมากมายที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต เพราะจิตใจของมนุษย์เป็นสิ่งละเอียดอ่อน เกิดความรู้สึกนึกคิดอยู่ตลอดเวลา แล้วแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม พฤติกรรมที่แสดงออกนั้นจะแปรเปลี่ยนไปตามสิ่งเร้าที่มากกระทบ ส่งผลให้มีสุขภาพจิตในรูปแบบต่าง ๆ กัน คืออาจมีสุขภาพจิตดี สุขภาพจิตไม่ดีหรือเจ็บป่วยเป็นโรคประสาท โรคจิต หรือมีปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น

สาเหตุของปัญหาสุขภาพจิต

ปัญหาสุขภาพจิตเป็นภาวะจิตใจที่ค่อนข้างยุ่งยากซับซ้อนผสมผสานกัน ในทางจิตวิทยาเชื่อว่า ปัญหาสุขภาพจิตมีสาเหตุแบ่งได้เป็น 2 กลุ่มปัจจัยคือ

1. ปัจจัยภายในตัวบุคคล แบ่งออกเป็น 2 ประการ ได้แก่

1.1 สาเหตุของร่างกาย ซึ่งมีการถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ โดยโครโมโซม (Chromosome) เช่นเดียวกับโรคเบาหวาน มะเร็งตับ และความพิการของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ในกลุ่มบิดา มารดา พี่น้องที่เคยเป็นโรคจิตมีโอกาที่จะเป็นได้ร้อยละ 7-16 แต่ในคนทั่วไปจะเป็นโรคจิตเพียงร้อยละ 0.9 เท่านั้นหรือ คู่แฝดของผู้ป่วยโรคจิตจากไข่ใบเดียวกัน มีโอกาสเป็นโรคจิตด้วยร้อยละ 70-90 นอกจากนี้

ความเจ็บป่วยทางกาย ความพิการ หรือมีโรคเรื้อรังจะทำให้บุคคลนั้นมีอารมณ์แปรปรวน เกิดความวิตกกังวล หือแท้ คิดมาก มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้ ดังนี้

1.1.1 โรคทางสมอง โรคทางสมองที่พบบ่อย ได้แก่

- ความเสื่อมของสมองตามวัย (Senile dermentia)
- ความเสื่อมจากหลอดเลือดสมองตีบ (Arteriosclerosis dermentia)
- การอักเสบของสมอง (Encephalitis)
- เนื้องอกของสมอง (Intracranial Neoplasm)
- สมองพิการจากซิฟิลิส (Syphilis Meningoencephalitis)

พยาธิสภาพดังกล่าว ทำให้เซลล์ของสมองถูกทำลาย และเกิดความเสื่อมของเซลล์สมองอันเป็นสาเหตุ ทำให้เกิดความผิดปกติของจิต

1.1.2 สารจากต่อมไร้ท่อ สารจากต่อมต่าง ๆ ในร่างกายมีผลต่อร่างกาย เช่น ต่อมไทรอยด์เป็นพิษ (Hyperthyroidism) มีอาการหงุดหงิดกระวนกระวาย มีความเครียด มีอาการซึมเศร้าและเฉื่อยชา ความจำเสื่อม เมื่ออาการทางจิตเป็นมากอาจกลายเป็นโรคจิตหรือโรคจิตเภท สำหรับโรคขาดฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ (Hypothyroidism) ผู้ป่วยจะมีอาการอ่อนเพลีย เฉื่อยชา ความจำเสื่อม อารมณ์เฉยเมย ไม่อยากพูด ประสาทหลอน และมีอาการซึมเศร้า

1.1.3 อุบัติเหตุทางสมอง เมื่อสมองได้รับอุบัติเหตุ เช่น กระโหลกศีรษะได้รับอุบัติเหตุ กระโหลกศีรษะฟาดพื้นหรือของแข็ง และสมองได้รับความกระทบกระเทือนมากจนเกิดพยาธิสภาพของเซลล์สมอง หรืออาจมีเลือดออกภายในเนื้อสมองจนเลือดไปกดดันเนื้อเยื่อของสมองยอมทำให้เซลล์ของสมองเสื่อมไปตามความรุนแรงของอุบัติเหตุ และพยาธิสภาพที่เกิดขึ้นทำให้เกิดความผิดปกติและความแปรปรวนของจิตได้

1.1.4 สารพิษต่าง ๆ ถ้าร่างกายได้รับสารพิษ เช่น กัญชา มอร์ฟิน เฮโรอีน ฟีนโกเคอีน ยานอนหลับ แอมเฟตตามีน (ยาบ้า) เมื่อใช้สารต่าง ๆ เหล่านี้จนติด หากไม่ได้กินหรือเสพ จะทำให้เกิดอาการแปรปรวนของจิตได้ เช่น หงุดหงิด ทุรนทุราย หาวนอน ประสาทหลอน หมดความละเอียด ก้าวร้าว ชอบทะเลาะวิวาท คุ่มสติไม่อยู่และมักทำร้ายร่างกายผู้อื่น

1.1.5 โรคพิษสุราเรื้อรัง สุราเป็นสารที่สำคัญคือแอลกอฮอล์ เมื่อแอลกอฮอล์อยู่ในกระแสเลือด สามารถทำลายเซลล์ของสมองให้เสื่อมลงตามลำดับ ถ้าดื่มสุรามากและดื่มทุกวันสมองจะเสื่อมมากขึ้น จนเกิดความวิปริตทางจิต หรือเกิดโรคจิตได้หลายอย่าง เช่น มีอาการพลุ่งพล่าน อาละวาด คุ้ยเขี่ยจนถึงขั้นทำร้ายร่างกาย และทำลายชีวิตผู้อื่นได้

1.1.6 การทำงานหนักเกินกำลัง การทำงานหนักเกินกำลังของตนเองทุก ๆ วันจะก่อให้เกิดความเครียด ความกังวล ความหงุดหงิด คิดมาก นอนไม่หลับ อ่อนเพลียจนเกิดความสับสน และตัดสินใจผิดพลาด ทำให้เกิดปฏิกิริยาทางจิตใจและเป็นเหตุของโรคประสาทได้

1.2 สาเหตุทางจิตใจ เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการด้านจิตใจอยู่เสมอใคร่ทั้งยังมีชีวิตอยู่ความต้องการดังกล่าวคือ ความต้องการพื้นฐานที่เป็นแบบแผนเดียวกันกับทฤษฎีของมาสโลว์ ซึ่งแบ่ง

ออกเป็น 5 ขั้นดังนี้

- ขั้นที่ 1 ต้องการทางด้านร่างกาย เช่น ต้องการอาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เป็นต้น
- ขั้นที่ 2 ต้องการความปลอดภัย ไม่ต้องการให้ชีวิตได้รับอันตราย
- ขั้นที่ 3 ต้องการความรัก เช่น ความรักจากพ่อแม่ เพื่อน เป็นต้น
- ขั้นที่ 4 ต้องการมีชื่อเสียง เช่น อยากให้เป็นที่รู้จักของสังคม
- ขั้นที่ 5 ต้องการประสบความสำเร็จ เช่น ประสบความสำเร็จด้านการประกอบอาชีพ ด้านการเรียน เป็นต้น

ในความต้องการพื้นฐานทั้ง 5 ขั้นดังกล่าว บางคนก็สมปรารถนาทุกขั้น บางคนก็ได้เพียง 2-3 ขั้น และกว่าจะได้ตามความต้องการก็จะพบกับอุปสรรคมากมาย แม้จะต่อสู้ก็ไม่เท่ากับที่หวังไว้และไม่อาจทำได้ หรือทำให้เกิดความผิดหวังรุนแรง เกิดความทุกข์ความไม่สบายใจเป็นเวลานาน จนอาจทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางจิต หรือเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้จากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

1.2.1 ความผิดหวังรุนแรง คนที่ไม่เคยผิดหวัง เมื่อมาผิดหวังย่อมทำให้เกิดอารมณ์เศร้าและเสียใจได้มาก เช่น สอบไล่ตก สอบเข้าทำงานไม่ได้หรือออกหัก บางครั้งต้องร้องไห้อยู่คนเดียว มีอาการนอนไม่หลับ อ่อนเพลีย กินข้าวไม่ได้ หงุดหงิด

1.2.2 การสูญเสียบุคคลที่รัก การสูญเสียบิดามารดาและบุคคลที่ตนรัก เป็นเหตุให้เกิดความเสียใจอย่างรุนแรง จนมีอาการซึมเศร้า นอนไม่หลับ หดหู่ใจ หงุดหงิดโกรธง่ายกว่าธรรมดา รู้สึกท้อแท้และเบื่อชีวิต

1.2.3 การตัดสินใจผิด ทุกคนที่มีความคิด ต่างก็คิดว่าตนได้คิดดีและตัดสินใจดีที่สุดแล้ว แต่กลับได้รับความล้มเหลวและความเสียหายจากการตัดสินใจของตนเอง เช่นเดียวกับการสอบไล่ตก จึงทำให้เกิดอารมณ์เศร้า และหมดความสุข มีความเสียใจเศร้าอย่างรุนแรง

1.2.4 การสูญเสียทรัพย์สินเงินทอง การสูญเสียทรัพย์สินเงินทองมาก ๆ ของคนบางคนรุนแรงพอ ๆ กับการสูญเสียบุคคลที่ตนรัก เพราะจิตใจมุ่งมั่นอยู่แต่เรื่องทรัพย์สินของตน และส่วนมากมีแต่ทางได้เงินมากมาย เสมอ ครั้นมาสูญเสียครั้งเดียวและเป็นเงินจำนวนมาก ทำให้เสียใจมาก คิดมาก ทำให้เกิดอาการซึมเศร้า นอนไม่หลับ

2. ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล แบ่งออกเป็น 6 ประการ ได้แก่

2.1 สาเหตุจากครอบครัวและสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ ลูก บุคคลที่ไม่ได้รับความรัก ความอบอุ่นจากพ่อแม่ อยู่ในครอบครัวที่ไม่มีความสุข ไม่ได้รับประสบการณ์ของสัมพันธภาพที่ดีจากครอบครัว เมื่อโตขึ้นจึงไม่สามารถปรับตัวได้ จิตใจไม่เข้มแข็ง ไม่สามารถเผชิญปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ ของชีวิตซึ่งนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต

2.2 สาเหตุจากฐานะเศรษฐกิจ เงินเป็นปัจจัยสำคัญ หากครอบครัวใดไม่สามารถแก้ปัญหาเศรษฐกิจให้สมดุลกับรายจ่ายได้ จึงเกิดหนี้สินที่กระทบกับสุขภาพจิตของครอบครัวได้

2.3 การขาดการศึกษาอบรม การขาดการศึกษาอบรมสั่งสอนที่ดี ทำให้ชีวิตหมกมุ่นอยู่

แต่ในความมืดมน หมดหวังยอมทำให้จิตใจหดหู่เกิดความเสื่อมของสมองเป็นปัญหาสุขภาพจิตได้

2.4 สภาพชีวิตสมรสหรือชีวิตโสดที่มีปัญหายุ่งยาก ในชีวิตสมรสมีปัญหาเกิดขึ้นได้เสมอ เช่น ความขัดแย้ง การตั้งครรภ์ การมีบุตร สิ่งเหล่านี้ปัญหาเข้ามาในชีวิตสมรส ถ้าหาทางออกไม่ได้ก็จะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต สำหรับคนเป็นโสดอาจเกิดปัญหา เช่น ว้าเหว่ขาดเพื่อน เหงา คิดมาก นอนไม่หลับ เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้เช่นกัน

2.5 สาเหตุจากสภาวะการณ์แวดล้อมต่าง ๆ เหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงวัยต่าง ๆ ที่คนต้องปรับตัวตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ ถ้าปรับตัวไม่ได้ก็จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต นอกจากนั้นการประสบภัยธรรมชาติ เช่น น้ำท่วม แผ่นดินไหว ไฟไหม้ ซึ่งสถานการณ์เหล่านี้จะมีผลกระทบต่อจิตใจอย่างรุนแรง ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้

2.6 สาเหตุจากวัฒนธรรมและค่านิยมของสังคม ในสังคมปัจจุบันนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม และค่านิยมอย่างรวดเร็ว เด็กและวัยรุ่น มักรับวัฒนธรรมที่เปลี่ยนใหม่ได้ง่ายและรวดเร็ว ซึ่งจะเกิดความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ ทำให้ผู้ใหญ่ไม่พอใจ ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่

อาการแสดงออกของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

ผู้มีปัญหาสุขภาพจิตจะมีอาการที่ตนรู้สึกได้เอง หรือจะแสดงอาการที่ผู้อื่นสังเกตได้แต่ตนเองไม่รู้ว่ามีปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่

1. อาการทางกาย มีอาการเจ็บป่วยทางกาย เช่น ความกังวลทำให้ระบบหัวใจผิดปกติ มีอาการใจสั่น ใจเต้น แสดงอาการหอบ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ความกังวลทำให้รับประทานอาหารไม่ได้หรือรับประทานอาหารมากเกินไป นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ปัสสาวะบ่อย ท้องผูก ประจำเดือนไม่มาตามปกติ ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ เป็นลม ชักเกร็ง ปวดข้อ ปวดหลัง เป็นต้น

2. อาการทางใจ มีอาการแสดงออกทางความรู้สึก ความคิด อารมณ์ ความจำ สมาธิ เช่น

2.1 ด้านความรู้สึก ได้แก่ รู้สึกไม่สบาย น้อยใจ ไม่รักใคร หลงตัวเอง

2.2 ด้านความคิด ได้แก่ หมกมุ่น ฟุ้งซ่าน สับสน คิดมาก หลงผิด ประสาทหลอน หูแว่ว เบื่อชีวิต คิดอยากตาย มีความคิดแปลก ๆ

2.3 ด้านอารมณ์ ได้แก่ ซึมเศร้า กังวล อารมณ์อ่อนไหว เปลี่ยนแปลงง่าย ครั่นเครง มากเกินไป อารมณ์ไม่เหมาะสม ไม่มีสมาธิและความจำเสื่อม

3. อาการทางพฤติกรรม มีการแสดงออกแตกต่างจากปกติหรือลักษณะทางสังคมไม่ยอมรับ เช่น ก้าวร้าว ทำลายทรัพย์สิน ทำร้ายผู้อื่น แยกตัว ดิฉาเสพติด ประพฤติผิดทางเพศ เจาะเรี่ยบนินไป ย่ำคิด ย่ำทำ ฟุ้งพาผู้อื่น แต่งกายไม่เหมาะสมกับเพศและวัย ลักษณะ โดดเดี่ยว เป็นต้น

ปัญหาสุขภาพจิตที่แสดงออกทางพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมทางเพศพวกนี้จะไม่สามารถเก็บกอดความรู้สึกได้ เมื่อมีโอกาสเวลาใดจะมีความต้องการอย่างผิดปกติและรุนแรงแสดงออกโดยไม่รู้ตัว ได้แก่

- Homosexual รักร่วมเพศ สนใจเพศเดียวกัน
- Incest มีความสัมพันธ์ทางเพศกับสายโลหิตเดียวกัน
- Pedophilia การชอบร่วมเพศกับเด็กเล็ก ๆ
- Best-tiolity ความรู้สึกรักใคร่ในสัตว์เครื่องาน
- Satyiasis ความรู้สึกมักมากในทางกามารมณ์ ชอบมีความรู้สึกแปลก ๆ
- Nymphomania หญิงที่มีความรู้สึกทางอารมณ์จัด
- Exhibitionism ชอบอวดอวัยวะเพศให้เพศตรงข้ามดู
- Sadism เพศชายที่ชอบกระตุ้นโดยการทารุณเพศตรงข้าม
- Masochism เพศหญิงที่ชอบให้ฝ่ายตรงข้ามทำให้เจ็บปวดทรมาน
- Kleptomania พวกที่ชอบขโมยหรือสะสมกางเกงใน เสื้อชั้นในหญิงสาว

4. การเจ็บป่วยทางจิต มีอาการเจ็บป่วยทางจิต แบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ

4.1 โรคประสาท (Neurosis or Psychoneurosis) เป็นความผิดปกติของจิตใจก่อนข้างรุนแรง มีความวิตกกังวลเป็นอาการหลักร่วมกับอาการทางจิตอื่น ๆ จากสภาพจิตใจที่อ่อนแอไม่สามารถทนต่อความคับแค้นของสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ สามารถปฏิบัติหน้าที่การงานได้ตามปกติ อยู่ในกรอบของสังคมได้ ประสิทธิภาพในการทำงานจะลดลง จะมีอาการนานเกินหนึ่งเดือนสามารถรักษาให้หายหรือทุเลาได้ อาการของโรคแบ่งออกเป็น 7 ชนิด คือ

1. วิตกกังวลมาก (Anxiety) โดยไม่ทราบสาเหตุ มีอาการทางกายและทางใจร่วมด้วย
2. อาการชักกระตุกหรือเกร็งคล้ายผีเข้า
3. อาการหวาดกลัว (Phobic disorder) เกิดความกลัวฝังแน่นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างรุนแรงโดยไม่มีเหตุผล
4. ย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive Compulsive disorder) ทำซ้ำ ๆ คิดซ้ำ ๆ เป็นเวลานานทั้งที่รู้ตัวแต่ควบคุมไม่ได้
5. เสียใจ ซึมเศร้าเกินกว่าเหตุ (Neurotic depressive) จิตใจจดจ่ออยู่กับเรื่องราวที่ได้รับความสะเทือนใจ มากกว่าที่ควรจะเป็น
6. อ่อนเพลีย เบื่อหน่าย
7. หมกมุ่นอยู่กับความเจ็บป่วยของตนเอง

4.2 โรคจิต (Psychosis) เป็นความผิดปกติของจิตใจขั้นรุนแรง ไม่สามารถประกอบภารกิจการทำงานได้ ไม่ทราบว่าตนเองมีความผิดปกติ ไม่สามารถช่วยตนเองในการดำรงชีวิตประจำวันได้ ไม่สามารถรับรู้สภาพความเป็นจริงในปัจจุบันได้ ไม่ทราบว่าตนเองเป็นใคร บุคลิกเปลี่ยนไปจากเดิมจำเป็นต้องได้รับการรักษา อาการของโรคจิตแบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ 6 กลุ่ม คือ

1. คลุ้มคลั่ง เอะอะ อาละวาด เกรี้ยวกราด คุร้าย
2. ยึดคนเดียว พูดพึมพำ เดินไปมา
3. ประสาทหลอน (Hallusination) ได้ยินเสียงคนมาพูดคุยด้วยโดยไม่มีตัวตน เห็น

ภาพแปลก ๆ

4. หลงผิด (Delusion) หวาดระแวง กลัวถูกทำร้าย
5. ซึมเฉย แยกตัวเอง ไม่พูดกับใคร
6. อาการหลาย ๆ อย่าง บางครั้งอะอะ บางครั้งซึมเฉย บางรายมีอาการหลงผิด หวาดกลัว ประสาทหลอน

การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

อัมพร โอตระกูล (2538 : 19-21) ได้ให้คำแนะนำการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตไว้ 3 ระยะ ดังนี้

1. การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระยะแรก (Primary prevention)

การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระยะแรก หมายถึง การป้องกันโรคหรืออันตรายที่จะเกิดขึ้นกับสมอง เช่น โรคติดเชื้อที่เกี่ยวกับสมอง อุบัติเหตุทางสมองและโรคไวรัสที่เกี่ยวกับสมอง รวมทั้งการป้องกันไม่ให้เกิดภาวะปัญญาอ่อน ซึ่งในแต่ละช่วงอายุ จะมีการป้องกันพิเศษ ดังนี้

1.1 วัยทารกและวัยเด็ก

การให้การดูแลสุขภาพแก่หญิงมีครรภ์ เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อเซลล์สมองของทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ป้องกันความพิการต่อเด็กที่จะเกิดมา เช่น ทารกน้ำหนักน้อย คลอดก่อนกำหนด เป็นต้น และป้องกันไม่ให้หญิงตั้งครรภ์กระทบกระเทือนต่อจิตใจ เช่น การถูกสามีทอดทิ้ง หรือสามีไม่ยอมรับการตั้งครรภ์ เพราะจะทำให้หญิงตั้งครรภ์ไม่สนใจดูแลสุขภาพตนเอง หรือพยายามหาทางทำแท้ง เช่น กินยาขับเลือด ซึ่งถ้าการทำแท้งไม่สำเร็จจะมีผลต่อเด็กที่จะเกิดตามมา ทำให้เกิดภาวะปัญญาอ่อน หรือเป็นโรคที่เกี่ยวกับสมอง ได้แก่ โรคลมชัก โรคออทิซึม (Autism)

1.2 วัยเรียน

การให้พ่อแม่ตระหนักถึงการเลี้ยงดูเด็กให้เหมาะสมตามวัย โดยให้โอกาสเด็กได้เรียนรู้ ได้ฝึกหัดระเบียบวินัย พ่อแม่ควรเข้าใจการให้อาหารเด็กที่มีคุณภาพและการป้องกันอุบัติเหตุทางสมองที่อาจเกิดแก่เด็ก

1.3 วัยรุ่น

พ่อแม่ควรเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของเด็กเพื่อช่วยเหลือแนะนำแก่เด็ก ในการปรับตัวเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ การคบเพื่อนต่างเพศ การวางตัวในสังคมที่จะพึ่งพาตนเองได้ การเลือกวิชาชีพและแนวทางการดำเนินชีวิต

1.4 วัยผู้ใหญ่

การรู้จักแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่พบในการดำรงชีวิต ได้แก่ ปัญหาในอาชีพการงาน ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในชีวิตสมรสและครอบครัว การรู้จักปรับตัวอย่างเหมาะสม เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น หรือมีเหตุการณ์รุนแรงที่ต้องเผชิญในการดำเนินชีวิต

1.5 วัยสูงอายุ

การรู้จักเตรียมตัวเตรียมใจก่อนการเกษียณอายุ รู้จักการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสมกับวัย ที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นจนเกินไป รู้จักระวังรักษาสุขภาพต่อสภาวะที่เริ่มเสื่อม เพื่อป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ที่พบบ่อยในวัยสูงอายุ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เส้นเลือดตีบแข็ง และโรคข้อกระดูกต่าง ๆ

2. การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระยะที่สอง (Secondary prevention)

การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระยะที่สอง หมายถึง สามารถตรวจสอบโรคได้ในระยะเริ่มแรก การวินิจฉัยโรคได้โดยไม่ล่าช้าเพื่อไม่ให้โรคหรือการเจ็บป่วยนั้นลุกลามเป็นมากขึ้นแก้ไขหรือรักษาได้ยาก ในทางสาธารณสุขสามารถทราบหรือประเมินโดยคู่อัตราความชุกของโรค (Prevalence rate) ซึ่งพบว่าลดลงถ้าการป้องกันระยะที่สองได้ผล โดยถือหลักการดำเนินงานที่ว่า การรักษาแต่เริ่มแรกคือการป้องกันที่ดี โดยมีการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระยะที่สอง ดังนี้

2.1 วัยทารกและวัยเด็กเล็ก

ความตระหนักและความเข้าใจในปัญหาทางอารมณ์และจิตใจของเด็ก เช่น อาการลงมือลงเท้า (Temper tantrum) ความกลัวไม่ยอมไปโรงเรียน (School phobia) ปัญหาการพูดช้าในเด็ก เป็นต้น ซึ่งถ้าเข้าใจว่าเป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้แล้ว รีบให้ความช่วยเหลือแก้ไข ก็จะป้องกันการลุกลามไม่ให้เป็นรุนแรง หรือเรื้อรังได้

2.2 วัยเรียน

สามารถตรวจและให้การรักษาแต่เริ่มแรกการเจ็บป่วยหรือปัญหาต่าง ๆ ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจของเด็ก เช่น พ่อแม่ หรือครูตระหนักต่อปัญหาการเรียนในเด็ก ควรสืบหาสาเหตุว่าปัญหาผลการเรียนตกต่ำ มีสาเหตุจากอะไร เช่น จากความบกพร่องทางปัญญาหรือความพิการของระบบประสาท จนทำให้เด็กเรียนไม่ได้ หรือไม่ใช่ปัญหาทางร่างกาย แต่เป็นปัญหาทางอารมณ์และจิตใจที่เกิดจากครอบครัว เด็กมีปัญหาจนมีผลกระทบทำให้เด็กไม่สนใจเรียน เพื่อจะได้ช่วยเหลือแก้ไขให้ถูกต้องปัญหาก็จะไม่ลุกลามต่อไปจนก่อให้เกิดปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ เช่น เด็กไม่มีจิตใจจะเรียนเมื่อเด็กไม่อยากเรียน แต่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ก็จะใช้วิธีการพูดคุยกับพ่อแม่ หรืออาจถึงขั้นหนีโรงเรียน ซึ่งเมื่อถึงขั้นนั้นก็อาจนำไปสู่ปัญหายุ่งยากเลวร้ายอื่น ๆ อีก เมื่อเด็กไม่ไปโรงเรียนก็จะเร่ร่อนไปเรื่อย ๆ ถ้าไปคบเพื่อนไม่ดีจะถูกชักจูงนำไปสู่การติดสิ่งเสพติดหรือไปรวมพวกับกลุ่มอันธพาลในชุมชนได้ ดังนั้นพ่อแม่หรือครูควรให้ความสนใจต่อปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วรีบช่วยเหลือแก้ไขตั้งแต่ปัญหายังไม่รุนแรง โรงเรียนควรมีบริการแนะแนวเพื่อให้ครูหรือผู้แนะแนว สามารถตรวจกรองปัญหาให้ความช่วยเหลือได้แต่แรกเริ่มโดยไม่ต้องรอนจนกระทั่งเด็กมีปัญหามากแล้วจึงพาไปรักษากับจิตแพทย์

2.3 วัยรุ่น

สามารถตรวจให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีปัญหาในการปรับตัวด้านต่าง ๆ เช่น ความไม่สบายใจในเรื่องทางเพศ ความซึมเศร้าในวัยรุ่น เมื่อพบปัญหาแล้วควรรีบให้ความช่วยเหลือรักษาแต่เริ่มแรก ไม่ควรมองข้ามหรือเพิกเฉย เช่น การซึมเศร้าในวัยรุ่น ถ้าไม่ช่วยเหลือรักษาก็จะนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ หรือการติดสารระเหยหรือสารเสพติดในวัยรุ่น ในระยะที่เริ่มเป็น ถ้าตรวจพบแล้วรีบรักษาแก้ไขก็จะช่วยไม่ให้เพิ่มมากขึ้น หรือเป็นจนเรื้อรังได้ เพราะในรายที่เป็นเรื้อรังแล้ว โอกาสการรักษาให้หายขาดจะทำได้ยากขึ้น จึงควรมีบริการสำหรับวัยรุ่นเพื่อให้วัยรุ่นสามารถพึ่งได้ทันทีเมื่อต้องการ เช่น บริการแนะแนวของโรงเรียน ศูนย์สุขภาพจิตชุมชน บริการทางโทรศัพท์ (hot line) เป็นต้น

2.4 วัยผู้ใหญ่

การให้บริการปรึกษาปัญหาต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต เพื่อช่วยแก้ปัญหาภาวะวิกฤตในวัยผู้ใหญ่ เช่น ภาวะวิกฤตที่เกิดจากสัมพันธภาพระหว่างสามีภรรยา หรือในครอบครัว ภาวะวิกฤตที่เกิดจากปัญหาการทำงาน ภาวะวิกฤตที่เกิดจากปัญหาที่อยู่อาศัยและเศรษฐกิจ เป็นต้น

3. การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระยะที่สาม (Tertiary prevention)

การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระยะที่สาม หมายถึง การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคทางจิตเวช หรือมีสุขภาพจิตให้หายหรือทุเลาขึ้น จนสามารถกลับไปดำเนินชีวิตในชุมชนได้ โดยการให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ และสามารถติดตามดูแลผู้ป่วยที่รักษาดีขึ้นแล้ว และจำหน่ายจากโรงพยาบาลแล้วให้คงดำเนินชีวิตอยู่ในชุมชนได้โดยไม่ต้องกลับป่วยกำเริบมาอีก หรือกลับเป็นซ้ำอีกด้วยวิธีการเฝ้าระวังดูแลติดตามผู้ป่วยที่จำหน่ายไปแล้วเหล่านั้นอย่างสม่ำเสมอ การประเมินเพื่อทราบว่าการป้องกันระยะที่สามได้ผลนั้น ดูได้จากอัตราความชุกของโรค ซึ่งจะลดลงหรือหมดไปจากชุมชน

การส่งเสริมสุขภาพจิต

การส่งเสริมสุขภาพจิต เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต ต้องเริ่มตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์มารดา หรือเริ่มตั้งแต่สถาบันครอบครัว ซึ่งเป็นสถาบันแห่งแรกที่มีอิทธิพลสำคัญต่อพฤติกรรมของบุคคล บุคลิกภาพและการปรับตัว ถ้าสภาวะภายในครอบครัวและสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวเป็นไปด้วยดี พ่อแม่ให้ความรักความเข้าใจ และเอาใจใส่ดูแลลูก มีความรู้ความเข้าใจในการอบรมเลี้ยงดูลูกอย่างเหมาะสม ครอบครัวนั้นย่อมจะสร้างเด็กที่มีชีวิตปกติสุข

คนทุกคนย่อมมีความอยากและความต้องการเป็นธรรมดา แต่อาจสมหวังหรือผิดหวัง พอใจหรือไม่พอใจก็ได้ ซึ่งจะทำให้เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ก็อยู่ที่ใจของตนเองว่าจะยอมรับมากน้อยเพียงใด ดังนั้นเมื่อเกิดปัญหาขึ้นก็ต้องเลือกวิธีลดความเครียดด้วยตัวเอง โดยใช้วิธีใดวิธีหนึ่งดังจะได้อกล่าวต่อไป แต่การส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีคือการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น โดยเริ่มที่ใจของตนเองก่อน

การส่งเสริมสุขภาพจิตที่สำคัญ โดยการเริ่มที่ตนเอง มีวิธีการดังนี้

1. **ฝึกควบคุมอารมณ์** ไม่คว่นคิดใจ เสียใจ หรือขาดสติโกรธจนลืมตัว ให้หมั่นเตือนตัวเองอยู่เสมอว่า คนที่กลัวเสียศักดิ์ศรีคือคนที่มัวปมด้อย คนขาดเหตุผลคือคนโง่ และคนที่ไม่รู้จักรักให้อภัยผู้อื่นคือคนเห็นแก่ตัว

2. **สะสมไมตรี** มองผู้อื่นในแง่ดี จะทำให้สร้างมิตรได้ง่าย ควรจำไว้ว่าคนย่อมมีทั้งด้านดี และด้านไม่ดี ไม่มีใครสมบูรณ์แบบไปทุกอย่าง และไม่มีใครอยากให้เห็นด้านไม่ดีของตน การรู้จักมองด้านที่ดีของผู้อื่น และยกย่องชมเชย จะทำให้เกิดมิตรและเป็นผลดีต่อตนเอง

3. **ไม่หนีอุปสรรค** การดำเนินชีวิตย่อมมีอุปสรรคบ้างเป็นธรรมดา เช่น ต้องพบปัญหาพบกับความสมหวังและผิดหวัง เป็นต้น ไม่ควรยอมแพ้หรือหนีอุปสรรคง่าย ๆ แต่ควรจะอดทนพยายามใช้เหตุผลแก้ไขผ่อนปรนสถานการณ์ อุปสรรคทุกอย่างย่อมมีทางแก้ไขได้เสมอ แต่จะแก้ได้มากหรือน้อย เร็วหรือช้าเท่านั้นเอง

4. **รู้จักฝึกใจ** ต้องหมั่นฝึกจิตใจให้มีความมั่นคงและยุติธรรม ด้วยการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น พยายามเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ไม่ถือความคิดของตนเองว่าถูกต้องเสมอไป และยอมให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น

5. **ไม่เสริมคุณค่า** การสร้างคุณค่าให้ตนเอง คือทำตนให้เป็นประโยชน์ โดยหาโอกาสช่วยเหลือผู้อื่นหรือส่วนรวม และทำบุญทำทานด้วยความจริงใจ ไม่หวังผลตอบแทน

6. **หาความสงบสุข** ชีวิตจะมีความสุขได้ถ้ารู้จักลดความตึงเครียด โดยสร้างอารมณ์ขันให้เกิดขึ้น หาโอกาสพักผ่อนหย่อนใจให้เพลิดเพลินไปกับกิจกรรม เช่น การเล่นดนตรี การละเล่น การท่องเที่ยว เล่นเกมส์ ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาต่าง ๆ หรือหาความสงบด้วยการฝึกจิตใจให้ว่าง ฝึกทำสมาธิ เป็นต้น

ความเครียด (Stress)

ในการดำรงชีวิตประจำวันนั้น ย่อมมีปัญหาไม่สบายกาย ไม่สบายใจเกิดขึ้นได้เสมอ เมื่อเกิดความไม่สบายใจและไม่สามารถกำจัดไปได้โดยไม่ทราบสาเหตุ ก็ก่อให้เกิดความเครียดขึ้น ความเครียดเป็นความไม่สบายทางอารมณ์และจิตใจ เป็นอาการป่วยทางจิตใจในระยะเริ่มแรก และเป็นปัญหาสุขภาพจิตในระดับธรรมดา ๆ เท่านั้น ซึ่งสามารถกำจัดให้หายได้

ความหมายของความเครียด มีความหมายต่าง ๆ ดังนี้

1. เป็นความรู้สึกเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นหรือคุกคามเป็นเวลานาน และไม่สามารถกำจัดออกไปได้ ทำให้เกิดความรู้สึกเครียด

2. เป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่คุกคามที่จะเป็นอันตราย หรือเกรงว่าจะเกิดอันตรายขึ้น ทำให้ร่างกายเกิดความตื่นตัวที่จะสู้หรือหนี ทำให้เกิดความเครียดขึ้น

3. เป็นสภาวะของจิตใจที่เกิดความคับข้องใจ ไม่สามารถจะตัดสินใจได้ หรือไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมได้ ทำให้เกิดความเครียดทางจิตใจขึ้น

ดังนั้น ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกหรือปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดขึ้น เพื่อต่อต้านสิ่งที่มาคุกคามเพื่อรักษาสภาวะสมดุลของร่างกายไว้ ความเครียดอาจไม่ใช่สิ่งเลวร้ายเสมอไป ความเครียดในระดับน้อย ๆ จะกระตุ้นให้ร่างกายเกิดความพยายาม อดทนและต่อสู้เพื่อขจัดความเครียดและส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็ง สามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรคได้ แต่ถ้าความเครียดเกิดอยู่นานและรุนแรงเกินไป ก็จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต หรือเจ็บป่วยทางจิตได้

สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียดนั้น เกิดได้จากภายในและภายนอกในร่างกายของบุคคลในภาวะจิตใจที่เป็นปกติ และภาวะที่เกิดการกระทบกระเทือนใจจากการสูญเสีย หรือเกรงว่าจะสูญเสียหรืออาจเป็นอุปนิสัยใจคอของตนเองที่จะสร้างความเครียดขึ้นในจิตใจ ส่วนความเครียดภายนอกในร่างกายก็เกิดจากสภาวะแวดล้อมที่ไม่เป็นที่ปรารถนา หรือไม่เป็นที่คาดหวัง ก็จะก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้

ความเครียดเกิดได้จากสาเหตุ 2 ประการ คือ

1. ความเครียดภายในร่างกาย (Internal Stress) แบ่งออกเป็น 5 สาเหตุ คือ

- 1.1 ความเครียดทางชีววิทยา (Biological Stress) เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือทางชีวภาพ หรือเกี่ยวข้องกับความเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต เช่น อาหาร น้ำ อากาศ ถ้าร่างกายได้รับไม่เพียงพอก็จะทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย เช่น หงุดหงิด ปวดศีรษะ หนาวเหน็บ เกิดความเครียดขึ้น
- 1.2 ความเครียดทางพัฒนาการ (Developmental Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในช่วงพัฒนาการแต่ละวัย เป็นภาวะวิกฤตของช่วงเปลี่ยนวัย ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะเกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นตามความต้องการในวัยต่าง ๆ ตามเหตุจูงใจทางสังคม เช่น ต้องการความรัก ต้องการชื่อเสียง ต้องการยกย่องนับถือ ต้องการมีเพื่อน เป็นต้น ซึ่งความต้องการดังกล่าว ถ้าไม่เป็นไปตามความคาดหวังที่ต้องการ ก็จะเกิดความเครียดขึ้น
- 1.3 ความเครียดที่เกิดจากการสูญเสีย การสูญเสียสิ่งที่มีค่า สิ่งที่เป็นของรักหรือมีความสำคัญ หรือความรู้สึกเกรงกลัวว่าจะเกิดการสูญเสียสิ่งที่มีค่า หรือสิ่งที่เป็นที่รักก็จะทำให้เกิดความรู้สึกเครียดขึ้นได้ เช่น การสูญเสียอวัยวะของร่างกาย การสูญเสียบุคคลที่รัก การสูญเสียหน้าที่การงานและบทบาทในสังคม เป็นต้น
- 1.4 ความเครียดที่เกิดจากได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การที่ต้องอยู่ในภาวะสงครามหรืออยู่ในเหตุการณ์ที่ไม่ปลอดภัย การพบเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดและเป็นอันตรายหรืออยู่ในสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤตของชีวิต
- 1.5 ความเครียดเกิดจากอุปนิสัยส่วนตัว เช่น มีนิสัยเอาแต่ใจตนเอง ใจร้อน โกรธง่าย ข่างวิตกกังวล อุปนิสัยที่ปรับตัวยากหรือนิสัยชอบความขัดแย้ง อุปนิสัยเหล่านี้จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

2. ความเครียดจากภายนอกร่างกาย (External Stress) หรืออาจเรียกว่าความเครียดจากสิ่งแวดล้อม เกิดได้จาก 3 ลักษณะ คือ

- 2.1 สภาพแวดล้อมภายนอกที่เป็นทั้งทางด้านกายภาพ หรือสถานการณ์ หรือวิกฤตการณ์ที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือความเจ็บป่วยแก่ร่างกาย จะทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ เช่น ภาวะน้ำท่วม ไฟไหม้ สงคราม ความร้อน ฝุ่นละออง เชื้อโรค จะก่อให้เกิดความเครียดถ้าต้องประสบเป็นเวลานาน
- 2.2 สภาพแวดล้อมทางสังคม บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคมนั้น ถ้าไม่เป็นไปตามที่คาดหวังก็จะทำให้เกิดความเครียดได้
- 2.3 สภาพการงานอาชีพ ถ้าสภาพการทำงานที่มีมากมายเกินไป หรือเป็นงานที่ย่งยากกระทำได้ลำบาก หรือมีปัญหาและอุปสรรคมากมาย ก็จะก่อให้เกิดความเครียดได้

เหตุการณ์ส่วนใหญ่ที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

1. การตายของสามีหรือภรรยาที่รักกันมาก
2. การหย่าร้าง
3. การแยกกันอยู่ของสามีภรรยา
4. การติดคุก
5. การตายของคนใกล้ชิดในครอบครัว
6. การเจ็บป่วย
7. การแต่งงาน
8. การถูกไล่ออกจากงาน
9. การกลับมาคืนดีกันใหม่อีกครั้งของสามีภรรยา
10. การเกษียณอายุราชการ

ชนิดของความเครียด

ความเครียดเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ การจำแนกชนิดของความเครียด จึงขึ้นอยู่กับว่าจะใช้เกณฑ์อะไร ในที่นี้ ความเครียดถูกจำแนกโดยใช้ 3 เกณฑ์ คือ

1. จำแนกโดยใช้สาเหตุที่เกิด ได้แก่
 - 1.1 ความเครียดเกิดจากความทุกข์ (Distress) สิ่งที่เกิดก่อให้เกิดความเครียด เป็นสิ่งคุกคามที่ทำให้บุคคลที่ได้รับเกิดความทุกข์ใจ ไม่สบายใจและคับข้องใจทำให้เกิดความเครียด
 - 1.2 ความเครียดเกิดจากความสุข (Eustress) สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างกระตือรือร้นไม่คาดคิดทำให้บุคคลที่ได้รับเกิดความตื่นเต้นดีใจ ก่อให้เกิดความเครียดได้
2. จำแนกโดยใช้แหล่งที่เกิด ได้แก่
 - 2.1 ความเครียดที่เกิดกับร่างกาย ได้แก่
 - 2.1.1 ความเครียดที่เกิดอย่างเฉียบพลัน (Emergency Stress) สิ่งที่ถูกคามชีวิตเกิดขึ้น

ทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุ

2.1.2 ความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง (Continuing Stress) สิ่งที่ถูกคามชีวิตเกิดขึ้นและดำเนินต่อเนื่องไป การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่างๆ ที่ถูกคามความรู้สึก เช่น การตั้งครรภ์ การคลอด การหมดประจำเดือน

2.2 ความเครียดที่เกิดกับจิตใจ ได้แก่ สิ่งถูกคามที่เกิดขึ้นเนื่องจากความคิด บางครั้งก็เกิดอย่างเฉียบพลัน เกิดการตอบสนองทันทีทันใดต่อสิ่งถูกคาม เช่น เมื่อถูกดู คำ ก็จะมีรู้สึกโกรธและเกลียด หรือสิ่งถูกคามเกิดจากการอ่านหนังสือ จากการชมภาพยนตร์ จากคำบอกเล่าของผู้อื่น ทำให้คิดว่าจะเกิดอันตรายก็จะก่อให้เกิดความรู้สึกเครียด

3. จำแนกโดยใช้ระดับความเครียด ได้แก่

3.1 ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) คือ มีความเครียดเกิดขึ้นน้อยและหมดไปในระยะเวลาอันสั้นเพียงวินาทีหรือภายในชั่วโมงเท่านั้น มักเกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย ได้แก่ เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น ไปทำงานไม่ทันเวลา ฯลฯ

3.2 ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) ความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่าระดับแรก โดยมีระยะเวลานานเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง จนกระทั่งนานเป็นวันก็ได้ เช่น การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน ฯลฯ

3.3 ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้จะอยู่นานเป็นสัปดาห์หรืออาจเป็นเดือนเป็นปีก็ได้ เช่น การตายของผู้เป็นที่รัก การเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะของร่างกายที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต

การผ่อนคลายความเครียด หรือการกำจัดความเครียด

ตามปกติบุคคลเมื่อเกิดความเครียดแล้วก็พยายามที่จะผ่อนคลาย หรือกำจัดให้ความเครียดหมดไปและทุกคนก็สามารถกำจัดความเครียดได้ ถ้ารู้ตัวว่าได้เกิดความเครียดขึ้นและกำลังเผชิญอยู่กับความเครียด โดยการทบทวนหาสาเหตุของความเครียด และการพิจารณาตัวเองหรือปรึกษากับคนใกล้ชิดที่วางใจได้ รวมทั้งปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิตโดยตรง เมื่อพบสาเหตุแล้วได้รับการแก้ไข อาการเครียดก็จะหายไป **ข้อสำคัญ** บุคคลจะต้องรู้จักยอมรับสภาพความจริงของชีวิต และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนเท่าที่ทำได้ เพื่อให้ชีวิตดีขึ้นและเต็มใจที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นอันดับแรก เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยไม่โทษคนอื่นหรือเกี่ยงคนอื่น

วิธีผ่อนคลาย หรือลดความเครียดด้วยตนเอง

กรมสุขภาพจิต (2539 : 13) ได้เสนอแนะวิธีลดความเครียดโดยตนเอง ดังนี้

1. การเสริมสร้างสุขภาพกายให้แข็งแรงโดยการปรับปรุงตนเองและปฏิบัติ ดังนี้

1.1 การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ในขณะที่เครียดมักจะมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

อาหารไม่ย่อยจึงควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย งดอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด มันจัด เป็นต้น เพราะอาจทำให้ท้องเสียได้ ควรเลือกรับประทานอาหารให้ครบถ้วนทั้งประเภทเนื้อสัตว์โดยเฉพาะปลา อาหารนม ผัก และผลไม้ทุกชนิด

- 1.2 **ควรออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ** การออกกำลังกายมีหลายวิธี เช่น การเดิน การวิ่ง การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ ฯลฯ ควรเลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตัวเองถนัด และเหมาะสมกับวัย โอกาสและสภาพแวดล้อม ควรออกกำลังกายกลางแจ้งร่วมกับเพื่อน ๆ หรือสมาชิกในครอบครัวเพื่อความสนุกสนานร่วมกัน การเล่นกีฬาที่มีคู่ต่อสู้ จะกระตุ้นให้เกิดความกระตือรือร้นในการเล่นมากขึ้น แต่ไม่ควรแข่งขันเอาจริง เอาเจ๊งเกินไป เพราะจะทำให้เครียดมากขึ้น หากมีปัญหาสภาพควรปรึกษาแพทย์ก่อน เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น

- 1.3 **นอนหลับให้เพียงพอ** คนที่เครียดจะมีอาการนอนไม่หลับ หลับยาก หลับแล้วกลัวฝันร้าย หรือตื่นกลางดึกแล้วไม่ยอมหลับอีก เพราะฉะนั้นจึงทำให้ร่างกายอ่อนเพลียจากการที่พักผ่อนไม่เพียงพอ จึงควรปฏิบัติดังนี้

- พยายามอย่านอนกลางวัน เพราะถ้านอนกลางวันมาก กลางคืนจะไม่่วง
- ออกกำลังกายในช่วงเย็นจะช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น
- อย่ากังวลว่าจะนอนไม่หลับ ให้เข้านอนเป็นเวลา หากไม่่วงก็ให้หากิจกรรมบางอย่างทำไปก่อน เช่น อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ทำการฝีมือ ฟังวิทยุ เป็นต้น
- อย่าใช้ยานอนหลับเอง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเพื่อความปลอดภัย

- 1.4 **หลีกเลี่ยงการกระทำที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ** บางคนยังมีความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการคลายความเครียด เช่น เชื่อว่าการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เล่นการพนันหรือใช้ยาเสพติดจะช่วยคลายความเครียดได้ ซึ่งไม่เป็นความจริง สิ่งเหล่านั้นนอกจากจะทำให้เครียดมากขึ้นแล้ว ยังทำลายสุขภาพของตนเองให้เสื่อมโทรมลงด้วย ดังนั้นในการลดความเครียดจึงควรงดเว้นสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- งดดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ ฯลฯ
- งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มบำรุงกำลังต่าง ๆ
- งดการสูบบุหรี่
- ไม่เล่นการพนัน
- ไม่ใช้ยาเสพติดทุกชนิด
- ไม่เที่ยวผู้หญิง โดยเฉพาะเมื่อมีเมามา เพราะจะทำให้ประมาทและติดเชื้อเอดส์ได้โดยไม่รู้ตัว

2. **การเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด** ถ้าอยู่ในภาวะเครียด ก็ควรควบคุมสติอารมณ์ของตัวเอง และรู้จักผ่อนหนักเป็นเบาเท่าที่จะทำได้ ด้วยวิธีการดังนี้

- 2.1 **ปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสม** ไม่ว่าจะเป็นบ้านหรือที่ทำงานหากมีสถานที่ที่ไม่เหมาะสม

เช่น สกปรกรกรุงรัง มีกลิ่นไม่ดี มีเสียงอึกทึก อากาศร้อนหรือเย็นเกินไป หรือมีฝุ่น ค่อนข้างมาก ควรหาทางปรับปรุงแก้ไขให้มีสภาพน่าอยู่อาศัย หรือนำทำงานให้มากขึ้น เช่น จัดวางข้าวของให้เป็นระเบียบ รักษาความสะอาด ติดเครื่องปรับอากาศ ทำม่าน กันแสง ปลุกต้นไม้กรองฝุ่น เป็นต้น บรรยากาศที่ดีจะช่วยลดความเครียดได้มาก

- 2.2 **เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว** เมื่อมีเรื่องร้อนหรือร้อนใจมากกระทบ แทนที่จะตอบโต้กลับ ทันทีด้วยอารมณ์ ซึ่งอาจทำให้เรื่องลุกลามไปใหญ่โต ควรใช้วิธีหลีกเลี่ยงไปชั่วคราว โดยอาจเดินหนีไปก่อนหรือลาพักก่อนจากงาน รอให้อารมณ์สงบลงสักพักจึงค่อยมา เผชิญปัญหาใหม่อีกครั้ง

หากรู้สึกเครียดมาก ๆ ควรหาเวลาหยุดพักผ่อนบ้าง โดยการเดินทางท่องเที่ยว เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศหรือการอยู่กับบ้านจัดข้าวของ ปลุกต้นไม้ ฯลฯ จะทำให้คลาย ความเครียดลงได้ และมีความพร้อมที่จะทำงานได้อีก

- 2.3 **ปรับปรุงการทำงาน** หากรู้สึกว่าการที่ทำอยู่นั้น ก่อให้เกิดความเครียดอย่างหนัก เช่น งานมากเกินไป งานเร่งด่วนจนทำไม่ทัน งานยากเกินความสามารถ งานที่ต้องทำ ไม่เป็นเวลา งานที่ต้องเดินทางบ่อย ๆ จนไม่มีเวลาให้ครอบครัว หรือสถานที่ทำงาน อยู่ไกล สภาพจราจรติดขัด มีปัญหากับผู้ร่วมงาน ฯลฯ ก็ควรพิจารณาหาทางปรับปรุงแก้ไขวางแผนจัดลำดับความสำคัญของงาน แล้วเลือกทำงานเร่งด่วนก่อน โดยอาจ หาคนมาช่วยทำงานหรือจัดสรรแบ่งงานให้ผู้อื่นบ้าง โดยทำงานร่วมกันเป็นทีม มีปัญหา ก็ปรึกษาหัวหน้างาน งานบางอย่างที่ไม่อาจแก้ไขได้ก็จำเป็นต้องอาศัยความอดทน โดย คิดถึงผลประโยชน์ที่เกิดจากงานเป็นหลัก เช่น ทำให้มีรายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัว ทำให้ชีวิตไม่ไร้ค่า แต่ถ้าหากว่าอดทนไม่ไหวแล้วก็ควรมองหางานใหม่ แต่ก็ต้องมั่นใจ ว่าจะไม่พบปัญหาเดิมในที่ทำงานใหม่อีก เพราะการทำงานย่อมมีปัญหาอุปสรรคด้วยกัน ทุกที่ทั้งนั้น อย่าให้การเปลี่ยนงานกลายเป็นสาเหตุที่ทำให้ต้องเครียดมากขึ้น

- 2.4 **ให้ความสำคัญกับที่อยู่อาศัย** บ้านเป็นที่อยู่อาศัยของทุกคน เมื่อมีความทุกข์ใจหาก ได้กลับบ้านแล้วจะรู้สึกอบอุ่น มั่นคงปลอดภัย บ้านเป็นแหล่งพำนักพักพิงใจอย่าง แท้จริง เพราะฉะนั้นจึงควรทำบ้านให้น่าอยู่ที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยการจัดบ้านให้สะอาด สะดวกสบาย ทำบรรยากาศในบ้านให้ดี ไม่นำเรื่องเดือดร้อนหรือร้อนใจเข้ามาในบ้าน สมาชิกอยู่กันอย่างปรองดอง มีน้ำใจต่อกัน ลดการกระทบกระทั่งกันของคนในครอบครัว

3. **การเปลี่ยนแปลงที่จิตใจ** หากไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมได้ การลดความเครียด ก็อาจต้องหาทางออกโดยการพยายามปรับเปลี่ยนที่จิตใจของตนเอง ดังนี้

- 3.1 **รู้จักมองโลกในหลาย ๆ แง่มุม** เมื่อชีวิตมีปัญหาอย่าเพิ่มความกดดันให้ตัวเองโดยการ มองโลกในแง่ร้ายเท่านั้น ให้พยายามมองโลกในแง่บวกอื่น ๆ ควบคู่กัน เช่น มองงานหนัก งานยากว่าเป็นการทำทลายความสามารถ เป็นการเพิ่มประสบการณ์ในตัวเอง มองว่าการที่ คนอื่นตำหนิเป็นการช่วยให้เราได้เห็นตัวเองในแง่ที่ควรปรับปรุง ถ้าเราไม่ด่วนโกรธและ

ลองคิดทบทวนด้วยเหตุผล จะทำให้สามารถแก้ไขข้อบกพร่องและพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น

- 3.2 **มีอารมณ์ขัน** ชีวิตไม่จำเป็นต้องมีสาระเสมอไป หักมีอารมณ์ขันและไม่มีสาระจะช่วยผ่อนคลายความเครียดในชีวิตลงได้ การฝึกให้มีอารมณ์ขันจะต้องเริ่มตั้งแต่เด็ก โดยพ่อแม่ต้องอย่าเป็นคนเจ้าระเบียบ เอาจริงเอาจังจนเกินไป ต้องมีเวลาผ่อนคลายและสนุกสนานหยอกเย้ากันบ้าง ถ้ารู้ตัวว่าเป็นคนอึดยาก ควรอยู่ใกล้คนที่มึอารมณ์ขันเข้าไว้จะได้พลอยหัวเราะไปกับเขาด้วย และเมื่อมีเวลาวางน้าจะหาหนังสือการ์ตูนมาอ่านหรือดูหนังตลกบ้างเพื่อให้มีอารมณ์ขัน อารมณ์ขันจะช่วยคลายเครียดได้อย่างวิเศษ

- 3.3 **ให้อภัย** ความโกรธแค้นที่อัดแน่นอยู่ในใจ เป็นเหตุให้จิตใจขาดความสงบสุข หากเรียนรู้ที่จะโกรธน้อยลงและเลิกความอาฆาตแค้น จิตใจก็จะสบายขึ้น เมื่อมีใครมาทำให้โกรธ อย่าเพิ่งด่วนโต้ตอบ แต่ให้พิจารณาดูหลาย ๆ แง่มุมก่อนว่าอีกฝ่ายตั้งใจหรือไม่ตั้งใจเป็นความหวังดีหรือประสงค์ร้าย ตนเองมีส่วนผิดด้วยหรือเปล่า ถ้าโกรธจะได้อะไรตอบแทน นอกจากเสียอารมณ์ ปวดศีรษะ หัวใจเต้นแรงและเสียมิตรภาพ ถ้าให้อภัยจะสบายใจโดยไม่ถือสาหาความ อย่าเอาเรื่องไร้สาระมาเป็นอารมณ์ ปล่อย ๆ ไปเสียบ้างแล้วจะเบาใจ

- 3.4 **ไม่ท้อถอย** เมื่อมีปัญหาแล้วยังหาวิธีแก้ไขไม่ได้ บางครั้งทำให้เกิดความรู้สึท้อแท้สิ้นหวังหมดกำลังใจ ร่างกายก็จะพลอยอ่อนเพลียเหนื่อยล้าไปด้วย แทบไม่อยากทำอะไร ต้องพยายามปลุกปลอบใจตนเอง สร้างกำลังใจให้ตนเอง โดยคิดว่าจะต้องสู้เพื่อตัวเองและคนที่รัก เกิดมาแล้วควรทำประโยชน์ให้คุ้มค่า อย่าเอาแต่หมดอาลัยตายอยากในชีวิตหรือคิดรอโชคชะตา ลงมือทำงานทันทีตั้งแต่วันนี้จะดีกว่า แม้ยังไม่สำเร็จดังใจแต่ถ้าพยายามให้มากขึ้น คงจะผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ในที่สุด ความมีใจมุ่งมั่นที่จะสู้ชีวิต จะช่วยให้สามารถเอาชนะความเครียดได้

4. **การฝึกผ่อนคลายความเครียด** เมื่อเกิดความเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะหดเกร็งและจิตใจจะวุ่นวายสับสน ดังนั้นเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด ส่วนใหญ่จึงเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการทำจิตใจให้สงบเป็นหลัก ซึ่งมีวิธีง่าย ๆ สามารถทำได้ด้วยตนเองได้ 8 วิธีดังนี้

- 4.1 การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ
- 4.2 การฝึกการหายใจ
- 4.3 การทำสมาธิ
- 4.4 การใช้เทคนิคความเงียบ
- 4.5 การใช้จินตนาการ
- 4.6 การทำงานศิลปะ
- 4.7 การใช้เสียงเพลง
- 4.8 การใช้เทปเสียงคลายเครียดด้วยตนเอง

การฝึกคลายเครียดนั้น ในการฝึกครั้งแรก ๆ ใจอาจพะวงอยู่กับขั้นตอนการฝึก จะรู้สึกว่าการ

เครียดยังไม่ได้รับการผ่อนคลายออกไปเท่าที่ควร แต่เมื่อฝึกหลายครั้งจนเกิดความชำนาญ จะช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี การฝึกคลายเครียด เมื่อเริ่มฝึกควรฝึกบ่อยๆ วันละ 2-3 ครั้ง และควรฝึกทุกวัน แต่เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว จึงลดลงเหลือเพียงวันละครั้งก็พอ หรืออาจฝึกเมื่อรู้สึกเครียดเท่านั้นก็ได้ แต่ทางที่ดีควรฝึกทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอนจะช่วยให้จิตใจสงบ และนอนหลับสบายขึ้น

4.1 การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ มีขั้นตอนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อโดยกล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่มด้วยกัน คือ

1. แขนขวา
2. แขนซ้าย
3. หน้าผาก
4. ตา แก้ม และจมูก
5. ขากรรไกร ริมฝีปาก ลิ้น
6. คอ
7. ออก หลัง และไหล่
8. หน้าท้อง
9. ขาขวา
10. ขาซ้าย

วิธีการฝึก

- นั่งในท่าที่สบาย
- เกร็งกล้ามเนื้อไปที่ละกลุ่ม ค้างไว้สัก 10 วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อยๆ ทำไปจนครบ 10 ครั้ง
- เริ่มจากการกำมือและเกร็งแขนทั้งสองข้าง แล้วปล่อย
- บริเวนหน้าผาก ใช้วิธีเลิควิวให้สูง หรือขมวดคิ้วจนชิดคางแล้วคลายออก
- ตา แก้ม จมูก ใช้วิธีหลับตาปี ย่นจมูกแล้วคลาย
- ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เม้มริมฝีปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดานโดยหุบปากไว้แล้วคลาย
- คอ โดยก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ
- ออก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึกๆ แล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย
- หน้าท้องและก้น ใช้วิธีแขม่วท้อง ขมิบก้นแล้วคลาย
- ขา งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระดกปลายเท้าขึ้น เกร็งขาซ้ายและขาขวาแล้วปล่อย

การฝึกเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่าง ๆ และรู้สึกสบายขึ้นเมื่อคลายกล้ามเนื้อออก ต่อไปเมื่อเกิดความเครียดและกล้ามเนื้อเกร็งจะได้รู้ตัวและผ่อนคลายโดยเร็ว

4.2 การฝึกการหายใจ ฝึกการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทน

การหายใจ โดยใช้กลัมนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้าหน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะได้โดยเอามือวางที่หน้าท้อง แล้วค่อยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก หายใจเข้าลึก ๆ และช้า ๆ กลั้นไว้ชั่วคราวแล้วจึงหายใจออก ฝึกให้เป็นประจำทุกวันจนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ

การหายใจแบบนี้จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมาก ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่่วงเหงาหาวนอน พร้อมเสมอสำหรับภารกิจต่าง ๆ ในแต่ละวัน

- 4.3 การทำสมาธิ เลือกสถานที่ที่เงียบสงบไม่มีใครรบกวน เช่น ห้องพระ ห้องนอน ห้องทำงานที่ไม่มีคนพลุกพล่าน หรือมุมสงบในบ้าน นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือชนกันหรือมือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้แล้วแต่ถนัด กำหนดลมหายใจเข้าออกโดยสังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่ ามขณะนั้นหายใจเข้าหรือหายใจออก หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 นับไปเรื่อย ๆ จนถึง 5

เริ่มนับใหม่อีกจาก 1 - 6 แล้วพอ

กลับมานับใหม่อีกจาก 1 - 7 แล้วพอ

กลับมานับใหม่อีกจาก 1 - 8 แล้วพอ

กลับมานับใหม่อีกจาก 1 - 9 แล้วพอ

กลับมานับใหม่อีกจาก 1 - 10 แล้วพอ

ย้อนกลับมานับใหม่โดยเริ่ม 1 - 5 ใหม่ วนไปเรื่อย ๆ ขอให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจ เข้า - ออกเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น เมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญญาที่จะคิดแก้ไขปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ มีเหตุผล และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย

- 4.4 การใช้เทคนิคความเงียบ การจะสยบความวุ่นวายของจิตใจที่ได้ผล ต้องอาศัยความเงียบเข้าช่วยโดยมีวิธีการดังนี้

- เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ มีความเป็นส่วนตัวและควรบอกผู้ใกล้ชิดว่าอย่าเพิ่งรบกวนสัก 15 นาที
- เลือกเวลาที่เหมาะสม เช่น หลังตื่นนอน เวลาพักกลางวัน ก่อนเข้านอน เป็นต้น
- นั่งหรือนอนในท่าสบาย ถ้านั่งควรเลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ อย่าไขว่ห้างหรือกอดอก
- หลับตาเพื่อตัดสิ่งรบกวนจากภายนอก
- หายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ ทำใจให้เป็นสมาธิโดยท่องคาถาบทสั้น ๆ ซ้ำไปซ้ำมา เช่น พุทโธ พุทโธ หรือจะสวดมนต์บทยาว ๆ ต่อเนื่องกันไปเรื่อย ๆ เช่น พระคาถาชินบัญชร 3 - 5 จบ เป็นต้น
- ฝึกครั้งละ 10 - 15 นาทีทุกวัน วันละ 2 ครั้ง แรก ๆ ให้เอนาฬิกามาวางตรงหน้า

และลืมหาคาเวลาเป็นระยะ ๆ เมื่อฝึกบ่อยเข้าจะกะเวลาได้อย่างแม่นยำ ไม่ควรใช้นาฬิกาปลุกเพราะเสียงจากนาฬิกาจะทำให้ตกใจ เสียสมาธิและรู้สึกหงุดหงิดแทนที่จะสงบ การฝึกเช่นนี้จะทำให้ใจสงบ หน้าตาผ่อนคลาย โรคภัยทุเลาลงได้และช่วยคลายเครียดได้โดยอัตโนมัติด้วย

4.5 **การใช้จินตนาการ** เป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่จะดึงความสนใจออกจากสถานการณ์อันเคร่งเครียดในปัจจุบัน ไปสู่ประสบการณ์อันงดงามที่เคยผ่านมาแล้วในอดีต หรือเป็นเรื่องที่จินตนาการขึ้นใหม่ ซึ่งจะทำให้จิตใจสงบและเป็นสุขขึ้นได้ชั่วขณะ แต่วิธีนี้เป็น การคลายเครียดชั่วคราวเท่านั้น ไม่ใช่วิธีแก้ปัญหาคือควรจะนำมาใช้บ่อย ๆ เช่น การย้อนระลึกถึงสถานที่สวยงาม ซึ่งเมื่อนึกถึงแล้วจะทำให้จิตใจรู้สึกสงบมีความสุขสดชื่น เมื่อจิตใจสงบและเพลิดเพลินกับจินตนาการ ขอให้ใช้เวลาช่วงนี้บอกย้ำกับตนเองว่า กำลังผ่อนคลาย กำลังสบายอย่างที่สุด พร้อมทั้งให้กำลังใจตนเองด้วยว่าเป็นคนเก่ง สามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรคในชีวิตได้อย่างแน่นอน และเมื่อจบการจินตนาการแล้วขอให้คงความสดชื่นต่อไป และเกิดกำลังใจที่จะต่อสู้ปัญหามากขึ้น

ขั้นตอนของการจินตนาการ มีดังนี้

- เลือกสถานที่ที่สงบและเป็นส่วนตัว ปลอดจากการรบกวนจากผู้อื่น
- นั่งในท่าสบายบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ หรือจะนอนเอนหลังก็ได้ แต่ต้องระวังอย่าหลับ ประมาณ 10 - 15 นาที
- คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้าออกด้วย
- หลับตาลงและเริ่มจินตนาการถึงสถานที่ที่สวยงาม สงบและเป็นสุข
- เมื่อจิตใจเริ่มสงบและเป็นสุข ให้ย้ำกับตนเองว่ารู้สึกสบาย และมีความสามารถพอที่จะเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้เสมอ
- ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น คงความรู้สึกสดชื่นเอาไว้ พร้อมทั้งลงมือทำงานต่อไป

การฝึกคลายเครียดโดยจินตนาการนั้น ไม่จำเป็นต้องจินตนาการหลายที ให้เลือกใช้สถานที่ที่ชอบมากที่สุด จะได้เพลิดเพลินกับจินตนาการที่ใกล้ความจริงจนแทบจะสัมผัสได้ จะทำให้รู้สึกสงบสบายและสดชื่น เมื่อฝึกเสร็จจะมีพลังพร้อมที่จะกลับมาต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้อีกครั้งหนึ่ง

4.6 **การทำงานศิลปะ** เป็นการถ่ายทอดจินตนาการออกมาเป็นรูปธรรม ที่สามารถมองเห็นและสัมผัสได้ งานศิลปะมีได้หลายอย่าง เช่น การวาดภาพ การปั้น การประดิษฐ์วัสดุ การเย็บปักถักร้อย เป็นต้น การทำงานศิลปะจะต้องทำด้วยความตั้งใจจึงเปรียบเสมือนการทำสมาธิอย่างหนึ่งจิตใจจะต้องจดจ่ออยู่กับงานตรงหน้า ละวางปัญหาความเคร่งเครียดในชีวิตไว้ชั่วคราว และเมื่องานสำเร็จจะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ คิ่มีค่าและมีความสุขกับผลงานนั้น

การทำงานศิลปะจึงช่วยคลายเครียดได้ แต่ต้องทำเป็นงานอดิเรกที่ไม่มีข้อ

จำกัดในเรื่องเวลา มิฉะนั้นอาจกลายเป็นการสร้างความคิดขึ้นมาแทน

- 4.7 **การใช้เสียงเพลง** เสียงเพลงมีอิทธิพลต่ออารมณ์ของคนเรา หากสามารถทำให้เกิดความรื่นเริงเป็นสุขสนุกสนานได้ และยังทำให้รู้สึกเศร้าได้ เพลงใดสามารถทำให้รู้สึกสบายใจ ทำให้รู้สึกร่าเริงแจ่มใส ก็ขอให้เลือกฟังเพลงนั้นในเวลาที่เราต้องการรู้สึกเครียด
- 4.8 **การใช้เทปเสียงคลายเครียดด้วยตนเอง** กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำเทปเสียงคลายเครียดด้วยตนเองขึ้น โดยการผสมผสานระหว่างเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกหายใจ การใช้เสียงเพลง การใช้จินตนาการ โดยมีขั้นตอนดังนี้
 - เลือกสถานที่ที่สงบ
 - นิ่งหรือเอนหลังก็ได้ โดยอยู่ในท่าที่สบาย
 - คลายเสื้อผ้า เข็มขัดให้หลวม เพื่อให้รู้สึกสบายตัว
 - หายใจเข้าออกทางจมูกเป็นจังหวะช้า ๆ สามารถใช้เทปเสียงคลายเครียดได้ทุกครั้งที่รู้สึกเครียด จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและสบายขึ้นทั้งกายและใจ

เมื่อเกิดความเครียดขึ้น จะก่อความรู้สึกไม่สบายทั้งร่างกายและจิตใจ ถ้าสามารถกำจัดหรือผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ ก็จะทำให้เกิดความสุข ส่งเสริมความเข้มแข็งให้ร่างกาย เกิดความภาคภูมิใจว่าสามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรคได้ ดังนั้น ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทำให้ชีวิตมีความสุข บุคคลจึงควรหาวิธีผ่อนคลายหรือลดความเครียดด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง เพื่อให้ใจเกิดความรู้สึกเป็นสุข ผ่อนคลาย ก็จะสามารถลดปัญหาสุขภาพจิต และความเจ็บป่วยทางกายได้

บทที่ 5 ชีวิตและความปลอดภัย (Life and Safety)

ความหมายและคำที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัย

ความปลอดภัย คือความรับผิดชอบร่วมกันของทุกคนที่เกี่ยวข้อง (Safety is everyone's responsibility)

สวัสดิภาพหรือความปลอดภัย (Safety)

สวัสดิภาพหรือความปลอดภัย หมายถึง การที่ร่างกายปราศจากอันตราย หรือปราศจากการบาดเจ็บ หรือตาย ทรัพย์สินไม่ได้รับความเสียหาย

ความปลอดภัย มีความเกี่ยวข้องกับอัตราการเสี่ยงภัย เพราะความปลอดภัยมีความหมายมากกว่าการหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุ คำที่ควรพิจารณาประกอบเมื่อพูดถึงความปลอดภัยก็คือ การเสี่ยงภัย เนื่องจาก ความปลอดภัย จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยปัจจัยต่าง ๆ มากมาย เช่น เวลา สถานการณ์ บุคลิกภาพ ความกล้าหาญ การผจญภัย อารมณ์ ฯลฯ ดังนั้นความปลอดภัยจะเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ในแต่ละวัน ตามปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและขึ้นอยู่กับความเสี่ยงภัยต่อกิจกรรมของบุคคลที่กระทำด้วย

ความหมายของคำ อุบัติเหตุ (Accident)

ไทเกอร์สัน (Thygerson) ได้ให้ความหมายของคำว่า “อุบัติเหตุ” ไว้อย่างละเอียดและชัดเจน คือ

อุบัติเหตุ หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่เจตนา ไม่คาดหวัง ไม่ยินดีให้เกิดขึ้น เนื่องจากการกระทำที่ไม่ปลอดภัย หรือสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย ทำให้เกิดผลกระทบที่ไม่ปรารถนา มีการบาดเจ็บหรือตายทรัพย์สินเสียหาย ซึ่งสามารถหลีกเลี่ยงได้โดยการป้องกันอุบัติเหตุ (Thygerson, 1977 : 3)

ในทางการแพทย์ คำว่า “อุบัติเหตุ” จะต้องมีความหมายรวมถึงการได้รับบาดเจ็บซึ่งเหมือนกับในทางกฎหมาย ที่เน้นเกี่ยวกับการได้รับบาดเจ็บ เพื่อกำหนดความรับผิดชอบ (Liability) แต่ประเด็นหลักที่ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่า “อุบัติเหตุ” นั่นคือ เมื่อได้มีการเจ็บป่วยโดยกระทันหันเนื่องจากเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย เช่น ป่วยเป็นโรคหิววัด โรคพิษสุนัขบ้า โรคโปลิโอ ท้องร่วง โรคเอดส์ เป็นต้น จะไม่เรียกว่าได้เกิดอุบัติเหตุขึ้น คือไม่ใช่อุบัติเหตุเพราะคำว่า “อุบัติเหตุ” จะมีความหมายถึงร่างกายได้รับบาดเจ็บหรือตายอย่างกระทันหัน โดยไม่คาดคิดมาก่อนจากเหตุภายนอก

เมื่อนำความหมายของคำว่า “อุบัติเหตุ” มาวิเคราะห์แล้ว จะพบว่าลักษณะของการเกิดอุบัติเหตุจะมีองค์ประกอบ 5 ประการ ดังนี้

1. ไม่เจตนา (Nondeliberate Acts)
2. ไม่คาดหวัง (An Unplanned Event)

3. การกระทำที่ไม่ปลอดภัย และ/หรือ สถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย (Unsafe Acts and/or Unsafe Conditions)
4. เกิดผลกระทบที่ไม่ปรารถนา (Undesirable Effects)
5. หลีกเลี้ยงได้ (Avoidable Event)

1. ไม่เจตนา

การวิเคราะห์เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเกิดโดยมีเจตนาหรือไม่เจตนา จะมีผลกระทบสำคัญต่อการป้องกันอุบัติเหตุ เพราะถ้าเป็น “เจตนา” เพื่อก่อให้เกิดเหตุการณ์ขึ้นจะไม่สามารถใช้กระบวนการทางด้านการศึกษา เพื่อป้องกันอุบัติเหตุได้เลย

การกระทำที่ไม่เจตนา เช่น พลัดตกหกล้ม จมน้ำตาย แผ่นดินไหว และภูเขาไฟระเบิด เป็นต้น

การกระทำที่มีเจตนา เช่น ถูกข่มขืน สงคราม กบฏ และอาชญากรรม เป็นต้น

การแยกแยะการกระทำที่มีเจตนาและไม่เจตนาจึงเป็นหลักสำคัญ เพราะการวิเคราะห์ถึงสาเหตุสำคัญในการวางมาตรการป้องกัน ซึ่งการกระทำที่มีเจตนาและไม่เจตนา มีความแตกต่างต่อการวางมาตรการช่วยเหลือและป้องกัน ตัวอย่างเช่น การฆ่าตัวตาย การถูกข่มขืน และการลอบวางระเบิดบนเครื่องบิน ย่อมมีวิธีการในการช่วยเหลือและหาทางป้องกัน แตกต่างไปจากการจมน้ำตาย การกินยาผิด หรือการพลัดตกหกล้ม

2. ไม่คาดหวัง

อุบัติเหตุ เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดหวัง ไม่คาดคิด ไม่ยินดีให้เกิด สามารถเกิดได้กับทุกคนอุบัติเหตุอยู่นอกเหนือการบังคับคือไม่สามารถบังคับว่าจะอย่างไรเกิดขึ้นนะ แล้วอุบัติเหตุจะไม่เกิดขึ้น ดังนั้นเมื่อมีอุบัติเหตุขึ้นเช่นนี้ เราจึงไม่จำเป็นต้องรับผิดชอบหรือถูกดำเนินคดี

3. การกระทำที่ไม่ปลอดภัย และ/หรือสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย

อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นร้อยละ 80 มีสาเหตุเกิดจากการกระทำที่ไม่ปลอดภัยของคน การเกิดอุบัติเหตุไม่ได้เกิดจากความบังเอิญ แต่เกิดจากความบกพร่องของคนและระบบต่าง ๆ ที่ไม่มีประสิทธิภาพ จะเห็นได้ว่าการกระทำที่ไม่ปลอดภัยเกิดขึ้นโดยมีส่วนสัมพันธ์กับสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย เช่น การออกแบบสร้างถนน หรืออาคารที่ไม่ได้มาตรฐาน การก่อสร้างไม่ถูกหลัก และการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ไม่ได้มาตรฐาน เป็นต้น

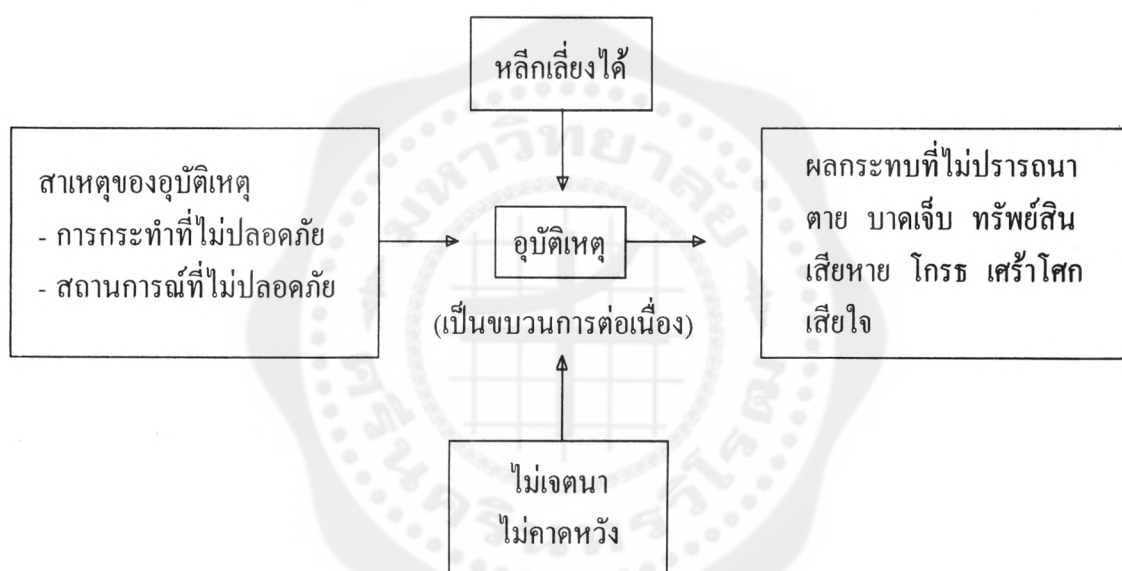
4. เกิดผลกระทบที่ไม่ปรารถนา

อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นทำให้คนตาย คนได้รับบาดเจ็บ และทรัพย์สินเสียหาย ซึ่งเป็นผลกระทบที่ไม่ปรารถนาหรืออันตรายที่ได้รับ จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดหวัง ความโกรธ ความกลัว อายหรือขายหน้า ตกใจ เสียขวัญ เสรีาโชค ก็เป็นผลกระทบที่ไม่ปรารถนาซึ่งเป็นสิ่งที่ปรากฏออกมาให้เห็นอย่างเด่นชัด ผลกระทบที่ไม่ปรารถนามิใช่เป็นสาเหตุของอุบัติเหตุ ซึ่งเป็นสิ่งสุดท้ายที่เกิดตามหลังอุบัติเหตุเป็นเพียงจุดชี้ถึงสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ

5. หลีกเลี่ยงได้

อุบัติเหตุเป็นสิ่งที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ โดยการใช้ความพยายามในการหามาตรการป้องกันอุบัติเหตุ เช่น การให้การศึกษา การออกแบบทางวิศวกรรมและการบังคับให้ปฏิบัติตามกฎหมาย เพื่อลดการสูญเสียชีวิต การบาดเจ็บและทรัพย์สินเสียหายตัวอย่างเช่น การป้องกันน้ำท่วมโดยการสร้างเขื่อนและการพยากรณ์อากาศเพื่อเตือนให้ประชาชนรู้ตัวล่วงหน้า จะได้อพยพหรือเตรียมตัวป้องกันน้ำท่วมได้ทัน ซึ่งเป็นการป้องกันไม่ให้มีเงื่อนไขจะนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุขึ้นได้

จากการวิเคราะห์พอสรุปได้ว่า สาเหตุของอุบัติเหตุเกิดจากการขาดสมดุลระหว่างความสัมพันธ์ของคนและสิ่งแวดล้อม ดังภาพประกอบข้างล่างนี้



ภาพประกอบ 4 แสดงสาเหตุของอุบัติเหตุ

อุบัติเหตุ

อุบัติเหตุ หมายถึง ภัยที่เกิดจากอุบัติเหตุ

ระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรี ว่าด้วยการป้องกันอุบัติภัยแห่งชาติ พ.ศ.2526 ข้อ 3 กล่าวว่า วัฏว่ ุบัติภัย หมายความว่า ภัยที่เกิดจากอุบัติเหตุ เนื่องจากการจราจรทางบก ทางน้ำ หรือทางอากาศ ุบัติเหตุเนื่องจากการทำงาน และอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในบ้านและในสถานที่สาธารณะ (วิจิตร บุญยโสธระ. 2530 : 174)

วินาศภัย (Disaster)

วินาศภัย คือภัยที่เกิดขึ้นจากธรรมชาติ เป็นภัยใหญ่หลวง มหันตภัย ทำให้คนในสังคม ไร้อำนาจ ไร้อาศัย เช่น อุทกภัย วาตภัย แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด ฯลฯ

การเสี่ยงภัย (Risk)

การเสี่ยงภัย คือโอกาสในการเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยมีอัตราการเสี่ยงภัยต่อการเกิดอันตรายเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย อัตราการเสี่ยงภัยนี้จะเปลี่ยนไปตามกาลเวลาและสถานการณ์ มีลักษณะเฉพาะขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล และบางครั้งเกี่ยวกับบุคคลอื่นด้วยกิจกรรมที่มีการเสี่ยงภัยมาก เช่น การปีนเขา กระโดดร่ม ขี่รถจักรยานยนต์ ดำน้ำ แข่งจักรยานวิบาก ชกมวย และแข่งรถ เป็นต้น

ผู้เสี่ยงภัย (Risk Taker)

ผู้เสี่ยงภัย คือบุคคลต่าง ๆ ที่มีโอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุได้

1. บุคคลที่ทราบถึงอันตราย แต่ไม่คิดว่าอันตรายเกิดขึ้นกับตน
2. บุคคลที่ตระหนักถึงภัยที่จะเกิดขึ้น แต่ไม่พยายามคิดถึงภัยนั้น
3. บุคคลที่ทราบถึงอันตราย แต่เชื่อว่าอันตรายจะไม่เกิดขึ้นกับตน
4. บุคคลที่มีเจตนาอยู่ในสถานการณ์ที่มีอันตราย เนื่องจากการเป็นการทำงาน และชอบในการเสี่ยงภัย เช่น นักขับรถแข่ง

5. บุคคลที่ไม่สนใจต่อภัยที่มีอยู่ แม้จะมีการเสี่ยงภัยมากขนาดไหนก็ตาม บุคคลประเภทนี้เป็นบุคคลที่จะได้รับอันตรายมากที่สุด เนื่องจากความไม่สนใจต่อภัยที่มีอยู่ จึงไม่อาจจะหนีจากการบาดเจ็บหรือตายได้ทันทั่วๆไปเมื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้น

สวัสดินิสัย (Safety Habits)

สวัสดินิสัย หมายถึง ปฏิบัติตอบสนองต่อสิ่งเร้า อันเป็นพฤติกรรมของความปลอดภัยที่ปฏิบัติและละเว้นการปฏิบัติเป็นประจำ

สวัสดิศึกษา (Safety Education)

สวัสดิศึกษาแต่ก่อนเรียกว่า นิรภัยศึกษา ได้มีการให้ความหมายของคำไว้หลายประการด้วยกัน ดังนี้

สวัสดิศึกษา คือ การใช้กระบวนการทางการศึกษานำมาจัดหรือป้องกันอุบัติเหตุไม่ให้เกิดขึ้น และช่วยส่งเสริมให้คนมีความมั่นใจในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านความปลอดภัยให้ถูกต้อง และมีการสร้างสวัสดินิสัยให้เกิดขึ้น

สวัสดิศึกษา คือ กระบวนการทางการศึกษา ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนทั้งในด้านความรู้เจตคติ ทักษะ การกระทำและนิสัยเพื่อให้มีสวัสดิภาพหรือความปลอดภัยเกิดขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายให้คนที่ได้รับการศึกษา มีจิตสำนึกของความปลอดภัย (Safety Minded) และมีสวัสดินิสัย (Safety Habits) เกิดขึ้นประจำตัว เพื่อป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ

สวัสดิศึกษา หมายถึง ผลรวมของประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดผลอย่างเหมาะสม ที่พัฒนานิสัย

ทักษะ เจตคติและความรู้ซึ่งนำไปสู่การมีพฤติกรรมหรือการปฏิบัติที่ปลอดภัย (พัชรา กาญจนารักษ์. 2527 : 6)

สวัสดิศึกษา เป็นกลวิธีที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุตั้งแต่ต้นคือนักเรียนรู้จักป้องกันแก้ไข กำจัดสิ่งที่เป็นอันตราย เช่น สามารถหลีกเลี่ยงสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยได้

ดังนั้น การสอนวิชาสวัสดิศึกษา สามารถช่วยลดการเสี่ยงภัยในชีวิตประจำวัน ทำให้มนุษย์มีโอกาสป้องกันอุบัติเหตุได้ถึงร้อยละ 90 ครูต้องสอนนักเรียนให้มีความรู้ ความเข้าใจถึงความปลอดภัย การเสี่ยงภัย การปฏิบัติตามกฎหมาย รู้จักคุณค่าของชีวิต ตลอดจนสร้างสังคมให้ปลอดภัย

วิธีการสอนสวัสดิศึกษาที่ได้ผลที่สุด คือกระทำเป็นตัวอย่าง เพราะการสอนหรือเปลี่ยนแปลงผู้อื่นต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ให้มีพฤติกรรมความปลอดภัยด้วย

ขอบเขตของวิชาสวัสดิศึกษา

เนื้อหาของวิชาสวัสดิศึกษาสามารถแบ่งออกเป็น 11 เรื่อง ดังนี้

1. สวัสดิภาพภายในบ้าน
2. สวัสดิภาพในโรงเรียน
3. สวัสดิภาพในการจราจร
 - 3.1 สวัสดิภาพในการจราจรทางบก
 - 3.2 สวัสดิภาพในการจราจรทางน้ำ
 - 3.3 สวัสดิภาพในการจราจรทางอากาศ
4. สวัสดิภาพในกิจกรรมพลศึกษา
5. สวัสดิภาพในการสันตนาการ
6. สวัสดิภาพในการใช้ก๊าซหุงต้ม
7. สวัสดิภาพในการใช้ไฟฟ้าและอุปกรณ์ไฟฟ้า
8. การป้องกันอัคคีภัย
9. สวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ
10. สวัสดิภาพในการป้องกันภัยกัมมันตภาพรังสี
11. การป้องกันภัยธรรมชาติ

ประเภทของอุบัติเหตุ

อุบัติเหตุ หมายถึง ภัยที่เกิดขึ้นเนื่องจากอุบัติเหตุ ส่วนอุบัติเหตุ หมายถึง อันตรายที่เกิดขึ้นโดยมิได้ตั้งใจมาก่อน อุบัติเหตุมาจากคำว่าอุบัติเหตุ (แปลว่าการเกิดขึ้น กำเนิดหรือการบังเกิด) + คำว่าภัย (แปลว่า สิ่งที่น่ากลัว หรืออันตราย)

อุบัติเหตุสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภท คือ

1. อุบัติภัยจากการจราจร (Traffic Accidents) ได้แก่ อุบัติภัยเกิดจากการจราจรทางบก อุบัติภัยเกิดจากการจราจรทางน้ำ และอุบัติเหตุเกิดจากการจราจรทางอากาศ
2. อุบัติภัยจากการทำงาน (Occupational Accidents) ได้แก่ อุบัติภัยซึ่งเกิดจากการทำงาน ในโรงงาน หรือนอกโรงงาน
3. อุบัติภัยในบ้าน (Home or Domestic Accidents) ได้แก่ อุบัติภัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในบ้าน
4. อุบัติภัยในสาธารณสถาน (Public Accidents) ได้แก่ อุบัติภัยซึ่งเกิดในโรงเรียน ใน สนามกีฬา สถานสาธารณะ รวมทั้งอสังหาริมทรัพย์

ประเภทของอุบัติเหตุ แยกตามลักษณะการเกิดได้ ดังนี้

1. การตกจากที่สูงเมื่อทำงานอยู่บนที่สูง เช่น บนเสา นั่งร้าน หรือสิ่งก่อสร้าง ซึ่งมีทางไม่กว้างมากนัก เป็นที่ลาดเอียงและไม่มีรั้วกัน ผู้ที่ทำงานอาจจะตกลงมาได้ง่ายจนเสียชีวิต
2. การพลัดตกหกล้ม เป็นอุบัติเหตุที่มักเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เป็นการพลัดตกทุกชนิด ยกเว้น การตกจากที่สูงดังกล่าวมาแล้วในข้อ 1 ได้แก่ การตกจากบ้านเรือน ตกต้นไม้ ตกเก้าอี้ ตกจากรถ ตกจากอุปกรณ์กีฬา และการลื่นล้ม เป็นต้น
3. การหล่นทับ อุบัติเหตุจากของหล่นทับ อาจไม่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง แต่ก็สามารถทำอันตรายจนถึงแก่ชีวิตได้เช่นกัน ถ้าของนั้นมีน้ำหนักมาก ๆ เช่น ท่อนไม้ ท่อนเหล็ก เป็นต้น
4. ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก อสังหาริมทรัพย์เป็นภัยที่ร้ายแรงอย่างหนึ่งที่ทำให้ลายทั้งชีวิตและทรัพย์สินเป็นส่วนรวม ส่วนน้ำร้อนลวกเกิดขึ้นได้ในขณะที่ทำงานเกี่ยวกับน้ำร้อนหรือขณะปรุงอาหารในบ้านและอุบัติเหตุประเภทนี้ รวมไปถึงน้ำมันที่ติดไฟด้วย
5. การยกและเคลื่อนย้ายของ การยกและเคลื่อนย้ายของนั้นไม่ใช่ว่าจะมีอันตรายเฉพาะการหล่นทับขาแข้ง หลังเท้า หรือนิ้วเท้าเท่านั้น แต่สิ่งสำคัญที่สุดของอุบัติเหตุประเภทนี้ ได้แก่ หลังหัก ทำให้เกิดพิการไปจนชั่วชีวิต หรือได้รับการทรมานจากการเจ็บปวด เป็นต้น ดังนั้น การยกของหรือเคลื่อนย้ายของจะต้องรู้วิธีที่ถูกต้องเท่านั้น จึงจะช่วยให้ปลอดภัยจากความพิการได้ เช่น การยกของมีหลักว่าต้องให้ของนั้นอยู่ชิดลำตัวให้มากที่สุด เพื่อเปลี่ยนน้ำหนักของของนั้นไปทั่วทุกส่วนของร่างกาย เป็นต้น
6. การจราจร อุบัติเหตุประเภทนี้แบ่งเป็นการจราจรทางบก ทางน้ำ และทางอากาศ
7. เครื่องจักรกล ปัจจุบันอุปกรณ์อำนวยความสะดวกจากเทคโนโลยีสมัยใหม่ เข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของเรามากขึ้น ซึ่งในขณะเดียวกันการเกิดอุบัติเหตุจากอุปกรณ์ดังกล่าวก็มีมากเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นเครื่องจักรกลในโรงงาน หรือของใช้ประจำบ้าน เช่น เครื่องเชื่อมโลหะ เครื่องซักผ้า เครื่องตัด จักรเย็บผ้า เป็นต้น การใช้อุปกรณ์เหล่านี้ โดยขาดความรู้ ประสบการณ์ และการระมัดระวังเลินเล่อ ย่อมเป็นภัยต่อชีวิตและทรัพย์สินทั้งส่วนบุคคล และประเทศชาติ
8. ไฟฟ้า ไฟฟ้าเป็นพลังงานที่สามารถนำมาใช้ได้อย่างมากมาย แต่อาจกลับเป็นอันตรายอย่างมหันต์ต่อชีวิตและทรัพย์สินของเราเมื่อใดก็ได้ ถ้าผู้ใช้ขาดการดูแลเอาใจใส่ และปฏิบัติโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ การเกิดไฟฟ้าไหม้อาคารที่พักอาศัยนั้น ส่วนใหญ่มาจากไฟฟ้าลัดวงจร

9. สารเคมี อันตรายเนื่องจากสารเคมีนั้น ในปัจจุบันนับว่ามีบทบาทมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอุตสาหกรรมประเภทต่าง ๆ นอกเหนือไปจากการถูกรวดและด่างแล้ว การสัมผัสปรอท ตะกั่ว จะทำให้เกิดโรคที่เกิดจากสารพิษนั้น ๆ ด้วย และอาจจะถึงแก่ชีวิตในเวลาอันจำกัด ในชีวิตประจำวันของเรายังต้องเผชิญกับการได้รับสารพิษต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกาย เช่น การหายใจเอาแก๊สพิษ แก๊สถ่าน ผุ่นละออง ทำให้เกิดโรกระบบทางเดินหายใจ การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีสารพิษ ผสมอยู่ เช่น สีส้มอาหาร ยาฆ่าแมลง เป็นต้น

10. การใช้เครื่องมือ การใช้เครื่องมือต่าง ๆ นี้ บ่อยครั้งที่ผู้ใช้ได้รับบาดเจ็บ ซึ่งมีตั้งแต่บาดเจ็บเล็กน้อยไปจนถึงเป็นอันตรายต่อชีวิต เช่น การใช้ค้อนที่มีด้ามหลวม หรือค้อนหน้าบิ่น หรือสกัดหัวเย็นมาก ๆ จะเป็นอันตรายอย่างยิ่งจากการที่สะเก็ดจะกระเด็นเข้าตา หรือจากการหลุดออกมา ผลที่ได้รับเช่น ถ้าเข้าตา ตาอาจจะบอดได้ เป็นต้น การใช้เครื่องมือไม่ตรงกับงาน เช่น ใช้ปลายมีดแหลมแทงไขควง เป็นต้น

11. สิ่งของมีพิษ สัตว์มีพิษ หรือกัญยาพิษ ได้แก่ การกินของมีพิษ เช่น เห็ด ผัก ดินไม้ ใบไม้ แมงดาทะเล ปลาปักเป้า เป็นต้น การถูกกับสิ่งมีพิษ เช่น ไม้บางชนิด พิษบางพันธุ์ ทำให้เกิดอาการคันตามร่างกาย การถูกสัตว์มีพิษ เช่น งู แมลง ตะขาบ หรือสุนัขบ้ากัด เป็นต้น วัสดุอุปกรณ์ใช้แล้วมาใส่วัตถุมีพิษและหยิบมาใช้ เป็นต้น นอกจากนี้อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับเด็ก ๆ ได้แก่การหยิบเอายาเม็ดหรือยาอันตราย ที่วางไว้ใกล้มือมากินเข้าไป เป็นต้น เป็นการขาดความระมัดระวังที่ดี

12. ไฟพลุ ดอกไม้ไฟ และอาวุธปืน สิ่งเหล่านี้ถูกบรรจุด้วยวัตถุอันตรายระเบิด ถ้าทำไม่ถูกวิธี ขาดความระมัดระวัง อาจเกิดอันตรายอย่างร้ายแรงได้

ตาราง 5 แสดงจำนวนที่ได้รับอุบัติเหตุจำแนกตามชนิดของอุบัติเหตุ ปี พ.ศ. 2537
(สำนักงานคณะกรรมการป้องกันอุบัติเหตุแห่งชาติ)

ชนิดของอุบัติเหตุ	จำนวน	ร้อยละ
1. พลัดตกหกล้มบนพื้นระดับเดียวกันจากการลื่นถลา	4,209	20.90
2. วิ่งชน	1,330	6.60
3. สะดุด เศษสิ่งกีดขวาง	2,142	10.60
4. ตกบันได	1,827	9.10
5. อุบัติเหตุจากของมีคม (บาดเจ็บ)	3,573	17.70
6. ของแหลมแทงทิ่มตำ	2,417	11.90
7. โดนวัตถุหนีบ ทับ กระแทก	2,963	14.70
8. ตกจากที่สูง	1,708	8.50

อุบัติเหตุใหญ่ความสูญเสียในรอบ 9 ปี

1. โบอิง 737 ดิ่งทะเล ดับสยองทั้งลำ

3 สิงหาคม พ.ศ. 2530 เวลา 15.40 น.

เครื่องบินโบอิง 737 เที่ยวบินที่ ที.เอช. 365 ตกลงในทะเลระหว่างเกาะยาวกับเกาะนาคา จังหวัดภูเก็ต มีผู้เสียชีวิตทั้งหมด 83 ศพ

2. เรือล่ม กลืน 39 ชีวิต กลางเขื่อนอุบลรัตน์

23 กันยายน พ.ศ. 2533 เวลาประมาณ 12.20 น.

เรือประมงดัดแปลงเป็นเรือรับจ้างนำเที่ยวของบริษัทริชทาว์ ล่มที่เขื่อนอุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น นักศึกษาจากวิทยาลัยสาธิตสุโขทัยเสียชีวิต 39 ศพ สูญหาย 2 ศพ

3. รถก๊าซระเบิดไฟลุกท่วมอย่างสดเกือบร้อยชีวิต

24 กันยายน พ.ศ. 2533 เวลา 22.30 น.

รถบรรทุกก๊าซ ขนาด 4 หมื่นลิตร วิ่งลงทางด่วนเข้าถนนเพชรบุรีตัดใหม่ กรุงเทพมหานคร เกิดก๊าซรั่วทำให้ไฟไหม้ทั่วบริเวณมีผู้เสียชีวิต 90 ศพ บาดเจ็บ 121 คน รถยนต์เสียหาย 53 คัน ตึกแถว 31 คูหา และบ้านเรือน 38 หลังคาเรือนถูกเผา

4. รถบรรทุก TNT ระเบิด ตาย - เจ็บนับร้อย

15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2534 เวลา 17.00 น.

รถบรรทุกวัตถุระเบิด TNT เกิดระเบิดที่ จังหวัดพังงา มีผู้เสียชีวิต 172 ศพ บาดเจ็บ 123 คน บ้านเรือนพัง 35 หลัง รวมสถานที่ราชการ ค่าเสียหาย 22 ล้านบาทเศษ

5. เลาด้าแอร์โหม่งโลกตายนกกล้า

26 พฤษภาคม พ.ศ. 2534 เวลาประมาณ 23.20 น.

เครื่องบินโดยสารโบอิง 767 - 300 อีอาร์ ของสายการบินเลาด้าแอร์ ประเทศออสเตรเลีย ได้เกิดระเบิดกลางอากาศตกโหม่งโลกที่ อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี มีผู้เสียชีวิต 223 ศพ เป็นชาวไทย 39 ศพ ชาวต่างประเทศ 184 ศพ

6. เรือมรณะชนกลางทะเล ดับเกือบร้อยชีวิต

8 มีนาคม พ.ศ. 2535 เวลา 05.45 น.

เรือนาวาประทีป หมายเลข 111 เป็นเรือโดยสารท่องเที่ยววิ่ง ระหว่างหาดศรีราชา - เกาะสีชัง จังหวัดชลบุรี ชนกับเรือบรรทุกน้ำมันของบริษัท บีพีพี ชัพพลายส์ จำกัด (เรือบีพีพี 9) มี

ผู้เสียชีวิต 87 ศพ

7. ไฟไหม้โรงงานตุ๊กตาฯ คลอก 100 กว่าชีวิต

10 พฤษภาคม พ.ศ. 2536 เวลา 16.00 น.

ไฟไหม้โรงงานตุ๊กตาเคเดอร์ (บริษัทเคเดอร์อินดัสเตรียล ไทยแลนด์ จำกัด) อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม มีผู้เสียชีวิต 188 ศพ บาดเจ็บ 469 คน

8. โรงแรมถล่ม ตาย 100 กว่าชีวิต

13 สิงหาคม พ.ศ. 2536 เวลา 10.10 น.

โรงแรม รอยัล พลาซ่า จังหวัดนครราชสีมา เกิดถล่มลงมา มีผู้เสียชีวิต 137 ศพ บาดเจ็บ 227 คน หลังเกิดเหตุพนักงานสอบสวนได้ดำเนินคดีกับผู้ต้องหาทั้งสิ้น 15 ราย

9. 31 ชีวิตสังเวยทัวร์มรณะประสานงารอพุ่ง

14 มกราคม พ.ศ. 2537

รถทัวร์ปรับอากาศสีวิ่งระหว่างกรุงเทพฯ - เชียงใหม่ ชนประสานงากับรถพ่วงบรรทุกปูนซีเมนต์ สิบแปดล้อ มีผู้เสียชีวิต 31 ศพ บาดเจ็บ 3 คน เหตุเกิดที่ ตำบลนาโบสถ์ อำเภอเมืองจังหวัดตาก

10. “ไ้ปะนรก” คร่าชีวิตคนกรุง 24 ศพ

14 มิถุนายน พ.ศ. 2538 เวลา 07.30 น.

ไ้ปะเทียบเรือด่วนเจ้าพระยาของบริษัท สุภัทรา (ไ้ปะท่าพรานนก) ล่มมีผู้เสียชีวิต 24 ศพ บาดเจ็บ 36 คน

สาเหตุของอุบัติเหตุ

1. เกิดจากเจตคติที่ผิด ๆ ได้แก่ การมีเจตคติที่ว่าอุบัติเหตุเป็นเรื่องธรรมชาติ เรื่องโชคลางหรือโชคชะตา เรื่องของดวง หรือเป็นการกระทำของผีสงเทวดา ผลกระทบจากการมีเจตคติเช่นนี้ก็คือ การขาดความระมัดระวัง ไม่ตั้งใจ ประมาทเลินเล่อ

2. สภาวะทางด้านจิตใจไม่ปกติ บุคคลประเภทนี้เป็นคนเจ้าอารมณ์ โมโหร้าย เช่น ชอบขับรถด้วยความเร็ว บางคนเป็นคนที่มึนอารมณ์อ่อนไหวง่าย การทำงานไม่ประสานกัน เกิดความรู้สึกหวาดกลัวขาดความตั้งอกตั้งใจ และสมองมีปฏิกิริยาสั่งงานช้า เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นข้อบกพร่องทางจิตที่เป็นชนวนของการเกิดอุบัติเหตุ

3. การไม่มีระเบียบวินัยและเห็นแก่ตัว การไม่ยอมรับรู้ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัย นึกอยากจะทำอะไรก็ทำโดยไม่ต้องเกรงใจใคร แสดงถึงความไม่มีระเบียบวินัยและเห็นแก่ตัว เป็น

การเพิ่มอุบัติเหตุ

4. การปฏิบัติงานที่ไม่ปลอดภัย ได้แก่ สภาพงานที่ไม่ปลอดภัย เช่น กรณีที่เครื่องจักรกลไม่มีเครื่องป้องกันอันตราย อากาศและแสงสว่างไม่พอ การก่อสร้างไม่ถูกหลัก เครื่องมือและอุปกรณ์ชำรุดเสียงดังมากเกินไป เป็นต้น สิ่งเหล่านี้แสดงถึงสภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัย และส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดอุบัติเหตุ ส่วนการปฏิบัติงานที่ไม่ปลอดภัย เช่น ไม่มีเครื่องป้องกันอันตรายส่วนบุคคล การใช้เครื่องมือที่ไม่ถูกต้อง หรือไม่ยอมใช้เครื่องมือ ชอบเล่นตลกคะนองระหว่างเวลาทำงาน เป็นต้น

5. สภาพะทางร่างกายของบุคคล ความบกพร่องทางร่างกายของคนเรานั้น มีส่วนสำคัญที่เป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ ได้แก่ อ่อนเพลีย หนาวเหน็บ สายตาไม่ดี เป็นโรคหัวใจ ร่างกายพิการหรือร่างกายไม่เหมาะสมกับงาน เป็นต้น

6. สาเหตุที่ช่วยทำให้เกิดอุบัติเหตุอื่น ๆ ได้แก่ ความไม่รู้ ไม่มีประสบการณ์ ไม่มีทักษะ ไม่มีการบังคับให้ปฏิบัติตามกฎแห่งความปลอดภัย ไม่มีการแก้ไขจุดบกพร่อง เป็นต้น

ตาราง 6 แสดงจำนวนของผู้ได้รับอุบัติเหตุ จำแนกตามสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ ปี พ.ศ. 2537 (สำนักงานคณะกรรมการป้องกันอุบัติภัยแห่งชาติ)

สาเหตุการเกิดอุบัติภัย	จำนวน	ร้อยละ
1. ประมาท	1,523	7.60
2. รู้เท่าไม่ถึงการณ์	5,179	25.70
3. ขาดความรู้ ความไม่เข้าใจ และทักษะ	4,872	24.20
4. พื้นถนนลื่น	2,306	11.40
5. สนามขรุขระ	1,658	8.20
6. เครื่องมืออุปกรณ์ชำรุด	3,415	16.90
7. อื่น ๆ	1,216	6.00
รวม	20,169	100.00

ผลกระทบที่เกิดจากอุบัติเหตุแต่ละครั้งนั้น มีมากมาย ได้แก่

1. ทางด้านผู้เคราะห์ร้ายหรือครอบครัวจะต้องเสียใจ เสียค่าทำศพ เสียค่ารักษาพยาบาล เสียรายได้ประจำวันที่ได้รับ เสียเวลา ทำให้ครอบครัวมีภาระมากขึ้น ได้รับความพิการทางร่างกาย และจิตใจรวมไปถึงการสร้างปัญหาให้กับสังคมอีกด้วย

2. ทางด้านองค์กร หน่วยงาน หรือสถาบัน ผู้ร่วมงานยอมเสียขวัญและวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้สมรรถภาพการทำงานของคนงานลดลง นายจ้างจะต้องเสียค่าชดเชย ค่าทำศพ ค่าทำขวัญ และค่ารักษาพยาบาล องค์กร หน่วยงานและสถาบันที่เกิดอุบัติเหตุเสื่อมเสียเกียรติภูมิ สูญเสียเครื่องมือและอุปกรณ์เนื่องจากอุบัติเหตุ นั้น และเสียดอกเบี้ยในกรณีเหล่านี้ด้วย

3. ทางด้านประเทศชาติ ทำให้สังคมทั่วไปเสียขวัญ หวาดผวาเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และสูญเสียเงินไปโดยเปล่าประโยชน์ในรูปค่าชดเชย รวมไปถึงการขาดแรงงานในการทำงาน หรือเป็นภาระสังคมที่มีคนไร้สมรรถภาพเพิ่มขึ้น

ตาราง 7 แสดงผลของอุบัติเหตุปี พ. ศ. 2537 (สำนักงานคณะกรรมการป้องกันอุบัติภัยแห่งชาติ)

ผลของอุบัติเหตุ	จำนวน	ร้อยละ
1. หายเป็นปกติ	18,306	91.20
2. รักษาไม่หาย	1,645	8.20
3. พิการ	109	0.50
4. ตาย	19	0.10
รวม	30,169	100.00

มาตรการป้องกันอุบัติภัย

มาตรการและแนวทางในการป้องกันและลดอุบัติภัย ดังนี้

1. มาตรการทางสังคม ควรจะมุ่งเน้นการให้การศึกษาแก่กลุ่มประชากรเป้าหมาย ได้แก่ เด็กอนุบาล เด็กนักเรียน นิสิต นักศึกษา และประชาชนทั่วไปทุกเพศทุกวัยดังกล่าว ให้เข้าใจและตระหนักในเรื่องของอุบัติภัยและการป้องกัน เช่น ความปลอดภัยในที่พักอาศัย ความปลอดภัยในการจราจร ความปลอดภัยในโรงเรียน เป็นต้น ปัจจุบันนี้รัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญและความจำเป็นในเรื่องนี้ และได้จัดตั้งคณะกรรมการป้องกันอุบัติภัยแห่งชาติขึ้นมาเพื่อวัตถุประสงค์ดังกล่าว แต่ยังคงจำกัดในวงแคบ จึงเป็นหน้าที่ของประชาชนทุกคนที่จะต้องร่วมมือกันเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจ และการปฏิบัติอย่างแท้จริง เพื่อลดอุบัติภัย

2. มาตรการทางวิชาการ หมายถึง การศึกษาค้นคว้าและวิจัยทางวิชาการที่จะเป็นประโยชน์ การแก้ไขปรับปรุงทั้งวิธีการและกระบวนการ ตลอดจนวัสดุอุปกรณ์ เครื่องจักรกล และสภาวะแวดล้อม ให้มีความปลอดภัยยิ่งขึ้น

3. มาตรการทางกฎหมาย หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยของประเทศในปัจจุบันนี้ ได้แก่ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงอุตสาหกรรม กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงเกษตร

และสหกรณ์ และหน่วยงานที่ตั้งขึ้นมาเพื่อการนี้โดยเฉพาะ ได้แก่ คณะกรรมการป้องกันอุบัติเหตุแห่งชาติ และคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค หน่วยงานเหล่านี้ควรจะได้ร่วมมือกันอย่างใกล้ชิดและจริงจัง เพื่อลดอุบัติเหตุดังกล่าว การดำเนินมาตรการทางกฎหมายนี้ ถ้าได้กระทำอย่างต่อเนื่องและเป็นรูปธรรม ผลที่สุคนั้นก็จะกลายเป็นความเคยชินและเกิดเป็นระเบียบวินัยในที่สุด

มาตรการป้องกันอุบัติเหตุโดยใช้หลัก 3E

อุบัติเหตุเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญของประเทศไทย ซึ่งการตายจากอุบัติเหตุส่วนใหญ่เกิดจากอุบัติเหตุจากการจราจรทางบก จากสถิติอุบัติเหตุ เมื่อ พ.ศ. 2535 มีผู้ได้รับอุบัติเหตุจราจรทางบก 61,329 ราย เสียชีวิต 8,184 ราย ทรัพย์สินเสียหาย 608 ล้านบาท คิดเฉลี่ยคนไทยตายด้วยอุบัติเหตุการจราจร ชั่วโมงละ 1 คน บาดเจ็บประมาณ 2.4 คน มีทรัพย์สินเสียหาย 69,000 บาทต่อชั่วโมง (สยามโพสต์. 2537 : 7) ปี พ.ศ. 2536 มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุจราจรทางบก 9,469 ราย บาดเจ็บ 25,330 ราย สาเหตุมาจากรถยนต์นั่งส่วนบุคคลและรถจักรยานยนต์ รวมกันถึงร้อยละ 53 ส่วนร้อยละ 24 มาจากรถยนต์กระบะ (ชาติชาย สิริพัฒน์. 2537 : 5)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดอุบัติเหตุการจราจรทางบกมีปัจจัยหลัก 3 ประการ คือ บุคคล ยานพาหนะ และสภาพแวดล้อม ดังนั้น มาตรการป้องกันอุบัติเหตุที่เป็นมาตรการสากลที่ใช้ในการป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ คือ มาตรการป้องกันอุบัติเหตุ 3E ได้แก่ การให้การศึกษา (Education) การปรับปรุงแก้ไขทางด้านวิศวกรรม (Engineering) และการบังคับให้ปฏิบัติตามกฎหมาย (Enforcement) โดยในที่นี้จะกล่าวถึงมาตรการป้องกันอุบัติเหตุ 3E ที่เน้นการป้องกันอุบัติเหตุจากการจราจร เพื่อเป็นตัวอย่างให้เกิดความเข้าใจ ดังนี้ (แทจริง สิริพานิช. 2540 : 48)

1. การให้การศึกษา (Education) เป็นการให้ความรู้แก่ประชาชนผู้ใช้รถใช้ถนนในเรื่องเกี่ยวกับอุบัติเหตุ ความรุนแรงและความสูญเสียที่เกิดจากอุบัติเหตุ รวมทั้งการป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุ ทั้งนี้ต้องเริ่มปลูกฝังให้ความรู้ตั้งแต่วัยเด็ก และปลูกฝังจิตสำนึกให้ประชาชนเกิดความตระหนักถึงเรื่องความปลอดภัย และการป้องกันอุบัติเหตุให้มากขึ้น

2. การปรับปรุงแก้ไขทางด้านวิศวกรรม (Engineering) ต้องทำการศึกษาข้อมูลจากลักษณะและสาเหตุของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น ทั้งสภาพของถนนและสภาพแวดล้อมของถนนโดยเฉพาะในจุดที่เกิดอุบัติเหตุซ้ำซาก แล้วจึงใช้วิธีการทางด้านวิศวกรรมในการปรับปรุงแก้ไข รวมถึงการปรับปรุงมาตรฐานความปลอดภัยของยานพาหนะ เช่น ความแข็งแรงทนทานของตัวถังและส่วนประกอบของรถ อุปกรณ์ความปลอดภัยระบบการทำงานต่าง ๆ ของรถให้มีมาตรฐานที่ดีขึ้น

3. การบังคับให้ปฏิบัติตามกฎหมาย (Enforcement) กฎหมายทางด้านการจราจรซึ่งเป็นกฎหมายแห่งความปลอดภัย เช่น กฎหมายเกี่ยวกับการสวมหมวกนิรภัยในผู้ใช้รถจักรยานยนต์ การคาดเข็มขัดนิรภัยของผู้ขับและผู้โดยสารรถยนต์ การควบคุมไม่ให้ขับซิ่งรถขณะเมาสุรา การจำกัดความเร็ว ฯลฯ การปฏิบัติตามกฎหมายเหล่านี้อย่างจริงจัง โดยไม่เลือกปฏิบัติเฉพาะในช่วงที่มีการตรวจจับ หรือปฏิบัติเพื่อให้รอดพ้น จากการถูกจับปรับเท่านั้น จะสามารถลดอุบัติเหตุทางจราจรและความรุนแรงของอุบัติเหตุลงได้

อุบัติเหตุหรืออุบัติเหตุนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองไม่ได้ จะต้องมีความเสี่ยงที่แน่ชัด ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ เนื่องจากการกระทำที่ไม่ปลอดภัย เกิดจากสภาพงานที่ไม่ปลอดภัย เกิดจากความผิดปกติทางร่างกาย และจิตใจของคน สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุสนับสนุนการเกิดอุบัติเหตุทั้งทางตรงและทางอ้อม การป้องกันอุบัติเหตุที่ถาวรที่สุดก็คือ การให้การศึกษาแก่ประชาชนทุกเพศทุกวัย ทุกอาชีพและชนชั้น ตลอดจนความร่วมมือจากกลุ่มวิชาการและวิชาชีพต่าง ๆ

ความปลอดภัย คือความรับผิดชอบร่วมกันของทุกคนที่เกี่ยวข้อง (Safety is everyone's responsibility) ผู้ปฏิบัติงานในเรื่องการจราจร ทั้งทางน้ำ ทางบก ทางอากาศ ผู้ทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล เครื่องอำนวยความสะดวก เครื่องมือเครื่องใช้ในบ้าน ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่เป็นอันตราย ในสาธารณสถานต่าง ๆ ทุกผู้คน ผู้เกี่ยวข้องจะต้องมีสติ มีจิตสำนึกของความปลอดภัย (Safety minded) มีการปฏิบัติที่ปลอดภัย (Safety Practice)

ฝ่ายบริหาร เจ้าของกิจการ เจ้าของโรงงาน พ่อบ้าน แม่บ้าน จะต้องให้ความสำคัญเอาใจใส่ เรื่องการป้องกันอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในขบวนการผลิต (Safe Production) และ สภาพแวดล้อม (Safe Working Condition)

ทางราชการต้องกำหนดระเบียบที่เหมาะสม ทั้งการแนะนำส่งเสริม ตลอดจนลงโทษผู้ฝ่าฝืน อย่างเสมอภาค (Effective Enforcement) เพื่อเป็นการเสริมความปลอดภัย

หมวดนิรภัย

หมวดนิรภัย หรือหมวดกันน็อค เป็นหมวดที่จัดทำขึ้นโดยเฉพาะ เพื่อป้องกันอันตราย ในขณะที่ขับขี่และโดยสารรถจักรยานยนต์

หมวดนิรภัย แบ่งออกเป็น 3 แบบ คือ

1. หมวดนิรภัยแบบปิดเต็มหน้า เป็นหมวดนิรภัยที่เปลือกหมวดเป็นรูปทรงกลมปิดด้านข้าง ด้านหลัง ขากรรไกร และคาง
2. หมวดนิรภัยแบบเต็มใบ เป็นหมวดนิรภัยที่เปลือกหมวดเป็นรูปทรงกลมปิดด้านข้างและด้านหลังเสมอแนวขากรรไกรและต้นคอด้านหลัง ด้านหน้าเปิดเหนือคิ้วลงมาตลอดถึงปลายคาง
3. หมวดนิรภัยแบบครึ่งใบ เป็นหมวดนิรภัยที่เปลือกหมวดเป็นรูปครึ่งทรงกลมปิดด้านข้าง และด้านหลังเสมอระดับหู

หมวดนิรภัยใช้ได้ทั้ง 3 แบบ ในกรณีที่มีบังลม บังลมต้องทำจากวัสดุโปร่งใสและไม่มีสี โดยหมวดนิรภัยที่จะใช้ต้องเป็นไปตามมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม

ข้อควรปฏิบัติในการใช้หมวดนิรภัย

1. ควรเลือกซื้อหมวดนิรภัยที่เป็นไปตามมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม
2. ผู้ขับขี่และคนโดยสารรถจักรยานยนต์ต้องสวมหมวดนิรภัย โดยจะต้องรัดคางด้วยสายรัดคางหรือเข็มขัดรัดคางให้แน่น ในขณะที่ขับขี่หรือโดยสารรถจักรยานยนต์
3. ผู้ได้รับการยกเว้นไม่ต้องสวมหมวดนิรภัย ได้แก่ ภิกษุ สามเณร นักพรต นักบวช หรือผู้ที่นับถือศาสนาอื่นใดที่ใช้ผ้าโพกศีรษะตามประเพณีนิยม

4. ผู้ที่ฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตาม ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 500 บาท ตามพระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. 2522 ซึ่งมีผลบังคับใช้ครบทุกจังหวัดทั่วประเทศ ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2539

เข้มขันนิริภัย

โดยที่ในปัจจุบันอุบัติเหตุอันเกิดจากการจราจรทางบกมีผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศโดยตรงและมีแนวโน้มที่จะเพิ่มจำนวนสูงขึ้นประกอบกับในปัจจุบันเทคโนโลยีและวิศวกรรมยานยนต์ได้มีการวิวัฒนาการและมีความเจริญก้าวหน้าเป็นอันมาก รัฐบาลจึงได้กำหนดมาตรการทางกฎหมายเพื่อสร้างความปลอดภัย และลดความรุนแรงของอันตรายที่อาจเกิดแก่ผู้ขับขี่รถยนต์ และคนโดยสารรถยนต์ขึ้น โดยประกาศใช้พระราชบัญญัติจราจรทางบก (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2538 ว่าด้วยการคาดเข็มขัดนิรภัยซึ่งมีสาระสำคัญโดยสรุป ดังนี้

- ห้ามผู้ขับขี่รถยนต์ยอมให้ผู้อื่นที่นั่งตอนหน้าแถวเดียวกับผู้ขับขี่รถยนต์เกินสองคน
- ผู้ขับขี่รถยนต์ต้องรัดร่างกายด้วยเข็มขัดนิรภัยไว้กับที่นั่งในขณะที่ขับขี่รถยนต์ และต้องจัดให้คนโดยสารรถยนต์ ซึ่งนั่งตอนหน้าแถวเดียวกับที่นั่งผู้ขับขี่รถยนต์ รัดร่างกายไว้กับที่นั่งด้วยเข็มขัดนิรภัยในขณะที่โดยสารรถยนต์

- ผู้ขับขี่ที่มีความผิดเสมอหากตนเองหรือคนโดยสารไม่รัดเข็มขัดนิรภัย

ผลบังคับใช้

จะต้องปฏิบัติตามกฎหมายนี้ ตั้งแต่วันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2540 เป็นต้นไป

อัตราโทษ

1. ผู้ขับขี่ไม่คาดเข็มขัดนิรภัย หรือคาดไม่ถูกวิธี มีโทษปรับไม่เกิน 500 บาท และผู้โดยสารที่นั่งตอนหน้าแถวเดียวกับคนขับมีความผิดถูกปรับ 500 บาท
2. คนขับรถที่ปล่อยให้คนนั่งแถวหน้าด้วยกันไม่คาดเข็มขัดนิรภัย จะถูกปรับเพิ่มอีก 500 บาท
3. ถ้าทั้งคนขับรถและคนนั่งตอนหน้าไม่คาดเข็มขัดนิรภัยจะเสียค่าปรับทั้งหมด 1,500 บาท

ประเภทของเข็มขัดนิรภัย

เข็มขัดนิรภัยมี 2 แบบ ดังนี้

1. แบบรัดหน้าตักและรัดพาดไหล่ สำหรับผู้ขับรถและผู้ที่นั่งตอนหน้าแถวเดียวกับผู้ขับรถที่อยู่ด้านริมสุด
2. แบบรัดหน้าตัก สำหรับผู้ที่นั่งตอนกลางระหว่างผู้ขับรถและผู้ที่นั่งตอนหน้าแถวเดียวกับผู้ขับรถที่อยู่ด้านริมสุดเท่านั้น

ข้อควรปฏิบัติในการใช้เข็มขัดนิรภัย

1. ควรเลือกซื้อเข็มขัดนิรภัย ให้เป็นไปตามพระราชบัญญัติมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม พ.ศ. 2511 เรื่อง กำหนดมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมเข็มขัดนิรภัยสำหรับรถยนต์
2. ผู้ขับขี่รถยนต์ทุกชนิด ตั้งแต่รถยนต์สาธารณะ (รถแท็กซี่) รถยนต์บริการ (รถป้ายเขียว) รถยนต์ส่วนบุคคล รวมถึงรถยนต์ที่ขึ้นกับกฎหมายขนส่งทางบก ยานพาหนะทุกชนิดที่ใช้ในการขนส่ง

ยกเว้นรถไฟ จะต้องดำเนินการติดตั้งเข็มขัดนิรภัยและคาดไว้ตลอดเวลาที่ขับขีรถ

3. รถยนต์ต้องมีเข็มขัดนิรภัยสำหรับผู้ขับรถและผู้ที่นั่งตอนหน้าแถวเดียวกับผู้ขับรถ

4. วิธีการใช้เข็มขัดนิรภัย เมื่อผู้ขับขีรถยนต์และคนโดยสารขึ้นนั่งประจำที่นั่งของตนแล้ว ต้องรัดร่างกายด้วยเข็มขัดนิรภัย โดยใช้สายรัดร่างกายยึดเข้ากับที่นั่งของตนและต้องไม่ให้สายรัดหลุดออกได้ การปลดเข็มขัดนิรภัยต้องกระทำได้โดยง่าย

หน่วยงานรัฐบาลที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันอุบัติเหตุ

ตาราง 8 หน่วยงานรัฐบาลที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันอุบัติเหตุ

กระทรวงมหาดไทย	กระทรวงคมนาคม	กระทรวงอุตสาหกรรม	กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม
1. กรมตำรวจ - กองบังคับการตำรวจจราจร - กองบังคับการตำรวจทางหลวง - กองทะเบียน - สนง.แพทย์ใหญ่ ร.พ.ตำรวจ - กองบังคับการตำรวจดับเพลิง 2. สำนักนโยบายและแผนกระทรวงมหาดไทย 3. กรมโยธาธิการ 4. การทางพิเศษแห่งประเทศไทย 5. การไฟฟ้านครหลวง 6. การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค 7. กรุงเทพมหานคร 8. กรมการปกครอง 9. กรมพัฒนาชุมชน 10. กรมการผังเมือง 11. สนง. เร่งรัดพัฒนาชนบท 12. การประปานครหลวง 13. การประปาส่วนภูมิภาค	1. กรมทางหลวง 2. กรมการขนส่งทางบก 3. กรมเจ้าท่า 4. กรมการบินพาณิชย์ 5. การรถไฟแห่งประเทศไทย 6. องค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพฯ (ขสมก.) 7. บริษัทขนส่งจำกัด (บขส.) 8. องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (รสพ.) 9. การท่าอากาศยานแห่งประเทศไทย 10. บริษัท การบินไทย จำกัด 11. กรมอุตุนิยมวิทยา 12. การท่าเรือแห่งประเทศไทย 13. บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด	1. กรมโรงงานอุตสาหกรรม 2. กรมทรัพยากรธรณี 3. สนง. มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (สมอ.) 4. การปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย (ปตท.) 5. การนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย	1. สนง.คณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ 2. สนง. นโยบายและแผนสิ่งแวดล้อม 3. สนง. พลังงานปรมาณูเพื่อสันติ 4. กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม 5. กรมควบคุมมลพิษ 6. สนง. พลังงานแห่งชาติ

ตาราง 8 (ต่อ)

กระทรวงกลาโหม	กระทรวงศึกษาธิการ	ทบวงมหาวิทยาลัย	สำนักนายกรัฐมนตรี
1. กรมการสารวัตร 2. กรมการแพทย์ 3. กรมยุทธศึกษา (สำหรับข้อ 1 -3 ได้ แบ่งออกเป็น ทหารบก ทหารเรือ และทหารอากาศ) 4. กองอำนาจการรักษา ความมั่นคงภายใน (กอ.รมน.), 5. กองกำลังรักษา พระนคร (กล.พน.) 6. กรมพลังงานทหาร 7. กรมการอุตสาหกรรม ทหาร 8. กองบัญชาการทหาร สูงสุด	1. สนง. คณะกรรมการ การประถมศึกษา- แห่งชาติ (สพช.) 2. กรมสามัญศึกษา 3. กรมอาชีวศึกษา 4. กรมการศึกษานอก- โรงเรียน 5. กรมพลศึกษา 6. กรมวิชาการ 7. กรมการฝึกหัดครู	1. ม. มหิดล 2. จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย 3. ม. เกษตรศาสตร์ 4. ม. รามคำแหง 5. ม.สุโขทัยธรรมมาธิราช 6. ม. เชียงใหม่ 7. ม. ขอนแก่น 8. ม. สงขลานครินทร์ 9. ม. ศิลปากร 10. ม. ศรีนครินทรวิโรฒ 11. สถาบันเทคโนโลยี- การเกษตรแม่โจ้ 12. สถาบันเทคโนโลยี- พระจอมเกล้า 13. สถาบันบัณฑิตพัฒน- บริหารศาสตร์ 14. ม. ธรรมศาสตร์ 15. ม. บูรพา 16. ม. นเรศวร 17. ม. ทักษิณ 18. ม. แม่โจ้ 19. ม. วลัยลักษณ์ 20. มหาวิทยาลัย เอกชนต่าง ๆ	1. สนง. คณะกรรมการ ป้องกันอุบัติภัยแห่งชาติ (กปอ.) 2. สนง. คณะกรรมการ พัฒนาการเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ 3. การไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทย 4. สนง. คณะกรรมการ คุ่มครองผู้บริโภค 5. กรมประชาสัมพันธ์ 6. องค์การสื่อสารมวลชน แห่งประเทศไทย (อสมท.) 7. สนง. คณะกรรมการ กฤษฎีกา 8. สนง. คณะกรรมการ จัดระบบการจราจรทางบก (สจร.) 9. สนง. สถิติแห่งชาติ 10. สนง. คณะกรรมการ ป้องกันและปราบปราม ยาเสพติด 11. สนง. คณะกรรมการ การศึกษาแห่งชาติ 12. สำนักงบประมาณ 13. สนง. สภาความมั่นคง แห่งชาติ

ตาราง 8 (ต่อ)

กระทรวงสาธารณสุข	กระทรวงเกษตรและสหกรณ์	กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม	กระทรวงพาณิชย์
1. กรมการแพทย์ 2. กรมอนามัย 3. หน่วยประสานองค์การอนามัยโลก 4. สนง. คณะกรรมการอาหารและยา 5. กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์	1. กรมส่งเสริมการเกษตร 2. กรมประมง 3. กรมป่าไม้ 4. กรมวิชาการเกษตร - กองวัตถุมีพิษการเกษตร 5. กรมชลประทาน	1. กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน 2. กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน 3. สนง. ประกันสังคม	1. กรมการประกันภัย 2. องค์การคลังสินค้า

คณะกรรมการป้องกันอุบัติภัยแห่งชาติ (กปอ.)

คณะกรรมการป้องกันอุบัติภัยแห่งชาติ เรียกโดยย่อว่า “กปอ.” ชื่อภาษาอังกฤษว่า NATIONAL SAFETY COUNCIL OF THAILAND ถูกตั้งขึ้นตามมติของคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 10 สิงหาคม พ.ศ. 2525 ประกอบด้วยนายกรัฐมนตรีหรือรองนายกรัฐมนตรี ซึ่งนายกรัฐมนตรีมอบหมายเป็นประธานกรรมการ ปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี ปลัดกระทรวงมหาดไทย ปลัดกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ปลัดทบวงมหาวิทยาลัย ผู้อำนวยการ สำนักงานงบประมาณ เลขาธิการคณะกรรมการกฤษฎีกา เลขาธิการคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ เลขาธิการคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ อธิบดีกรมการขนส่งทางบก อธิบดีกรมการbinพาณิชย์ อธิบดีกรมเจ้าท่า อธิบดีกรมตำรวจ อธิบดีกรมทางหลวง อธิบดีกรมโยธาธิการ อธิบดีกรมโรงงานอุตสาหกรรม อธิบดีกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน อธิบดีกรมอุตุนิยมวิทยา เลขาธิการป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร นายกสมาคมอาสาสมัครบรรเทาสาธารณภัย ประธานกรรมการบริหารมูลนิธิประชาชนุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ และผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งคณะรัฐมนตรีแต่งตั้งไม่เกินสี่คนเป็นกรรมการ

ให้ผู้อำนวยการสำนักงาน กปอ. เป็นกรรมการและเลขานุการ

คณะกรรมการป้องกันอุบัติภัยแห่งชาติ มีหน้าที่ดังนี้

1. เสนอนโยบายและแผนหลักเกี่ยวกับการป้องกันอุบัติภัยต่อคณะรัฐมนตรี
2. เสนอแนะแนวทางปฏิบัติและประสานงานระหว่างหน่วยงานของรัฐ ซึ่งรับนโยบายและหลักการที่คณะรัฐมนตรีเห็นชอบแล้ว ไปดำเนินการ

3. จัดทำข้อเสนอแนะให้ความเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน ของหน่วยงานของรัฐ และปัญหา ข้อขัดข้องต่าง ๆ เกี่ยวกับการป้องกันอุบัติเหตุ เสนอต่อนายกรัฐมนตรี หรือคณะรัฐมนตรี

4. เสนอความเห็นและข้อสังเกตต่อนายกรัฐมนตรี หรือคณะรัฐมนตรีเกี่ยวกับการให้มีกฎหมาย หรือแก้ไขปรับปรุงกฎหมายเกี่ยวกับการป้องกันอุบัติเหตุ

5. ประสานงานและติดต่อขอความช่วยเหลือจากต่างประเทศ ในการป้องกันอุบัติเหตุ

6. สนับสนุนและส่งเสริมให้มีการฝึกอบรม การประชุม หรือสัมมนาเกี่ยวกับการป้องกันอุบัติเหตุ

7. ประชาสัมพันธ์ด้านการป้องกันอุบัติเหตุและด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

8. ติดตามและประเมินผลการปฏิบัติงานตามนโยบายและแผนหลัก

9. ปฏิบัติการในเรื่องที่เกี่ยวกับการป้องกันอุบัติเหตุ หรือสาธารณภัยตามที่นายกรัฐมนตรีหรือ คณะรัฐมนตรีมอบหมาย

เดือนตุลาคม พ.ศ. 2538 มีการจัดตั้งสำนักงานคณะกรรมการป้องกันอุบัติเหตุแห่งชาติขึ้นใน สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรีให้เป็นหน่วยงานระดับกอง

สำนักงาน กปอ. มีหน้าที่ดังต่อไปนี้

1. เป็นหน่วยงานกลางด้านกำหนดนโยบายและวางแผนหลัก รวมทั้งการประสานงานและ ติดตามผลการปฏิบัติงานของหน่วยงานปฏิบัติ ทั้งภาครัฐและเอกชน ประเมินผลการปฏิบัติงาน แล้วรายงานต่อ กปอ.

2. สนับสนุนและส่งเสริมงานวิชาการ และเผยแพร่งานฝึกอบรมและพัฒนาเจ้าหน้าที่ ที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันอุบัติเหตุ

3. เป็นศูนย์กลางข้อมูลและสถิติเกี่ยวกับอุบัติเหตุ

4. ปฏิบัติงานร่วมกันหรือสนับสนุนการปฏิบัติงาน การป้องกันอุบัติเหตุ ของหน่วยงานอื่น ที่เกี่ยวข้องหรือที่ได้รับมอบหมาย

30 เมษายน พ.ศ. 2539 มีคำสั่ง กปอ. แต่งตั้งคณะอนุกรรมการ 7 คณะ คือ

1. คณะอนุกรรมการร่างนโยบายและแผนหลักการป้องกันอุบัติเหตุ

2. คณะอนุกรรมการป้องกันอุบัติเหตุจากการจราจร (ทางบก)

3. คณะอนุกรรมการป้องกันอุบัติเหตุจากการทำงาน

4. คณะอนุกรรมการป้องกันอุบัติเหตุในสถานและสาธารณสุขสถาน

5. คณะอนุกรรมการประชาสัมพันธ์ การป้องกันอุบัติเหตุ

6. คณะอนุกรรมการสวัสดิศึกษาและการสาธิต

7. คณะอนุกรรมการป้องกันอุบัติเหตุจากสารเคมี

หน่วยงานเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันอุบัติเหตุ

1. สภากาชาดไทย
2. มูลนิธิประชาชนุเคราะห์ในพระบรมราชูปถัมภ์
3. สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
4. สมาคมวิศวกรรมสถานแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
5. สมาคมสถาปนิกสยาม ในพระบรมราชูปถัมภ์
6. สถาบันเทคโนโลยีแห่งเอเชีย
7. มูลนิธิช่วยเหลือเด็กเชียงใหม่ (ปอเต็กตึ๊ง)
8. มูลนิธิร่วมกตัญญู
9. สมาคมอาสาสมัครบรรเทาสาธารณภัยแห่งประเทศไทย
10. สมาคมป้องกันอุบัติเหตุแห่งชาติ (สปอ.)
11. สมาคมวิทยุสมัครเล่นแห่งประเทศไทย
12. สถาบันวิจัยเพื่อพัฒนาประเทศไทย (TDRI)
13. WORLD ENVIRONMENT CENTER (WEC)
14. ชมรมส่งเสริมความปลอดภัยแห่งประเทศไทย

การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล (First aid) หมายถึงการพยาบาลช่วยเหลือผู้เจ็บป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บอย่างกะทันหัน เป็นการช่วยชีวิตหรือป้องกันความพิการ รวมถึงการบรรเทาความเจ็บป่วยในกรณีฉุกเฉิน โดยผู้ปฐมพยาบาลจะต้องช่วยเหลือตามหลักการและวิธีการปฏิบัติอย่างถูกต้อง และต่อเนื่องจากจะส่งผู้ป่วยถึงโรงพยาบาล

ความสำคัญของการปฐมพยาบาล

การเจ็บป่วยอย่างกะทันหันหรืออุบัติเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้คนเราได้รับการบาดเจ็บนั้น อาจเกิดขึ้นได้เสมอทุกเวลาและสถานที่ บางครั้งการเจ็บป่วยหรือการบาดเจ็บนั้นก็เพียงเล็กน้อยแต่บางครั้งก็มีความรุนแรงถึงชีวิตได้ ถ้าผู้ป่วยไม่ได้รับการช่วยเหลืออย่างถูกต้องและทันทั่วถึง ดังนั้นแต่ละบุคคลควรมีความรู้ด้านการปฐมพยาบาลเพื่อสามารถช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้ การปฐมพยาบาลมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะถ้าการปฐมพยาบาลนั้นกระทำอย่างถูกต้องเหมาะสม ก็จะสามารถช่วยชีวิตหรือบรรเทาความเจ็บป่วยและป้องกันไม่ให้อาการเลวลง รวมถึงการป้องกันไม่ให้เกิดความพิการ หรือโรคแทรกซ้อนตามมา

การปฐมพยาบาลต้องกระทำอย่างรวดเร็วและถูกต้อง ไม่จำเป็นว่าผู้ให้การปฐมพยาบาลจะต้องเป็นพยาบาลหรือแพทย์เท่านั้น ควรเป็นหน้าที่ของคนทุกคนที่ได้รับการฝึกอบรม ดังนั้นความรู้ด้านการปฐมพยาบาลจึงมีความสำคัญสำหรับทุกคน

การประเมินสภาพการเจ็บป่วยหรือการบาดเจ็บในภาวะฉุกเฉิน

การประเมินสภาพการเจ็บป่วย หรือการบาดเจ็บก่อนให้การปฐมพยาบาลเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง และถือว่าเป็นสิ่งสำคัญของการให้การปฐมพยาบาลที่มีประสิทธิภาพ ผู้ปฐมพยาบาลประเมินสภาพผู้บาดเจ็บได้โดยสังเกตและตรวจสอบ ดังนี้

1. ลักษณะของสถานการณ์ที่เกิดเหตุ

ลักษณะของสถานการณ์ที่เกิดเหตุเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ปฐมพยาบาลจะต้องนำมาพิจารณาร่วมด้วย โดยการประเมินจากชนิดของอุบัติเหตุ สาเหตุของอุบัติเหตุ และสภาพแวดล้อมของสถานที่เกิดเหตุ ในบางกรณีผู้บาดเจ็บไม่มีอาการภายนอกปรากฏให้เห็นในระยะแรก ผู้ปฐมพยาบาลจะสรุปว่าผู้บาดเจ็บสบายดีตามที่เห็นขณะนั้น ไม่ได้ แต่ควรจะต้องพิจารณาต่อไปอีกว่าอุบัติเหตุประเภทนั้น ๆ ผู้บาดเจ็บน่าจะได้รับอันตรายต่อส่วนใดของร่างกายได้บ้าง

2. การตรวจร่างกายทั่ว ๆ ไป

การตรวจร่างกายเป็นสิ่งสำคัญมากที่ผู้ปฐมพยาบาลควรฝึกให้มีทักษะครบถ้วน เช่น ควรฝึกให้มีการสังเกตที่ดี ตรวจร่างกายของผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บให้ละเอียดครบถ้วน ดังนี้

2.1 ตรวจสอบการหายใจและชีพจร เพื่อดูว่าผู้ป่วยยังมีชีวิตอยู่หรือไม่ หายใจได้หรือไม่โดยสังเกตจากการกระพือขึ้นลงของทรวงอกและท้อง หรือฟังเสียงการหายใจ คลำชีพจรว่ายังเต้นอยู่หรือไม่ ถ้าสังเกตพบสิ่งแปลกปลอม ควรกำจัดออกเพื่อให้ทางเดินหายใจสะดวก ถ้าไม่หายใจต้องรีบช่วยการหายใจในทันที และถ้าคลำชีพจรไม่ได้ก็ต้องรีบนวดหัวใจและผายปอดไปพร้อม ๆ กัน แต่ถ้าการหายใจและชีพจรยังคืออยู่ให้รีบตรวจร่างกายโดยละเอียดต่อไป

2.2 ตรวจร่างกายทั่วไป โดยเริ่มตรวจตั้งแต่ศีรษะจนถึงปลายเท้า การตรวจร่างกายจะประกอบด้วย การสังเกต การคลำ การซักถาม โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.2.1 ตรวจหาตำแหน่งที่มีการเสีเลือดรุนแรง ถ้าพบว่ามีเลือดออกรุนแรงต้องห้ามเลือด

2.2.2 ตรวจหนังศีรษะเพื่อดูว่ามีรอยฉีกขาด ฟกช้ำหรือไม่

2.2.3 ตรวจกระดูกกะโหลกศีรษะเพื่อดูว่ามีรอยบุบ รอยแตกหรือไม่ มีน้ำไขสันหลัง (Cerebrospinal fluid) หรือเลือดไหลออกจากจมูก ช่องหู ช่องปากหรือไม่

2.2.4 ตรวจบริเวณคอ โดยใช้มือคลำตรวจหาตำแหน่งเจ็บ

2.2.5 ตรวจกระดูกไหปลาร้า แขนทั้งสองข้าง กระดูกเชิงกราน และตรวจขาทั้งสองข้าง

2.2.6 ตรวจหน้าท้องผู้บาดเจ็บ เพื่อสังเกตว่ากล้ามเนื้อหน้าท้องมีการเกร็งตัวหรือไม่ กดหรือไม่

2.2.7 ตรวจดูอาการชา ตรวจดูว่ามีอาการชาบริเวณใดบ้าง การขยับแขน ขา สะดวกหรือไม่ ผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บบางคน อาจมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ลมชัก โรคเลือด หรือแพ้ยา บางประเภทอย่างรุนแรง ผู้ป่วยอาจเขียนพกไว้ที่บัตรประจำตัว หรือฉลากห้อยคอ ข้อมูลดังกล่าวมีประโยชน์ต่อผู้ปฐมพยาบาลมาก

3. การตรวจสอบอาการแสดงที่สำคัญ

ความรุนแรงของความเจ็บป่วยหรือการบาดเจ็บ อาจประเมินได้จากอาการที่สำคัญ ดังปรากฏตามตาราง 9

ตาราง 9 อาการแสดงที่สำคัญและข้อบ่งชี้

อาการและ อาการแสดง	การตรวจพบ	ข้อบ่งชี้
สีของผิวหนัง	ผิวหนังแดง	ความดันเลือดสูง หรือได้รับพิษจากคาร์บอนมอนนอกไซด์ หรือเป็นแผลไหม้ครั้งที่หนึ่ง หรือเป็นลมที่เกิดจากร่างกาย กระทบความร้อนจัด
	ผิวหนังซีดขาว	ช็อคหรือตกใจ
	ผิวหนังคล้ำ	การหายใจหยุดเพราะขาดออกซิเจนหรือการหายใจหยุด เพราะเลือดขาดออกซิเจน
รูม่านตา	ขยาย	หมดความรู้สึกหรือหัวใจหยุดทำงาน
	หด	มีความผิดปกติที่ระบบประสาทส่วนกลางหรือได้รับฤทธิ์ของยาบางชนิด
	ขนาดไม่เท่ากัน	ศีรษะได้รับบาดเจ็บหรือเส้นเลือดในสมองแตก

อาการและ อาการแสดง	การตรวจพบ	ข้อบ่งชี้
ความรู้สึกตัว	ไม่รู้สึกตัวชั่วขณะ สับสน รู้สึกตัวบ้างไม่รู้สึกตัวบ้าง ไม่รู้สึกตัวเลย	เป็นลม ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์หรือยาที่ฤทธิ์ไม่รุนแรง ฤทธิ์ที่รุนแรงอย่างแรง สมองถูกทำลาย หรือได้รับสิ่งมีพิษ
อัมพาต	ส่วนล่างของร่างกาย ส่วนบนของร่างกาย ครึ่งซีกของร่างกาย แขนขาเคลื่อนไหว ไม่เต็มที่	ไขสันหลังบริเวณต่ำกว่าหลังถูกทำลาย ไขสันหลังบริเวณคอถูกทำลาย สมองด้านตรงกันข้ามถูกทำลาย ประสาทไขสันหลังถูกกด
การเจ็บปวด	เจ็บปวดทั่วไปบริเวณแผล เจ็บปวดเฉพาะที่แขน หรือขา ไม่เจ็บปวดแต่มีบาดแผล เด่นชัด	ร่างกายได้รับอันตราย แต่ไขสันหลังไม่ถูกทำลาย กระดูกหักหรือเกิดการอุดตันในเส้น เลือดแดงที่มาเลี้ยงแขนขา ไขสันหลังถูกทำลาย ข้อครุ่นแรง ติดเชื้อหรือยา
การหายใจ	ไม่มี ลิ้น อ้าปากหายใจ และ หายใจมีเสียงดังฟืด ๆ ขณะหายใจออกมีเลือด สีแดงสดเป็นฟอง ปนออกมาด้วย	การหายใจหยุด ทางเดินลมหายใจอุดตัน หรือหัวใจวาย ปอดถูกทำลาย
ชีพจร	คลำไม่ได้ เต้นเร็วและแรง เต้นเร็วและเบา	หัวใจหยุดทำงาน ตกใจหรือเป็นโรคความดันเลือดสูง ซีด
อุณหภูมิของ ผิวหนัง	ร้อนและแห้ง กระทบความร้อนจัด เย็นซีด หนาวและตัวขึ้น เย็นและแห้ง	มีไข้หรือเป็นลมชนิดที่เกิดจากร่างกาย ซีด ร่างกายสูญเสียความร้อน ร่างกายกระทบความเย็นจัด

ข้อควรปฏิบัติเมื่อมีเหตุฉุกเฉิน

1. การแจ้งเหตุด่วนเหตุร้าย การใช้โทรศัพท์และหมายเลขฉุกเฉิน สามารถจะแจ้งเหตุด่วนเหตุร้ายแก่โรงพยาบาล หน่วยบริการรถพยาบาล ศูนย์ดับเพลิงหรือตำรวจ ควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

- 1.1 แจ้งรายละเอียดของสถานที่เกิดเหตุฉุกเฉิน เช่น เลขที่ของที่อยู่ ซอย ถนน เขต สถานที่ควรสังเกตใกล้เคียง
- 1.2 ให้หมายเลขโทรศัพท์ของโทรศัพท์ที่ใช้อยู่ ชื่อของผู้โทรศัพท์
- 1.3 อธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
- 1.4 แจ้งจำนวนผู้บาดเจ็บ
- 1.5 อธิบายสภาพผู้บาดเจ็บ
- 1.6 อธิบายความช่วยเหลือหรือการปฐมพยาบาลที่กำลังปฏิบัติ
- 1.7 อย่าวางหูโทรศัพท์จนกว่าผู้รับโทรศัพท์จะบอกว่าวางได้

2. สิ่งสำคัญที่ควรปฏิบัติ สิ่งแรกที่ต้องปฏิบัติทุกครั้งเมื่อมีเหตุฉุกเฉินและมีผู้ป่วยเกิดขึ้น คือ การตรวจสอบและให้ความช่วยเหลือดังต่อไปนี้

- 2.1 ทางเดินลมหายใจ (Airway)
- 2.2 การหายใจ (Breathing)
- 2.3 การไหลเวียนโลหิต (Circulation)

2.1 ทางเดินลมหายใจ (Airway)

ทางเดินลมหายใจจะต้องไม่มีสิ่งใดไปกีดขวางเป็นสาเหตุให้อากาศผ่านเข้าออกไม่สะดวกหรือผ่านเข้าออกไม่ได้ ถ้ามีสิ่งแปลกปลอมตกลงไปค้ำในลำคอ ให้เอาออกและเปิดทางเดินลมหายใจโดยปฏิบัติดังนี้

1. การจัดท่านอน ควรจัดให้ผู้ป่วยนอนหงาย แหงนหน้าขึ้น
2. การจัดทำศีรษะ การจัดทำศีรษะให้ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญ โดยวางมือบนหน้าผากของผู้ป่วยใช้นิ้วมือสองนิ้วของมือข้างหนึ่งแตะบริเวณขากรรไกรใต้คาง กดหน้าผากและยกขากรรไกรขึ้น (The head - tilt, chin - lift maneuver) การจัดทำศีรษะลักษณะนี้ปฏิบัติได้ทั้งผู้ป่วยรู้สึกตัวและผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัวที่ไม่มีการบาดเจ็บบริเวณคอหรือไขสันหลัง ดังภาพประกอบ 5

ภาพประกอบ 5

การกดหน้าผากและ
ยกขากรรไกรขึ้น



2.2 การหายใจ (Breathing)

การหายใจ สังเกตได้จากการขยายตัวของหน้าอกและลมหายใจเข้า-ออก จากปอดทางจมูกและปากของผู้ป่วย ถ้าสงสัยผู้ป่วยไม่หายใจ ควรปฏิบัติดังนี้

1. ตรวจสอบการหายใจ โดยใช้หูฟังใกล้ ๆ ปากและจมูกของผู้ป่วยพร้อมทั้งสังเกตดูการเคลื่อนไหวของหน้าอก

2. ถ้าผู้ป่วยไม่หายใจ ให้ช่วยการหายใจด้วยการผายปอด (Pulmonary resuscitation) โดยวิธี เป่าปาก (Mouth - to - Mouth Ventilation) โดยผู้ปฐมพยาบาลอ้าปากหายใจเข้าลึก ๆ ประคบปากลงบนปากของผู้ป่วยให้สนิท เป่าลมเข้าปอดนาน 1 - 15 วินาที ขณะเดียวกันบีบจมูกของผู้ป่วยไว้ เมื่อเห็นทรวงอกผู้ป่วยขยายขึ้นให้หยุดการเป่าปากและปล่อยมือที่บีบจมูกออกเมื่อเป่าปากไป 2 ครั้งแล้ว ให้จับชีพจรบริเวณคอ (Carotid pulse) ถ้าชีพจรยังเต้นอยู่แต่ไม่หายใจ ให้เป่าปากต่อไปในอัตรา 12 ครั้งต่อนาทีเมื่อเป่าปากครบ 1 นาทีแล้ว ให้ตรวจชีพจรอีกครั้งเพื่อให้แน่ใจว่ามีชีพจรเต้นอยู่



ภาพประกอบ 6 การเป่าปาก (Mouth - to - Mouth Ventilation)

ที่มา : Grant and others. , 1995 : 786

2.3 การไหลเวียนของโลหิต (Circulation)

ถ้าผู้ป่วยหยุดหายใจและไม่มีชีพจร จะต้องรีบช่วยหายใจและทำให้โลหิตไหลเวียนทั่วร่างกาย การช่วยให้โลหิตไหลเวียนทั่วร่างกายได้นั้น จะต้องกระตุ้นหัวใจ มีวิธีการปฏิบัติดังนี้

1. ให้ผู้ป่วยนอนหงายบนพื้นแข็ง

2. จัดศีรษะผู้ป่วยให้หงายขึ้น ซึ่งเป็นท่าที่ทางเดินหายใจเปิดกว้าง

3. คุกเข่าลงข้างผู้ป่วย ใช้สันมือวางบนกระดูกหน้าอกเหนือส่วนปลายขึ้นมา 1-1.5 นิ้วเอามืออีกข้างหนึ่งซ้อนบนหลังมือที่วางไว้แล้ว เมื่ออยู่ในท่าพร้อมแล้ว ให้ยึดไหล่และเหยียดแขนตรง จากนั้นปล่อยน้ำหนักตัวลงสู่มือที่ซ้อนกันอยู่บนกระดูกหน้าอก กดให้กระดูกหน้าอกยุบลงไป 1.5 - 2 นิ้วทำการกระตุ้นหัวใจในอัตรา 80 - 100 ครั้งต่อนาที ขณะที่นวดหัวใจจะต้องผายปอดพร้อมกันไปด้วยถ้าผู้ปฐมพยาบาลคนเดียวจะต้องผายปอดสลับกับการนวดหัวใจ โดยใช้อัตราส่วนการผายปอดต่อการกระตุ้นหัวใจ 2 ต่อ 15 ครั้ง / นาที ดังภาพประกอบ 7



ภาพประกอบ 7 การกระตุ้นหัวใจ

ที่มา : Grant and other. 1995 : 795 - 796

การปฐมพยาบาลผู้ป่วยทางเดินหายใจอุดตัน (Airway obstruction)

ทางเดินหายใจอุดตัน หมายถึงช่องทางเดินอากาศตอนใดตอนหนึ่งนับจากจมูก หรือปากลงไป ในหลอดลมใหญ่และแขนงหลอดลมในปอดถูกอุดตัน หรือมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดไปกีดขวาง เป็นเหตุให้อากาศหายใจผ่านเข้าออกไม่สะดวก หรือผ่านเข้าไม่ได้เลย

สาเหตุ

สาเหตุของทางเดินหายใจอุดตัน มีดังนี้

1. ลื่นตกลงไปอุดตันทางเดินหายใจ
2. สิ่งแปลกปลอมตกลงไปค้างในลำคอ
3. เนื้อเยื่อถูกทำลาย เช่น มีแผลถูกแทงที่คอ
4. โรค เช่น การติดเชื้อของทางเดินหายใจ การแพ้ต่อสิ่งต่าง ๆ

อาการเมื่อทางเดินหายใจอุดตัน

1. ทางเดินหายใจอุดตันบางส่วน ผู้ป่วยจะหายใจมีเสียงกรีดคราด อ้าปากหายใจ มีไอมาก
2. ทางเดินหายใจอุดตันอย่างสมบูรณ์ ผู้ป่วยจะพูดเหมือนมีอะไรอยู่ในคอ หายใจไม่ออกต่อมา

จะหยุดหายใจ และอาจเสียชีวิตถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือภายใน 4 - 6 นาที

การปฐมพยาบาล

ก่อนอื่นต้องพิจารณาถึงสาเหตุของการอุดตันของทางเดินหายใจก่อน ทางเดินหายใจอุดตันที่พบบ่อยที่สุด มักเนื่องมาจากสิ่งแปลกปลอมค้างในลำคอ การช่วยเหลือควรปฏิบัติดังนี้

1. การอุดตันบริเวณส่วนบนของทางเดินหายใจ ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือเกี่ยวดึงเอาสิ่งที่ขวางอยู่นั้นออก แต่การกระทำเช่นนี้ไม่สามารถทำได้ในทุกกรณี และต้องทำด้วยความระมัดระวัง เพราะอาจกลับเป็นผลเสียได้ คือแทนที่จะเกี่ยวดึงเอาสิ่งติดค้างอยู่ในลำคอนั้นออกมา แต่กลับดันให้สิ่งแปลกปลอมเลื่อนลึกลงไป

2. การอุดตันที่อยู่ลึกลงไป การช่วยเหลือควรรีบจัดการทันทีตามลำดับดังนี้

2.1 วิธีโอบรัดช่องท้อง (Manual - Thrust - Abdominal) ปฏิบัติดังนี้

2.1.1 ยืนข้างหลังผู้ที่สำลัก ไม่ว่าผู้นั้นกำลังยืนหรือนั่ง

2.1.2 ผู้ปฐมพยาบาลโอบแขนรอบเอวผู้ที่สำลัก

2.1.3 กำมือข้างหนึ่งและแนบกำปั้นด้านหัวแม่มือบริเวณกลางหน้าท้อง เหนือสะดือเล็กน้อย แต่ให้ต่ำกว่าปลายล่างของกระดูกหน้าอก

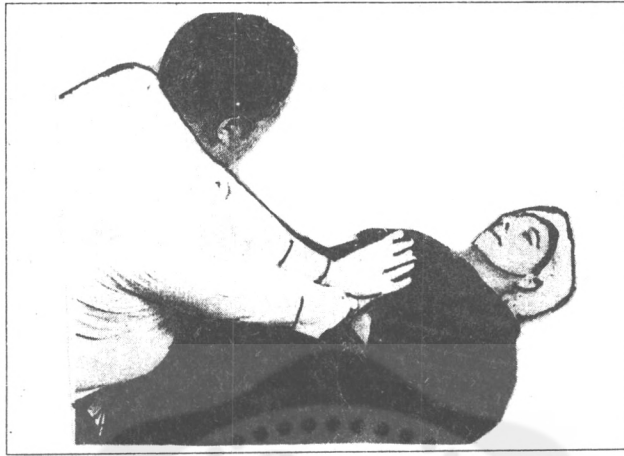
2.1.4 โอบจับกำปั้นด้วยมืออีกข้างหนึ่ง กางข้อศอกออก กดกำปั้นลงที่หน้าท้องลักษณะรัดและดึงขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่ครั้งที่กด ควรทิ้งช่วงให้ห่างกันพอสมควร และปฏิบัติติดต่อกันไปจนทางเดินหายใจโล่งหรือสิ่งอุดตันหลุดออก ดังภาพประกอบ 8



ภาพประกอบ 8 วิธีโอบรัดช่องท้อง (Manual - Thrust - Abdominal)

ที่มา : Grant and others. 1995 :773

ถ้าทางเดินหายใจยังอุดตันอยู่ และผู้ที่สําคัญหมดสติลง ให้จัดท่าให้นอนหงายและดันช่องท้องขึ้นเพื่อให้สิ่งที่อุดตันอยู่ออก ดังภาพประกอบ 9



ภาพประกอบ 9 การดันช่องท้อง (Abdominal Thrust Technique)

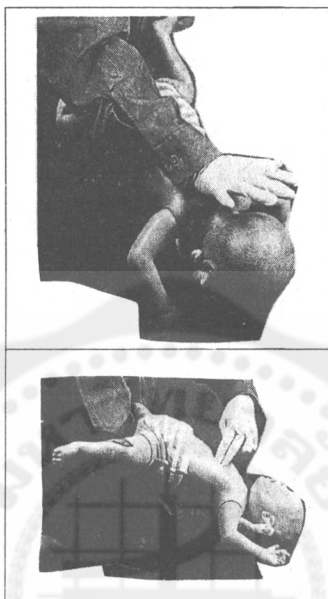
ที่มา : Grant and others. 1995 : 774

ถ้าสลักหรือมีสิ่งแปลกปลอมติดคอ ในขณะที่อยู่คนเดียว ควรปฏิบัติดังนี้
 ก้มมือข้างหนึ่ง แขนด้านนิ้วหัวแม่มือบริเวณกลางหน้าท้อง เหนือสะดือเล็กน้อย วางมืออีกข้างหนึ่งบนกำปั้น แล้วกดกำปั้นในลักษณะดึงขึ้นอย่างรวดเร็ว หรือยืนพิงด้านหลังของพนักเก้าอี้ โน้มตัวไปข้างหน้ากดหน้าท้องลงบนพนักเก้าอี้ ดังภาพประกอบ 10



ภาพประกอบ 10 การกดท้องลงบนพนักเก้าอี้

การปฐมพยาบาลผู้ป่วยเด็ก การปฐมพยาบาลผู้ป่วยเด็กที่ทางเดินหายใจอุดตัน เนื่องจากมีสิ่งแปลกปลอมหรืออาหารติดคอ ให้ผู้ปฐมพยาบาลนั่งบนเก้าอี้อุ้มเด็กพาดคว่าหน้าบนเข่า ให้ศีรษะห้อยต่ำ ถ้าเป็นเด็กเล็ก ให้จับข้อเท้าทั้งสองข้างของเด็กหัวห้อยศีรษะลง ใช้ฝ่ามือตบแรง ๆ บริเวณแผ่นหลังตอนบน ดังภาพประกอบ 11



ภาพประกอบ 11 การปฐมพยาบาลสิ่งอุดตันในเด็ก
ที่มา : Grant and others. 1995 : 776

การปฐมพยาบาลผู้ป่วยเป็นลม

การเป็นลม (Fainting) เป็นภาวะที่สมองขาดออกซิเจนชั่วคราว เป็นเหตุให้ผู้ป่วยหมดความรู้สึกไปได้ชั่วขณะ แล้วกลับรู้สึกตัวขึ้นมาได้ใหม่ภายใน 2 - 3 นาที

สาเหตุของการเป็นลม สาเหตุของการเป็นลมมีได้หลายสาเหตุ เช่น การเปลี่ยนอิริยาบถโดยเร็ว จากท่านั่งหรือนอนเป็นเวลานาน ๆ แล้วลุกขึ้นยืนทันที การยืนนิ่ง ๆ ในท่าเดียวนาน ๆ ร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไป การสูญเสียโลหิตและน้ำจำนวนมาก สมองได้รับการกระทบกระเทือน ระดับน้ำตาลในเลือดลดต่ำลงผิดปกติ ภาวะโลหิตจาง

อาการของการเป็นลม โดยทั่วไปผู้ป่วยจะรู้สึกผิดปกติล่วงหน้า อาการบางอย่างที่สังเกตได้ เช่น เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หาวนอนมากผิดปกติ หน้ามืด ตาพร่า ใจหวิว หน้าซีด ปลายมือปลายเท้าซีดอาจมีอาเจียนและหมดแรง เหงื่อออก ชีพจรเบา หายใจช้าหรือหายใจลึกและเร็วผิดปกติ หมดความรู้สึก

การปฐมพยาบาล สิ่งที่ควรปฏิบัติช่วยเหลือมีดังนี้

1. ให้ผู้ป่วยนั่งหรือนอนหงายทันที ถ้าผู้ป่วยนอนให้ยกขาสูงกว่าระดับลำตัวและศีรษะ ถ้าผู้ป่วยนั่งได้ก็ให้นั่งก้มศีรษะต่ำลงระหว่างเข่าสองข้าง

2. ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดหน้าและวางไว้บนหน้าผาก
3. ให้อ่อนพักในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

การเป็นลมธรรมดาทั่วๆ ไปจะค่อยๆ กลับคืนสู่สภาพปกติได้เองตามธรรมชาติ ถ้าผู้ป่วยหมดสติอยู่นาน ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาล

การปฐมพยาบาลผู้ป่วยช็อก

ช็อก (Shock) เป็นภาวะที่เนื้อเยื่อต่างๆทั่วร่างกายได้รับเลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอ อันสืบเนื่องมาจากสาเหตุต่างๆ ทำให้ระบบไหลเวียนล้มเหลว จนกระทั่งเซลล์ของเนื้อเยื่อต่างๆ ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ตามปกติ ในที่สุดเซลล์ต่างๆ เหล่านี้จะตาย และจะเป็นอันตรายถึงชีวิต

ช็อกที่ไม่ได้รับการดูแลรักษาทันทั่วๆไป จะทำให้ผู้ป่วยตายภายใน 48 ชั่วโมง ช็อกที่พบบ่อยคือ ช็อกจากการบาดเจ็บ การแพ้สาร ภาวะหัวใจไม่ปกติ ช็อกจากระบบประสาท ช็อกจากสภาพจิตใจ

อาการแสดงภาวะช็อก

อาการแสดงภาวะช็อกที่สำคัญ มีดังนี้

1. ชีพจรเต้นเร็ว (มากกว่า 100 ครั้งต่อนาที) และเบาบาง
2. หน้าซีดมีสีคล้ำ โดยสังเกตบริเวณผิวหนัง ริมฝีปาก ลิ้น เยื่อบุต่างๆ และเล็บจะมีสีคล้ำ
3. มือเท้าซีดและเย็น ผิวหนังชื้น
4. ตาลอ ม่านตาขยาย
5. ความดันเลือดต่ำ ปัสสาวะน้อย

การปฐมพยาบาล

หลักสำคัญของการปฐมพยาบาลผู้ป่วยช็อก มีดังต่อไปนี้

1. การจัดท่านอน (Position) ให้ผู้ป่วยนอนหงายราบ ยกขาทั้งสองข้างสูง 12 - 16 นิ้ว แต่ถ้าผู้ป่วยหมดสติ ให้อ่อนตะแคง

2. อุณหภูมิ (Temperature) ต้องพยายามรักษาอุณหภูมิของผู้ป่วยไว้ โดยห่มผ้าให้ความอบอุ่น

3. การให้น้ำชดเชยในรายที่สูญเสียเลือดหรือน้ำให้ได้เฉพาะผู้ป่วยที่รู้สึกตัวดี และการรักษาขั้นต่อไปถ้าจะต้องรอคอยแพทย์นานมากกว่า 2 ชั่วโมง ควรให้น้ำทดแทน น้ำที่สมควรเป็นน้ำธรรมดาหรือน้ำผสมเกลือ (เกลือ 1 ช้อนชา ผสมในน้ำ 1000 ซีซี)

แพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่ประจำรถพยาบาลเท่านั้น จะเป็นผู้ให้น้ำเกลือทางหลอดเลือด

4. การลดความเจ็บปวด (Pain) ความเจ็บปวดอาจทำให้การช็อครุนแรงมากขึ้น ดังนั้นผู้ปฐมพยาบาลควรช่วยเหลือโดยการดบแต่งบาดแผล พันผ้าหรือหาที่รองรับไว้ให้เหมาะสมกับสภาพของผู้ป่วย จับต้องผู้ป่วยด้วยความนุ่มนวล

ในรายที่ช็อกจากการแพ้สาร (Anaphylactic shock) เช่น จากการแพ้ยา สัตว์มีพิษกัดต่อยอาการจะเกิดขึ้นเร็วและรุนแรงมากต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที ขณะนำส่งโรงพยาบาล ผู้ปฐมพยาบาลควรให้ความช่วยเหลือดังนี้

1. ถ้าผู้ป่วยยังหายใจอยู่ จัดให่นอนในท่าครึ่งนั่งครึ่งนอน และให้การปฐมพยาบาลตามอาการ
2. ถ้าผู้ป่วยหยุดหายใจ ต้องช่วยหายใจ

การปฐมพยาบาลผู้ป่วยชัก

ชัก (Convulsion) เป็นอาการที่เกิดขึ้นเนื่องจากกลุ่มเซลล์ในระบบประสาทส่วนกลาง ทำงานผิดปกติชั่วคราว ทำให้หน้าที่ของสมองผิดปกติไปชั่วคราว

สาเหตุของการชัก

สาเหตุของการชักมีมากมาย เช่น จากโรคลมบ้าหมู คนเป็นโรคเบาหวานได้รับอินซูลินมากเกินไป การติดเชื้อไวรัส การได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะ หรือปฏิกิริยาที่ร่างกายมีต่อยาหรือยาเสพติด

อาการและอาการแสดงของการชัก

อาการชักจะมีอาการตั้งแต่หมดสติไปชั่วคราว และมีการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยไม่รู้ตัว ไปจนถึงล้มลงในที่ และมืออาการชัก บางรายมีการชักกระตุก หมดสติ ไม่สามารถควบคุมระบบขับถ่ายและมีการหยุดหายใจชั่วคราว

การปฐมพยาบาล

1. ป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยได้รับบาดเจ็บขณะชัก เคลื่อนสิ่งของที่อยู่ใกล้ ๆ ออกจากผู้ป่วย
2. ระงับการกัดลิ้น ควรใช้วัสดุเช่นผ้าพันคอ ไม้ พันด้วยผ้าสอดเข้าระหว่างฟันล่างและฟันบน ถ้าผู้ป่วยไม่อ้าปาก ห้ามใช้แรงจัดหรือกดฟันผู้ที่ชัก
3. อย่าจัดขวางหรือเหนี่ยวรั้งผู้ป่วย
4. ปลดเสื้อผ้าของผู้ป่วยออกให้หลวม
5. ถ้าผู้ป่วยอาเจียน จัดให่นอนตะแคงหน้าเพื่อป้องกันการสำลัก

ในขณะที่ผู้ป่วยชัก ไม่ควรใช้วิธีการช่วยหายใจ

การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่มีบาดแผล

บาดแผล (Wound) หมายถึงรอยฉีกขาดหรือรอยแตกแยกของผิวหนังหรือเยื่อ บาดแผลโดยทั่ว ๆ ไปแบ่งได้ 2 ชนิดคือ บาดแผลปิด และบาดแผลเปิด

1. บาดแผลปิด (Closed wound) เกิดจากได้รับอันตรายจากวัตถุที่ไม่มีคม ทำให้เกิดการฟกช้ำ

การปฐมพยาบาลบาดแผลปิด เมื่อเกิดบาดแผลปิดโดยมีรอยฟกช้ำไม่ใหญ่มาก ควรใช้ความเย็นประคบภายใน 24 ชั่วโมงแรก จากนั้นพันผ้าไว้ ภายหลัง 24 ชั่วโมงควรประคบด้วยความร้อนในบริเวณที่เกิดรอยฟกช้ำ หรือทายาที่ทำให้เกิดความร้อน ถ้าบาดแผลใหญ่และไม่หาย ควรนำส่งแพทย์เพื่อการรักษาต่อไป

2. บาดแผลเปิด (Opened wound) เกิดจากถูกวัตถุที่มีคม ทำให้ผิวหนังฉีกขาด บาดแผลเปิดแตกต่างกันตามความรุนแรงและชนิดของวัตถุที่ทำให้เกิดบาดแผล แผลเปิดโดยทั่วไปแยกได้ดังนี้ บาดแผลถลอก (Abrasion) บาดแผลฉีกขาด (Laceration) แผลตัด (Incisions) บาดแผลถูกแทง (Puncture) แผลถูกยิง (Gun shot wound)

การปฐมพยาบาลแผลชนิดต่าง ๆ ดังรายละเอียด ตามตาราง 10

ตาราง 10 การปฐมพยาบาลแผลแต่ละชนิด

ชนิดของแผล	การปฐมพยาบาล
แผลฉ่ำ	ประคบด้วยความเย็นภายใน 24 ชั่วโมงแรก เพื่อไม่ให้เลือดออกอีก และช่วยระงับความเจ็บปวด ภายหลัง 24 ชั่วโมง ควรประคบด้วยความร้อนในบริเวณที่เกิดรอยฟกช้ำ หรือทายาที่ทำให้เกิดความร้อน เช่น จี้ผึ้งบาล์ม ยาหม่องหรือทายาบาดแผล ฟกช้ำ เพื่อช่วยละลายลิ่มเลือด ถ้ากระดูกหรือเนื้อเยื่อทำให้เกิดการตกเลือดของอวัยวะภายในควรสังเกตอาการช็อค และรีบแก้ไขทันที
แผลถลอก	ชะล้างแผลและทำความสะอาดรอบแผล ถ้าแผลสกปรกมากควรล้างแผลด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาด ใช้ผ้าสะอาดหรือผ้าฆ่าเชื้อแล้วซับแผล ถ้าแผลไม่สกปรก ไม่มีเลือดซึม อาจปล่อยให้แห้งและหายเอง อาจใช้แอลกอฮอล์เช็ดรอบแผล ทาแผลด้วยยาฆ่าเชื้ออ่อน ๆ เช่น ยาแดง โพวิโดน ไอโอดีน ไม่ต้องปิดแผล
แผลฉีกขาด	ทำความสะอาดแผลด้วยน้ำและสบู่ เพื่อชะล้างสิ่งแปลกปลอมในแผล ถ้าฉีกขาดไม่มากอาจติดเองภายหลัง เพียงใช้ผ้าปิดแผลและพันผ้าให้ขอบแผลติดกัน ถ้าแผลรุกรังมากควรรีบนำส่งโรงพยาบาล โดยเร็วที่สุด เพราะอาจทำให้เกิดเชื้อได้ ถ้าแผลมีเลือดแข็งตัวอยู่ไม่ควรเช็ดออก เพราะเลือดอาจออกได้อีก
แผลตัด	ขึ้นอยู่กับความลึกของแผล ทำความสะอาดแผลด้วยน้ำและสบู่ เช็ดรอบแผลด้วยแอลกอฮอล์ และใส่ยาฆ่าเชื้อในแผลก่อนปิดแผลและพันผ้าไว้ ระวังไม่ให้แผลถูกน้ำ ถ้าแผลลึกมากควรห้ามเลือดและส่งโรงพยาบาล เพื่อทำการเย็บแผลต่อไป
แผลถูกแทง	ถ้ามีสิ่งหักคาแผลห้ามดึงออก เพราะเลือดจะไหลมากขึ้น ให้ผู้บาดเจ็บนอนนิ่งๆ ใช้เปลหามส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว ถ้าไม่มีสิ่งหักคาและแผลเล็ก ให้ชะล้างแผลตามธรรมดา ไม่ควรล้างเข้าไปในแผลเพราะอาจนำเชื้อโรคเข้าสู่บาดแผลได้ ควรห้ามเลือดก่อนนำส่งโรงพยาบาลและแนะนำให้ฉีดยาป้องกันบาดทะยักทุกราย
แผลถูกยิง	ไม่ควรทำอะไร ควรให้ผู้บาดเจ็บนอนนิ่งๆ รักษาร่างกายให้อบอุ่น งดอาหารและน้ำทางปาก ไม่ควรให้ยากระตุ้นใด ๆ หรือแม้แต่คิมสุรา เพราะอาจทำให้เลือดออกมากขึ้น หาผ้าสะอาดปิดปากแผลไว้และรีบนำส่งโรงพยาบาลในท่านอนเท่านั้น

ตาราง 10 (ต่อ)

ชนิดของแผล	การปฐมพยาบาล
แผลเบ็ดเกี่ยว	เบ็ดมีเงี่ยง เวลาปักแล้วถอนออกยากและเจ็บปวดมาก การปฐมพยาบาล ควรฟอกบริเวณที่ถูกเบ็ดเกี่ยวด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาด ใช้แอลกอฮอล์หรือ ทิงเจอร์ไอโอดีนเช็ดรอบแผล ปลดข้อให้ห่างจากนั้นดัน ปลายเบ็ดให้ โผล่ออกมา เมื่อปลายเบ็ดโผล่ออกมาแล้ว ให้ใช้คีมซึ่งทำความสะอาด ด้วยน้ำและสบู่และเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ ตัดปลายเบ็ดที่โผล่ออกมาแล้ว ดึงเบ็ดออก ถ้าอยู่ใกล้สถานพยาบาล ควรส่งให้แพทย์ฉีดยาแก้ปวดก่อน เพราะขณะดันปลายเบ็ดให้โผล่ออกมาจะเจ็บปวดและทรมานมากและ ต้องฉีดยาป้องกันบาดทะยักทุกราย

ที่มา : วิทยาพร วรหาญ, จงรัก อธิรัตน์ และ สุวรรณ บุญยะสิทธิ์พรณ. 2535 : 170

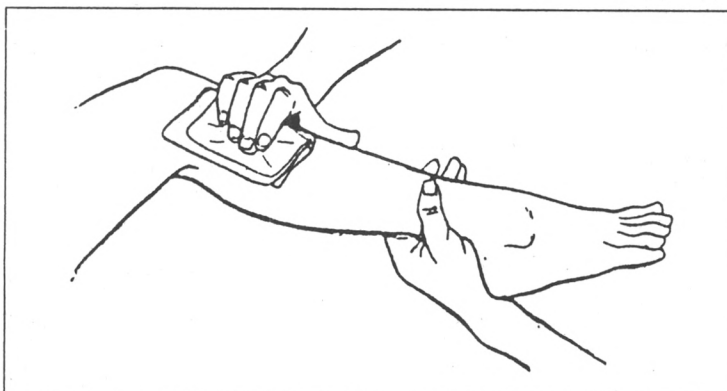
การห้ามเลือด (Hemorrhage Control)

การตกเลือดเป็นภาวะที่เลือดไหลออกจากหลอดเลือด ซึ่งอาจเป็นผลจากหลอดเลือดถูกทำลายหรือ จากโรคบางโรค ผู้ปฐมพยาบาลควรมีความสามารถห้ามเลือดและประเมินสภาพความรุนแรง ของการ ตกเลือดได้เป็นอย่างดี

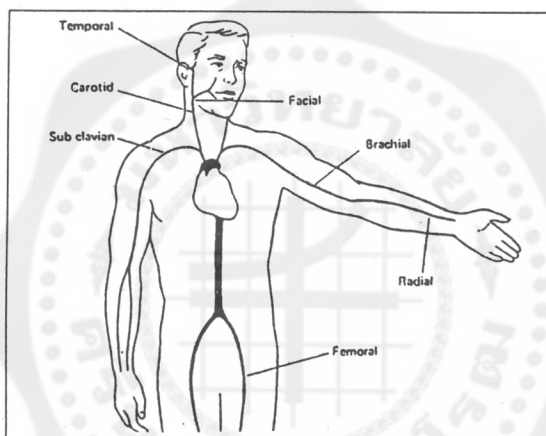
การตกเลือดจำแนกกว้าง ๆ ได้สองชนิดคือ การตกเลือดภายนอก ซึ่งมองเห็นเลือดไหลออกมา นอกร่างกาย และการตกเลือดภายในซึ่งมองไม่เห็นเลือด

วิธีปฏิบัติสำหรับการห้ามเลือดจากการตกเลือดภายนอก

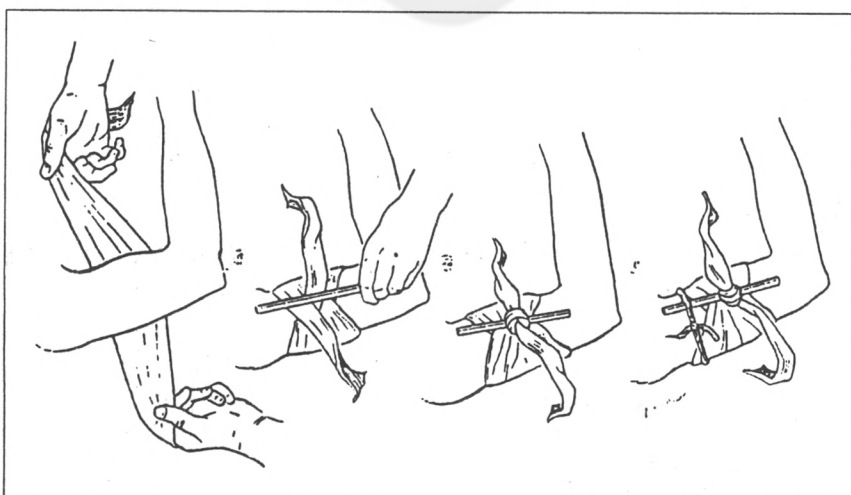
1. การกดแผลด้วยผ้าทำแผลหรือผ้าสะอาด (Direct pressure) ถ้าไม่มีผ้าทำแผลหรือผ้าสะอาดให้ ใช้มือกดแทน
2. ยกบาดแผลให้อยู่เหนือระดับหัวใจ โดยยังคงกดบาดแผลอยู่ ถ้าสงสัยมีกระดูกหักร่วมด้วยห้าม ยกสูง
3. การกดหลอดเลือดแดงเหนือแผล (Indirect pressure)
4. การห้ามเลือดโดยวิธีขันชะเนาะ (Tourniquet) การห้ามเลือดโดยวิธีนี้ ควรใช้ในรายที่อวัยวะ ถูกตัดขาดเท่านั้น



ภาพประกอบ 12 การห้ามเลือดโดยวิธีกดแผล



ภาพประกอบ 13 การห้ามเลือดโดยวิธีกดเส้นเลือด



ภาพประกอบ 14 การห้ามเลือดโดยวิธีขันชะเนาะ

เลือดออกจากจุมูก (Epitaxis)

การห้ามเลือด ในการที่เลือดออกจากจุมูกโดยตรง มีวิธีการปฐมพยาบาลดังนี้

1. จัดให้ผู้ป่วยนั่งนิ่ง ๆ เหยงหน้าเล็กน้อย
2. ใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือบีบจุมูกทั้งสองข้างเข้าหากัน
3. ใช้ผ้ากอซหรือผ้าเช็ดหน้าม้วนเป็นแท่งกลม ๆ สอดเข้าไปในจุมูกข้างที่มีเลือดออกให้ลึกและแน่น
4. ใช้ถุงน้ำแข็งวางบนหน้าผากบริเวณคั้งจุมูก

วิธีที่ 2, 3 เลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่ง หลังจากให้การช่วยเหลือแล้วประมาณ 10 - 15 นาที เลือดไม่หยุดไหล ให้ส่งโรงพยาบาลเพื่อรับการรักษาต่อไป

การปฐมพยาบาลแผลไหม้

แผลไหม้ (Burns) เป็นอุบัติเหตุที่พบว่าทำให้เกิดการสูญเสียชีวิต เกิดความพิการทุพพลภาพได้ การปฐมพยาบาลตั้งแต่เริ่มต้น จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยชีวิตและลดภาวะแทรกซ้อนได้

สาเหตุของแผลไหม้ มีดังต่อไปนี้

1. ความร้อนทั่ว ๆ ไป ได้แก่ ความร้อนจากของเหลว ของแข็ง และแก๊สที่กำลังลุกไหม้
2. สารเคมี ได้แก่ กรด ด่าง ที่มีความร้อนเข้มข้นสูง
3. กระแสไฟฟ้า ได้แก่ กระแสไฟฟ้าตามธรรมชาติ และกระแสไฟฟ้าประดิษฐ์
4. รังสีต่าง ๆ เช่น รังสีอัลตราไวโอเล็ต

การพิจารณาอันตรายของแผลไหม้ จากความลึกจะประเมินออกมาเป็น ดีกรี (Degree) ซึ่งแบ่งได้เป็น 3 ดีกรีดังนี้

1. ระดับที่ 1 (First degree burn) คือผิวหนังถูกทำลายในส่วนหนังกำพร้าเท่านั้น ผิวหนังจะแดง และปวดแสบปวดร้อน เช่น ถูกแดดเผา
2. ระดับที่ 2 (Second degree burn) เป็นการทำลายตั้งแต่ชั้นหนังกำพร้าถึงชั้นหนังแท้ ผิวหนังจะพองปวดแสบปวดร้อน และเจ็บปวดมาก
3. ระดับที่ 3 (Third degree burn) เป็นการทำลายลึกลงไปถึงชั้นไขมัน กล้ามเนื้อกระดูก

วิธีปฐมพยาบาลแผลไหม้

วิธีปฐมพยาบาลแผลไหม้ในระดับต่าง ๆ ที่ควรปฏิบัติ และไม่ควรปฏิบัติ ดังตาราง 11

ตาราง 11 วิธีปฐมพยาบาลแผลไหม้

แผลไหม้	สิ่งควรปฏิบัติ	สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ
ระดับที่หนึ่ง	- จุ่มบริเวณที่ไหม้ลงในน้ำเย็นจัด - ประคบด้วยความเย็น	- ทาน้ำมัน
ระดับที่สอง	- จุ่มบริเวณที่ไหม้ลงในน้ำเย็น หรือใช้ผ้าหลาย ๆ ชั้นชุบน้ำ เย็นปิดแผล - อย่าให้ผิวหนังที่พองแตก - ส่งตัวให้แพทย์รักษา	- เจาะผิวหนังที่พองและขลิบออก
ระดับที่สาม	- คลุมด้วยผ้าสะอาด ปราศจากเชื้อ - ส่งตัวให้แพทย์รักษา	- รักษาด้วยยาพื้นบ้าน

การปฐมพยาบาลผู้ได้รับสารพิษและสัตว์มีพิษกัดต่อย

สารพิษ (Poisons) หมายถึงสารเคมีที่มีสภาพเป็นของแข็ง ของเหลวหรือก๊าซ ซึ่งเข้าสู่ร่างกายโดยการกิน แล้วทำให้เกิดอันตรายต่อโครงสร้างและหน้าที่ของร่างกายด้วยปฏิกิริยาเคมี อันตรายที่เกิดขึ้นอาจมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับคุณสมบัติ ปริมาณ และวิถีทางที่ได้รับสารพิษนั้น

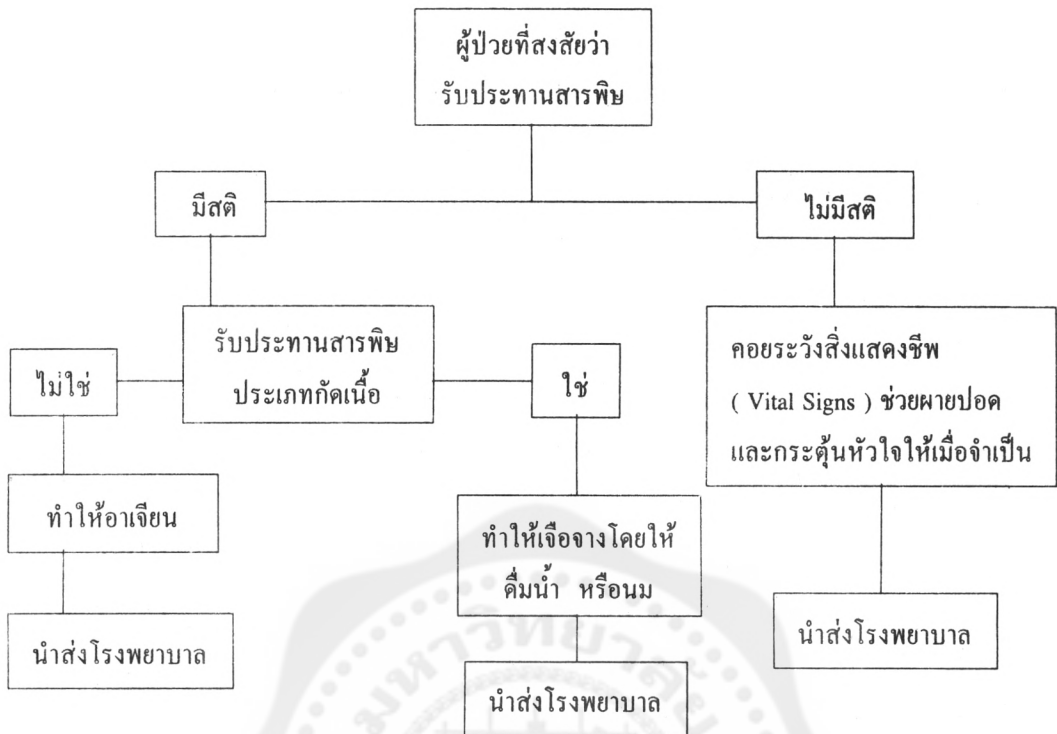
1. การรับประทานหรือกลืนเข้าไป (Ingestion)
2. การสูดดม (Inhalation) พิษเข้าสู่ร่างกายโดยผ่านระบบหายใจ
3. การฉีด (Injection) พิษจะเข้าสู่ร่างกายโดยผ่านหลอดเลือดแดงฝอย หลอดเลือดแดง หลอดเลือดดำ เช่น การฉีดสารพิษเข้าทางผิวหนัง รวมถึงการถูกสัตว์มีพิษกัด แมลงมีพิษกัดหรือต่อย
4. การดูดซึมทางผิวหนัง (Absorption) เช่น การได้รับระหว่างฉีดยาฆ่าแมลง และถูกพิษมีพิษ เช่น ด่าแยะ

อาการผิดปกติที่บ่งชี้ถึงภาวะได้รับสารพิษ

1. คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง น้ำลายฟูมปาก หรือมีรอยไหม้พองบริเวณริมฝีปากมีกลิ่นสารเคมี
2. เพ้อ ซัก หรือหมดสติ มีอาการอัมพาตบางส่วนหรือทั่วไป ขนาดของรูม่านตาผิดปกติ
3. หายใจขัด หายใจลำบาก มีเสมหะมาก บริเวณปลายมือปลายเท้า ริมปากมีสีเขียวคล้ำ หมดหายใจมีกลิ่นสารเคมี

การปฐมพยาบาลผู้ที่ได้รับสารพิษทางปาก

การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่กลืนกินสารพิษ ผู้ปฐมพยาบาลจะต้องพิจารณาให้การปฐมพยาบาลให้เหมาะสม ดังภาพประกอบ 15



ภาพประกอบ 15 วิธีปฏิบัติเมื่อพบผู้ป่วยรับประทานสารพิษ

วิธีปฐมพยาบาลผู้ป่วยรับประทานสารพิษ

1. ทำให้สารพิษเจือจาง โดยการให้ดื่มน้ำหรือนม
2. ถ้าสามารถนำส่งโรงพยาบาลได้ภายใน 15 นาที ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลเพื่อที่แพทย์จะได้ช่วยล้างท้องเอาสารพิษนั้นออกจากกระเพาะอาหาร ถ้าไม่สามารถนำส่งถึงโรงพยาบาลภายใน 15 นาที ให้รีบช่วยผู้ป่วยต่อไป
3. ทำให้ผู้ป่วยอาเจียน โดยใช้นิ้วมือล้วงคอ หรือใช้ไม้พันสำลีกวาดคอ หรือให้รับประทานไอพีแซก น้ำเชื่อม (Syrup of Ipecac) ผู้ใหญ่ให้รับประทาน 2 ช้อนโต๊ะ เด็กรับประทาน 3 ช้อนชา แล้วให้ดื่มน้ำตามทันที
4. ดูดซับสารพิษในระบบทางเดินอาหาร โดยให้ แอคติเวท (Activated charcoal) 1 ช้อนโต๊ะ ละลายน้ำ 1 แก้วให้ผู้ป่วยดื่ม
5. เมื่อให้การปฐมพยาบาลแล้ว ให้รีบนำส่งโรงพยาบาล

การปฐมพยาบาลผู้ได้รับสารพิษทางการหายใจ

สารพิษที่เข้าสู่ร่างกายทางการหายใจ ได้แก่ ก๊าซพิษ ควรให้การช่วยเหลือผู้ป่วยดังนี้

1. ถอดหน้ากากและรีบเปิดประตูหน้าต่าง ถ้าเป็นไปได้ให้ขจัดต้นเหตุของก๊าซพิษนั้น
2. นำผู้ป่วยออกจากบริเวณเกิดเหตุไปยังที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี
3. ตรวจสอบการหายใจและการเต้นของหัวใจ ถ้าไม่มีต้องช่วยฟื้นคืนชีพ

การปฐมพยาบาลผู้ได้รับสารพิษทางผิวหนัง

พิษจากผึ้ง ต่อ แตน แมลงเหล่านี้มีเหล็กไน และขั้ว ๆ เหล็กไนจะมีถุงที่ใส่สำหรับเก็บน้ำพิษ ทำให้เกิดอาการคัน บวม แดง และปวดบริเวณที่ถูกต่อย

วิธีปฐมพยาบาลผู้ได้รับสารพิษทางผิวหนัง

1. เอาเหล็กไนออก โดยใช้ใบมีดขูดออกหรือใช้เทปใสปิดทาบแล้วดึงออก
2. ล้างบริเวณที่ถูกแมลงต่อยด้วยน้ำและสบู่
3. เช็ดด้วยแอลกอฮอล์ ประคบด้วยความเย็น
4. ทาด้วยแอนติฮิสตามีนครีม (Antihistamine cream)

บางรายแพ้พิษมากจะมีอาการรุนแรงถึงช็อคได้ กรณีเช่นนี้ให้ใช้สายรัดหนีบบริเวณที่ถูกต่อยแล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล

วิธีการปฐมพยาบาลผู้ได้รับพิษจากแมลงป่องและตะขาบ

1. ล้างบริเวณที่ถูกต่อยด้วยน้ำและสบู่
2. เช็ดด้วยแอลกอฮอล์
3. ทาด้วยแอนติฮิสตามีนครีม (Antihistamine cream)

วิธีการปฐมพยาบาลผู้ได้รับพิษจากงู

บาดแผลที่ถูกงูพิษกัด จะเป็นรอยเขียวสองจุด บางครั้งมีเลือดซึม ควรให้การช่วยเหลือผู้ป่วย ดังนี้

1. ให้ผู้ป่วยนอนนิ่ง ๆ เพื่อลดแรงดันการไหลเวียนของเลือด ซึ่งจะมีผลให้พิษงูกระจายได้ช้าลง
2. ใช้แถบผ้า สายรัด รัดเหนือรอยกัดประมาณ 1 นิ้ว รัดให้แน่นพอที่จะสอดนิ้วมือเข้าไปได้หนึ่งนิ้ว
3. ให้บริเวณที่ถูกกัดอยู่ต่ำกว่าระดับลำตัว
4. ถ้ามีอาการบวม ให้ขยายสายรัด แล้วรัดใหม่เหนือรอยเดิม
5. อย่าให้ผู้ป่วยรับประทานยากระตุ้นหรือดื่มสุรา
6. รีบส่งผู้ป่วยไปโรงพยาบาลให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อรับการฉีดเซรุ่มแก้พิษงู

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข. (2539). **คู่มือดำเนินงานสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพในรูปสุขบัญญัติ.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : กองสุศึกษา กระทรวงฯ.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2539). **แผนพัฒนาการสาธารณสุขในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 - 2544)** สาขาการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพและการพึ่งพาตนเอง ด้านสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : กองแผนงานสาธารณสุข. กระทรวงฯ.
- กรมสุขภาพจิต. (2539). **คู่มือคลายความเครียดด้วยตัวเอง.** กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข.
- กัลย์สุตา เติญชรเสพย์. (2540). “ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี,” **วารสารเพื่อนสุขภาพ.** 9 (1) : 39-43.
- ชาติชาย ศิริพัฒน์. (2537, 3 สิงหาคม) “เข้มขันนิรภัยกับคนไทย อารมณ์อยู่เหนือหลักการ,” **ไทยรัฐ.**
- แท้งจริง ศิริพานิช. (2540, กรกฎาคม). “มาตรการป้องกันและหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุบนท้องถนน,” **Safety Journal.** 2 (27) : 48.
- ธีระ รามสูต. (2535). **สรุปผลการสัมมนาสุขบัญญัติแห่งชาติ.** กรุงเทพฯ : กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข.
- ประดิษฐ์ ต้นสุรัตน์. (2538). **โรคจิตในสังคมปัจจุบัน.** กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด B.J. Plate Processor.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2539). “พฤติกรรมสุขภาพ,” **สุขภาพหน่วยที่ 1 - 7.** พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2530). **สุขภาพจิตเบื้องต้น.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บัณฑิตการพิมพ์.
- พัชรา กาญจนารัตน์. (2527). **สวัสดิศึกษา.** กรุงเทพฯ : อมรการพิมพ์.
- ฝน แสงสิงแก้ว. (2521). **เรื่องสุขภาพจิต.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- พรทิพย์ โล่ห์เลขา. (2533). **เคมีคลินิกประยุกต์.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชัยเจริญสุขุมวิท.
- พรสุข หุ่นิรันดร์. (2534). **เอกสารประกอบการสอนวิชาการจัดและบริหารสวัสดิศึกษา.** กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พริ้มเพรา ผลเจริญสุข. (2538). **กายวิภาคและสรีรวิทยาของมนุษย์.** กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- ไพรัช ฉัตรวิริยวงศ์. (2540). “สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ,” **วารสารเพื่อนสุขภาพ.** 9 (1) : 1.
- วิจิตร บุญยะโหดระ. (2530). **วิทยาการระบาดและการควบคุมอุบัติเหตุ.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุรสภา.
- วิชัย วนดุรงค์วรรณ และทศศาสตร์ หาญรุ่งโรจน์. (2536). **การปฐมพยาบาล.** กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิภาพร วรหาญ, จงรัก อิฐรัตน์ และ สุวรรณมา บุญยะลีพรรณ. (2535). **การปฐมพยาบาลและการพยาบาลฉุกเฉิน**. ขอนแก่น : ขอนแก่นการพิมพ์.

วีระยุทธ ชาญเวชศาสตร์. (2537). **วิธีปฏิบัติในการปฐมพยาบาลอุบัติเหตุฉุกเฉิน**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.

วิรัตน์ ศรีนพคุณ และ ศรี ศรีนพคุณ. (2538). **การปฐมพยาบาล**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุจินต์ ปริษามารถ. (2537). **สุขภาพจิตเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุชาติ โสมประยูร. (2525). **การสอนสุขศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. (2539). "การพัฒนาพฤติกรรม," **สุขศึกษาหน่วยที่ 1 - 7**. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช.

สุเทพ จันทร์ผ่อง. (2521). **คู่มือกายวิภาคศาสตร์ เล่ม 1**. (อัดสำเนา).

อมรา มลิตา และคณะ. (2520). **สรีรวิทยาเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.

อัมพร โอตระกูล. (2538). **สุขภาพจิต**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์นำอักษรการพิมพ์.

"อุบัติเหตุคร่าชีวิตคนไทย 1 คน/ชม. พบสาเหตุใหญ่เหล้าและยาบ้า," (2537, 26 มกราคม). สยามโพสต์.

Aaron, James E. and others. (1979). **First Aid and Emergency Care**. (2nd ed.) London : Collier Macmillan Publishers.

Docarmo, Pamela Bakhoavs and Patterson, Angelo T. (1976). **First Aid Principle and Procedures**. New Jersey : Prentice - Hall, Inc.

Gochman, David S. (1988). **Health Behavior**. New York : Plenum Press.

Grant, Harvey D. and others. (1995). **Emergency Care**. (7th ed.) New Jersey : Prentice- Hall, Inc.

Jahoda, M. (1985). **Current Concept of Positive Mental Health**. New York : Basic Book.

The British Red Cross Society. (1982). **First Aid Manual**. Italy : A. Mondadori, Verona.

Thygerson, Alton L. (1977). **Accidents and Disasters : Causes and Countermeasures**. New Jersey : Prentice-Hall, Inc.

ตอนที่ 2 ชีวิตกับการออกกำลังกาย

บทที่ 6

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Exercise for Health)

- บทนำ
- ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- ชนิดของการออกกำลังกาย

บทที่ 7

หลักการและวิธีการออกกำลังกาย (Principle and Method of Exercise)

- ปริมาณ ความหนัก ความนาน และความบ่อยในการออกกำลังกาย
- การออกกำลังกายกับการควบคุมน้ำหนัก
- ข้อปฏิบัติ 10 ประการสำหรับผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

บทที่ 8
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย
(Factors related to Exercise)

- สภาพอากาศกับการออกกำลังกาย
- ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

บทที่ 9
สมรรถภาพทางกาย
(Physical Fitness)

- ความหมายของสมรรถภาพทางกาย
- ลักษณะของผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี
- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- เชื้อพกรับกัพพาและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- การออกกำลังกายที่มีผลต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

บทที่ 6

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Exercise for Health)

“การออกกำลังกายนั้น ถ้าทำน้อยไปก็จะเฉา ถ้าทำมากไปก็จะซ้ำ การออกกำลังกายได้พอดี จะทำให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งกายและใจ”
พระบรมราโชวาท พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช

บทนำ

ในหลายปีที่ผ่านมา ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และอุตสาหกรรมมีมากขึ้นมนุษย์พยายามเปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิต การนำเครื่องจักรมาใช้แทนคนเพื่อผลิตผลงานครั้งละมาก ๆ เพื่อสนองความต้องการของผู้บริโภคที่เพิ่มขึ้น ดังนั้นการใช้กล้ามเนื้อและพลังงานในร่างกายจึงมีปริมาณลดลง สมรรถภาพของร่างกายและความต้านทานโรคลดลงด้วย อัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคเกี่ยวกับระบบหลอดเลือดหัวใจสูงขึ้นอย่างมากประกอบกับสิ่งเสพติดต่าง ๆ เช่น บุหรี่ สุรา ที่มนุษย์นำมาเสพเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดจากสภาพของสังคมที่บีบรัด ซึ่งตามรายงานการค้นคว้าทางการแพทย์ยืนยันว่า สิ่งเสพติดต่าง ๆ เหล่านี้ มีส่วนบั่นทอนสุขภาพของร่างกายและเป็นบ่อเกิดโรคต่าง ๆ มากมาย ในทางตรงข้าม การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพียงวันละ 30 นาที และงดเว้นสิ่งเสพติดทั้งหลาย จะช่วยให้สมรรถภาพทางกายสมบูรณ์แข็งแรงลดอัตราการเกิดโรคต่าง ๆ ได้มาก

ผู้ที่ต้องการออกกำลังกายมักจะถามว่า จำเป็นจะต้องให้แพทย์ตรวจร่างกายก่อนออกกำลังกายหรือไม่คำตอบคือ ผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือไม่แน่ใจในสุขภาพและสมรรถภาพของตนเอง ควรตรวจร่างกายและรับคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากแพทย์เสียก่อน

สำหรับคนไทย จากการสำรวจของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาในกรุงเทพมหานคร เมื่อปี 2541 พบว่าค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบการหายใจและการไหลเวียนของเลือด ความว่องไวและความอ่อนตัว เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานและค่าเฉลี่ยของต่างชาตินั้นแตกต่างกันตามวัย กล่าวคือในวัยเด็กค่าเฉลี่ยของเด็กไทยอยู่ในเกณฑ์ดีและใกล้เคียงกับค่าเฉลี่ยของเด็กญี่ปุ่นและเด็กสวีเดนในวัยเดียวกัน แต่เมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาวค่าเฉลี่ยจะอยู่ในเกณฑ์พอใช้และค่อนข้างต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของญี่ปุ่นและสวีเดน เมื่อถึงวัยหนุ่มสาวเต็มตัวจนถึงวัยชรา ค่าเฉลี่ยจะค่อนข้างต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของญี่ปุ่นและสวีเดนอย่างเห็นได้ชัด

จากผลการสำรวจดังกล่าวพบว่า ประชากรของไทยในเมืองหลวงไม่สามารถรักษาสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงในวัยเด็กไว้ได้จนถึงวัยหนุ่มสาว และยังปล่อยให้มีการเสื่อมลงมากยิ่งขึ้นเมื่อวัยสูงขึ้นสาเหตุสำคัญคือ พฤติกรรมการแข่งขันในด้านการเรียนในระบบการศึกษาแผนใหม่ที่เน้นวิชาความรู้

มากกว่าการเสริมสร้างพละนามัย และการสอนพลศึกษาเน้นการเล่นกีฬา มากกว่าการปลูกฝังนิสัยรักการออกกำลังกายให้ติดตัวไปตลอดชีวิต ผลที่เห็นอยู่คือเมื่อการศึกษายังสูงขึ้น กิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษายังลดน้อยลง และเมื่อพ้นวัยศึกษา ก็จะมีคนเพียงส่วนน้อยที่ยังออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำต่อไป

จึงสรุปได้ว่า การเจริญเติบโตและการเสื่อมสภาพของอวัยวะต่าง ๆ จะเป็นไปตามธรรมชาติ แต่การออกกำลังกายก็เป็นวิธีการตามธรรมชาติที่จะทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ มีสุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรง พร้อมทั้งการออกกำลังกายยังช่วยให้ความเสื่อมของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ชะลอตัวลง ชีวิตจะมีคุณภาพมากขึ้น

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ร่างกายมนุษย์ถูกสร้างขึ้นมาให้มีการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวน้อยหรือไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดการเสื่อมโทรมของสมรรถภาพทางกาย แต่ยังเป็นสาเหตุนำของความผิดปกติของร่างกายและโรคภัยหลายชนิด ซึ่งเป็นปัญหาทางการแพทย์ที่พบบ่อยในปัจจุบัน

ในทางการแพทย์ การออกกำลังกายอาจเปรียบได้กับยาสารพัดประโยชน์ เพราะใช้เป็นยาบำรุงก็ได้เป็นยาป้องกันก็ได้ และเป็นยารักษาหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายก็ได้ แต่ขึ้นชื่อว่ายาแล้วไม่ว่าจะวิเศษเพียงไรก็จะต้องใช้ด้วยขนาดหรือปริมาณที่เหมาะสมของแต่ละคน การใช้โดยไม่คำนึงถึงขนาดหรือปริมาณที่เหมาะสม นอกจากอาจไม่ได้ผลแล้วยังอาจเกิดโทษจากยาได้ด้วย

การใช้การออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์ในทางการแพทย์คือ การจัดชนิด ความหนัก ความนาน และความบ่อยของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกาย และจุดประสงค์ของแต่ละคน เปรียบได้กับการใช้ยาซึ่งถ้าหากสามารถจัดได้เหมาะสม จะให้คุณภาพประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายแต่มีอาหารกินอุดมสมบูรณ์ อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมีไขมันมากเกินไป มีกระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัวและรูปร่างอาจผิดปกติได้ เช่น เข้าชิดกัน อ้วนแบบจู เป็นตัน ซึ่งถือว่าเป็นการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ ตรงข้ามกับเด็กที่มีการออกกำลังกายถูกต้องสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตอย่างถูกต้อง จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญขึ้นพร้อมกันไปทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงานและเมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างและทรวดทรง ดังได้กล่าวแล้วว่า การออกกำลังกายเป็นได้ทั้งยาป้องกันและยารักษาโรค การเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโตดังข้อ 1 ย่อมป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้วการขาดการออกกำลังกาย ยังจะทำให้ทรวดทรงเสียไปได้อีกมาก เช่น ตัวเอียง หลังงอ พุงป่อง ซึ่งทำให้เสียบุคลิกภาพได้อย่างมาก ในระยะนี้ การกลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

เป็นประจำสม่ำเสมอยังสามารถแก้ไขให้ทรวงทรวงกลับดีขึ้นมาได้ แต่การแก้ไขบางอย่างอาจต้องใช้เวลาเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในไม่ถึง 1 เดือน เช่น การมีพุงป่อง การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องเพียง 2 สัปดาห์ ก็ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องมีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเป็นพุงป่องได้

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ถึงแม้ว่าจะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทานต่อโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่พบบ่งชี้ว่า เมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะหายได้เร็วกว่า และมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า ข้อที่ทำให้เชื่อแน่ว่าผู้ที่ออกกำลังกาย ย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ขาดการออกกำลังกาย คือ การที่อวัยวะต่างๆ มีการพัฒนาทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคการเสื่อมสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะเองจึงมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกกำลังกายเป็นยารักษา การออกกำลังกายถือเป็นยาบำรุงเพียงอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใด ๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร ยานบางอย่างอาจทำให้ผู้ใช้สามารถทนทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติ แต่เมื่อทำไปแล้วร่างกายก็จะอ่อนเพลียกว่าปกติจึงต้องพักผ่อนนานกว่าปกติ หรือร่างกายทรุดโทรมลงไป ในทางปฏิบัติเราสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทุก ๆ ด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหารเกิน ความเครียด การสูบบุหรี่มาก หรือกรรมพันธุ์ โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคประสาทเสียคุณภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยจนชั่วชีวิต

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ โรคต่าง ๆ ที่กล่าวในข้อ 5 ถ้าหากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีรักษาและฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบัน แต่ในการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีปัญหามาก เพราะบางครั้งโรคกำเริบรุนแรงจนการออกกำลังกายแม้เพียงเบา ๆ ก็เป็นข้อห้าม ในกรณีดังกล่าว การควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษาและการตรวจสอบสภาพร่างกาย โดยละเอียดเป็นระยะเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

ชนิดของการออกกำลังกาย

ร่างกายของเรามีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับความร้อน ความเย็น ความกดอากาศ แสงทำงานหนัก รวมทั้งการไม่ออกกำลังกายหรือไม่เคลื่อนไหวเลย การปรับตัวนี้มีผลไปถึงรูปร่าง และการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งเป็นไปได้ในทางที่ดีขึ้นหรือเลวลง จากการศึกษาค้นคว้าถึงผล

ร้ายของการขาดการออกกำลังกายด้วยการให้ผู้มีสุขภาพสมบูรณ์อ่อนเตี้ยโดยไม่ให้มีการใช้กำลังกายเลยเป็นเวลา 2 - 3 สัปดาห์ พบว่าร่างกายมีการปรับตัวไปในทางเลวลง กล่าวคือ ผู้ถูกทดลองมีกระดูกบางลง เม็ดเลือดและปริมาณเลือดน้อยลง กล้ามเนื้อลีบกว่าเดิม ความสามารถในการจับและขนส่งออกซิเจนน้อยลง แรงบีบตัวของหัวใจและปริมาณเลือดที่ถูกสูบฉีดแต่ละครั้งน้อยลง ซึ่งทำให้อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักเพิ่มขึ้นกว่าปกติ เป็นการชดเชย ผู้ถูกทดลองรู้สึกเหนื่อย ใจสั่นเมื่อใช้กำลังเพียงเล็กน้อย เช่น ลุก นั่ง เดิน หรือมีอาการหน้ามืดเมื่อลุกจากเตียงเร็ว นอกจากนั้นเมื่อนำมาทดสอบสมรรถภาพทางกาย พบว่าสมรรถภาพทางกายน้อยลงทุกด้านเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนทดลอง ผู้ถูกทดลองได้ทดสอบโดยขี่จักรยานวัดงานซึ่งกำหนดความถี่ระดับหนึ่ง โดยหัวใจเต้นเร็วเพียง 120 ครั้ง / นาที และไม่เหนื่อย แต่หลังจากนอน 2 - 3 สัปดาห์ เมื่อให้ทำงานในปริมาณเดิมอัตราการเต้นหัวใจเพิ่มเป็น 170 ครั้ง / นาที และเหนื่อยกว่าเดิม

การออกกำลังกายเป็นวิธีการทางธรรมชาติที่ทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายต้องทำงานมากกว่าปกติโดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบโครงสร้าง ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจและระบบประสาทซึ่งจะต้องทำงานอย่างมีความสัมพันธ์กันด้วยความเหมาะสม ดังนั้น การออกกำลังกายจึงแบ่งออกได้ 2 ชนิดคือ

1. การแบ่งตามลักษณะการทำงานของกล้ามเนื้อ

1.1 การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise or Static Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายแบบมีการหดตัวของกล้ามเนื้อ ชนิดที่ความยาวของกล้ามเนื้อคงที่ แต่การเกร็งหรือตึงตัว (Tension) ของกล้ามเนื้อเพื่อต้านกับแรงต้านทาน ดังนั้น การออกกำลังกายชนิดนี้ อวัยวะต่าง ๆ จึงไม่มีการเคลื่อนไหวแต่มีการเกร็งของกล้ามเนื้อในลักษณะออกแรงเต็มที่ในระยะสั้น ๆ เช่น ออกแรงดันผนังกำแพง ออกแรงบีบวัตถุหรือกำหมัดไว้แน่น หรือในขณะที่นั่งทำงานเอาฝ่ามือกดลงบนโต๊ะเต็มที่

จากการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริกนี้ หากกระทำบ่อย ๆ เป็นประจำจะมีผลต่อการเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น แต่มีผลน้อยมากในการเพิ่มสมรรถภาพของหัวใจหรือระบบไหลเวียนโลหิต

การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริกนี้ เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลา หรือสถานที่สำหรับออกกำลังกายด้วยวิธีอื่น ๆ เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ใช้เวลาน้อยและสามารถกระทำได้ที่เกือบทุกสถานที่ นอกจากนั้น ยังเหมาะสำหรับนักกีฬาที่เพิ่งฟื้นจากการบาดเจ็บ เพราะไม่สามารถเคลื่อนไหวอวัยวะบางส่วนได้เต็มที่

สำหรับผู้ที่ป่วยโรคหัวใจหรือโรคความดันโลหิตสูง ไม่ควรออกกำลังกายด้วยวิธีนี้ เพราะเมื่อมีการเกร็งกล้ามเนื้อจะทำให้หัวใจต้องทำงานเพิ่มขึ้นพร้อม ๆ กับการเพิ่มของความดันเลือดเกือบทันทีจึงอาจเป็นอันตรายในขั้นที่รุนแรงได้

1.2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise or Dynamic Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายแบบมีการหดตัวของกล้ามเนื้อ ชนิดที่ความยาวของกล้ามเนื้อมีการเปลี่ยนแปลง และอวัยวะมีการเคลื่อนไหว เป็นการบริหารกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยตรูแบ่งการทำงานของกล้ามเนื้อออกเป็น 2 ลักษณะคือ

1.2.1 คอนเซนตริก (Concentric) คือการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ความยาวของกล้ามเนื้อหดสั้นเข้าทำให้น้ำหนักเคลื่อนเข้าหาลำตัวเช่น การยกน้ำหนักเข้าหาลำตัว ท่าวิดพื้นในขณะที่ลำตัวลงสู่พื้น

1.2.2 เอกเซนตริก (Eccentric) คือการหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่มีการเกร็งกล้ามเนื้อและความยาวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น เช่น ยกน้ำหนักออกจากลำตัว ท่าวิดพื้นในขณะที่ยกลำตัวขึ้น

1.3 ไอโซไคเนติก (Isokinetic Exercise) หมายถึงการออกกำลังกายชนิดที่การทำงานของกล้ามเนื้อเป็นไปอย่างสม่ำเสมอตลอดช่วงเวลาของการเคลื่อนไหว เช่น การขี่จักรยานวัดงาน การก้าวขึ้นลงของฮาร์วาร์ด (Harvard step test) หรือการใช้เครื่องมืออื่น ๆ เข้าช่วย

2. การแบ่งตามลักษณะการใช้ออกซิเจน

2.1 การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Exercise) หมายถึงการออกกำลังกายแบบไม่ต้องใช้ออกซิเจน หรือในขณะที่ออกกำลังกายแบบไม่ต้องหายใจเอาอากาศเข้าสู่ปอดเลย เช่น การวิ่งเร็วระยะสั้น หรือการวิ่งในกีฬาบางอย่าง เช่น การวิ่งเต็มทีเพื่อเข้าไปรับลูกเทนนิสที่ข้ามตาข่ายมา การกระโดดสูง กระโดดไกล ขว้างจักร พุ่งแหลน ทุ่มน้ำหนัก ซึ่งผลจากการออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิกคล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

2.2 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) หมายถึงการออกกำลังกายชนิดที่ต้องใช้ออกซิเจน หรือมีการหายใจในขณะที่ออกกำลังกาย เป็นการบริหารให้ร่างกายเพิ่มความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจนที่เรียกว่า ปริมาณแอโรบิก (Aerobic Capacity)

การออกกำลังกาย ร่างกายจะต้องใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น ดังนั้น การขนส่งออกซิเจนไปยังเซลล์ของกล้ามเนื้อและอวัยวะที่เกี่ยวข้อง และการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้นนี้ระบบการลำเลียงออกซิเจนไปยังจุดหมายปลายทางก็คือระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ซึ่งจำเป็นต้องทำงานเพิ่มขึ้นด้วย ดังนั้นการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ระบบการไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจปรับตัวในทางดีขึ้น โดยสามารถเพิ่มการขนส่งออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อและอวัยวะที่เกี่ยวข้องได้มากขึ้น ซึ่งเป็นผลกลับกันกับการขาดการออกกำลังกายที่กล่าวข้างต้น ตัวอย่างเช่น งานจำนวนหนึ่งที่เคยทำขณะที่ไม่เคยออกกำลังกาย ต้องใช้อัตราการเต้นของหัวใจมากถึง 170 ครั้งต่อนาทีหลังออกกำลังกายเป็นประจำระยะหนึ่ง อัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายอาจลดลงเหลือเพียง 130 ครั้ง / นาที ซึ่งถ้าจะใช้อัตราเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายมากถึง 170 ครั้ง / นาที จะต้องเพิ่มความหนักของงานขึ้นอีกมาก แสดงว่าร่างกายยังมีกำลังสำรองอยู่มาก

ผลของการออกกำลังกาย ทำให้ชะงัก หัวใจทำงานอย่างประหยัดโดยบีบตัวน้อยครั้งลง ผู้ที่เคยมีอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก 70 ครั้ง / นาที หลังจากการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้หัวใจเต้นเพิ่มขึ้นเพียง 1,500-2,000 ครั้งต่อวันไปเพียง 2 - 3 เดือน อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักอาจลดลงเหลือ 60 ครั้งต่อนาที เป็นการประหยัดการทำงานของหัวใจได้ถึงกว่า 10,000 ครั้งต่อวัน

ดังนั้น จึงพอสรุปได้ว่าการออกกำลังกายแบบ แอโรบิก จะมีผลดังต่อไปนี้คือ

1. ได้ปริมาณอากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพราะอัตราการหายใจเพิ่มขึ้น
2. อัตราการเต้นของหัวใจและประสิทธิภาพในการสูบฉีดโลหิตเพิ่มขึ้น
3. การไหลเวียนโลหิตในร่างกายดีขึ้น
4. ออกซิเจนถูกส่งไปตามอวัยวะต่างๆ ได้สะดวกและรวดเร็ว
5. ลดอาการเมื่อยล้า ทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้นานขึ้น
6. ส่งเสริมบุคลิกภาพ ทำให้ร่างกายได้สัดส่วน



บทที่ 7

หลักการและวิธีการออกกำลังกาย

(Principle and Method of Exercise)

ปริมาณ ความหนัก ความนาน และความบ่อยในการออกกำลังกาย

ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งถ้าต้องการให้ได้ประโยชน์สูงสุด ผู้ออกกำลังกายควรมีหลักปฏิบัติเพื่อความเหมาะสมพอดี คือ

1. ความหนักของงาน

ผู้ออกกำลังกายมีความจำเป็นจะต้องทราบว่าควรออกกำลังกายเท่าใด จึงจะไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย โดยปกติเราจะใช้ชีพจรเป็นตัววัดความหนักของงาน ถ้าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ชีพจรของผู้ออกกำลังกายควรอยู่ในอัตรา 70 - 80 % ของชีพจรสูงสุด โดยอัตราสูงสุดของชีพจรมีสูตรในการคำนวณดังต่อไปนี้

$$\text{ชีพจรสูงสุด} = (220 - \text{อายุปี}) \times \frac{(70-80 \%)}{100}$$

ตัวอย่าง นายเจมส์ อายุ 20 ปี จะมีชีพจรสูงสุดในการออกกำลังกาย

$$\frac{(220 - 20) \times (70 - 80 \%)}{100} = \frac{200 \times (70 - 80 \%)}{100}$$

140 - 160 ครั้ง / นาที

2. ความนานของเวลา

ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง โดยทั่วๆ ไปควรออกกำลังกาย 20 - 30 นาที สำหรับการวิ่งเหยาะ (Jogging) หรือนานกว่านั้น เช่น การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายหรือการแข่งขันกีฬา

3. ความบ่อยของการฝึก

ในการออกกำลังกายเพื่อความเหมาะสมในหนึ่งสัปดาห์ ควรออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วัน และไม่เกิน 6 วัน และควรมีวันพักผ่อนสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 1 วัน

การออกกำลังกายกับการควบคุมน้ำหนัก

คนปกติจะหยุดการเจริญเติบโตเมื่ออายุเกิน 25 ปี หลังจากวัยนี้แล้ววัยจะเริ่มเสื่อมลง การที่น้ำหนักตัวลดลง 2 - 3 กิโลกรัมหลังอายุ 25 ปี จึงเป็นสิ่งปกติ แต่มักพบว่าคนส่วนใหญ่ น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จากไขมันที่สะสมในร่างกาย เนื่องจากการใช้ร่างกายและออกกำลังน้อยลง โดยทั่วไปมักถือว่าถ้าน้ำหนักตัวมากกว่า 20 % ของน้ำหนักตัวมาตรฐานถือว่าอ้วน น้ำหนักตัวมาตรฐานสามารถใช้วิธีคิดง่าย ๆ ดังนี้

$$\text{น้ำหนักตัวมาตรฐาน / กก.} = \frac{\text{ความสูง}}{\text{ซม.}} - 110$$

การชั่งน้ำหนักตัวทุก ๆ วันในเวลาตื่นนอนตอนเช้าจะเป็นเครื่องบอกได้ดีถึงความสมดุลของอาหารที่บริโภคกับพลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน ถ้าบริโภคอาหารที่พอเหมาะแล้ว น้ำหนักตัวแต่ละวันไม่ควรต่างกันเกินกว่า 1 กก. ซึ่งน้ำหนัก 1 กก. นี้ให้เป็นค่าของปริมาณน้ำในร่างกายที่อาจเปลี่ยนแปลงในแต่ละวันอาหารที่รับประทานมากเกินไปในแต่ละวัน ไม่ว่าจะเป็นไขมัน แป้งหรือโปรตีน จะเปลี่ยนแปลงเป็นไขมันไปสะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ความอ้วนอาจเกิดได้ทั้งจากภาวะโรคบางชนิด หรือจากการไม่สมดุลของการรับประทานอาหารกับการใช้พลังงาน กิจกรรมประจำวันของคนอ้วนส่วนใหญ่จะใช้พลังงานน้อย และไม่ค่อยออกกำลังกาย รวมทั้งไม่ชอบเล่นกีฬา แต่ชอบบริโภคอาหารมากกว่าคนทั่วไป

ปกติคนที่มีอายุมากกว่า 25 ปี และมีกิจกรรมซึ่งไม่ต้องใช้พลังงานมากและไม่ได้ออกกำลังกายต้องการพลังงานในวันหนึ่งประมาณ 1,800 - 2,500 กิโลแคลอรี (ขึ้นกับน้ำหนักตัวแต่ละคน) ส่วนใหญ่ผู้ทำงานหนัก เช่น กรรมกรแบกหามหรือผู้เล่นกีฬานานกว่า 1-2 ชั่วโมงต่อวัน อาจต้องการพลังงานถึง 5,000 กิโลแคลอรีต่อวัน

ความอ้วนมีผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจอย่างมาก ผลเสียต่ออวัยวะในร่างกายที่สำคัญคือระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบการหายใจ และระบบการเคลื่อนไหว

ถ้าเรากินอาหารมากกว่าที่ร่างกายต้องการวันละ 50 กิโลแคลอรี / วัน (น้ำตาลทรายประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ) ใน 1 ปีเราจะมีพลังงานที่เกินประมาณ 18,000 กิโลแคลอรี ซึ่งจะสะสมไว้ในร่างกายในรูปไขมัน ทำให้มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นประมาณ 3 กิโลกรัม ฉะนั้น ถ้าเรากินอาหารเกิน 50 กิโลแคลอรีต่อวัน ใช้เครื่องทุ่นแรงต่าง ๆ แทนการออกกำลังกาย และใช้เวลาว่างพักผ่อนนอนหรือนั่งดูโทรทัศน์แทนการเล่นกีฬา เราจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นประมาณ 30 กิโลกรัม หรือกว่า 58 % ของน้ำหนักเฉลี่ยของชายไทย (ชายไทย 166 ซม.โดยเฉลี่ย) ภายใน 10 ปี และผลเสียของการมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานก็จะเด่นชัดมากขึ้นตามอายุที่เพิ่ม

ถ้าขณะนี้ท่านมีน้ำหนักเกินมาตรฐานแล้ว สิ่งที่ต้องทำคือ จำกัดน้ำหนักส่วนที่เกินออกโดยวิธีลดปริมาณอาหารแล้วออกกำลังกาย ไม่ควรใช้ยาทุกชนิด เพราะจะมีผลแทรกซ้อนเกิดขึ้นด้วยการลดอาหารลงประมาณวันละ 100 กิโลแคลอรี และใช้พลังงานเพิ่มขึ้นวันละ 200 กิโลแคลอรีใน 1 เดือน จะเสียพลังงาน 6,000 กิโลแคลอรี ซึ่งเป็นไขมันเกือบ 1 กิโลกรัม (ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี แต่ไขมันในร่างกายมีน้ำเป็นส่วนประกอบด้วย 14 % ฉะนั้นเนื้อเยื่อไขมัน 1 กรัมจะให้พลังงานเพียง 7.7 กิโลแคลอรี)

ถ้าเราต้องการลดน้ำหนักลงเร็วกว่านี้อาจลดได้ไม่เกิน 1 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ ถ้าลดลงมากกว่านี้จะรู้สึกเพลียและผิวหนังเหี่ยว

ข้อปฏิบัติ 10 ประการสำหรับผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เพื่อให้การออกกำลังกายได้ผลดีเต็มที่ และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ผู้ที่ต้องการใช้การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ พึงยึดข้อปฏิบัติ 10 ข้อดังนี้

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคน ไม่เหมือนกัน แม้ในคนคนเดียวก็ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย มีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากการฝึกซ้อมเบาเกินไปก็ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล แต่การฝึกซ้อมหนักเกินไป นอกจากไม่ได้ผลแล้วยังเป็นอันตรายแก่สุขภาพอย่างยิ่งด้วย มีข้อสังเกตที่สำคัญว่าการฝึกซ้อมหนักเกินไปหรือไม่ โดยสังเกตจากความเหนื่อยคือหากออกกำลังกายถึงขั้นเหนื่อยแล้วยังสามารถฝึกต่อไปได้ด้วยความหนักเท่าเดิม โดยไม่เหนื่อยเพิ่มขึ้นและเมื่อพักแล้วไม่เกิน 10 นาทีก็รู้สึกหายเหนื่อยแม้จะมีความอ่อนเพลียอยู่บ้าง แต่ในวันรุ่งขึ้นก็หายอ่อนเพลียกลับสดชื่นเช่นเดิมหรือกว่า แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายนั้นไม่หนักเกินไป แต่ถ้ารู้สึกเหนื่อยแล้วฝืนต่อไป กลับเหนื่อยมากขึ้นจนหอบ แม้พักแล้วเป็นชั่วโมงก็ยังไมหายเหนื่อย และในวันรุ่งขึ้นก็ยังอ่อนเพลียอยู่ แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายนั้นหนักเกินไป การจะฝึกซ้อมใหม่จะต้องรอให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิมก่อนแล้วเริ่มใหม่ด้วยความหนักที่น้อยกว่าเดิม

2. การแต่งกาย มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งในด้านการเคลื่อนไหว ความอดทน และจิตวิทยา กีฬาแต่ละอย่างย่อมมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกง และรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหว เสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะกับเท้าหรือสภาพสนาม ย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุด้วย ในด้านความอดทน ต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลังกาย ร่างกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทัน ความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวจำกัดการออกกำลังกายต่อไป และทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายด้วย ในกรณีนี้เสื้อผ้าที่มีฉนวนเกินไปหรือเสื้อผ้าที่ทำด้วยวัสดุสังเคราะห์ที่มีคุณสมบัติในการจับเหงื่อได้น้อย จะทำให้การระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นไปด้วยความลำบากยิ่งขึ้น

เรื่องที่ปฏิบัติกันผิดอยู่เสมอคือ การใช้ชุดวอร์มโดยพร่ำเพรื่อ จุดประสงค์หลักในการใส่ชุดวอร์มคือ ทำให้ร่างกายอบอุ่นเร็ว (Warm up) เมื่อความอบอุ่นของร่างกายสูงถึงขนาด การทำงานของร่างกายจะได้สมรรถภาพสูงสุด แต่ถ้าอบอุ่น (ร้อน) เกินไปสมรรถภาพกลับลด สำหรับสภาพอากาศในประเทศไทย การใช้ชุดวอร์มเกือบจะไม่มีจำเป็นเลย เพราะอากาศร้อนอยู่แล้ว ถ้าจะใช้ก็最好不要ใช้ในช่วงการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายที่ใช้ความอดทน

3. เลือกเวลา ดินฟ้าอากาศ ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ แต่ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามความสะดวกโดยไม่มีการกำหนดเวลาแน่นอนการฝึกในสภาพอากาศร้อน ทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้ามืดและตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกด้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้น ๆ อาจทำในอากาศร้อนได้ อย่างไรก็ตามในการฝึกซ้อมเพื่อแข่งขัน จะต้องคำนึงถึงเวลาที่ใช้แข่งขันด้วย แต่ไม่จำเป็นต้องฝึกซ้อมในเวลานั้นทุกครั้งไป

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาอิมจัดกระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กะบังลม จะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดเป็นไปไม่ได้ดีเท่าที่ควร เพราะกะบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะเดียวกันการไหลเวียนโลหิตจะต้องแบ่งโลหิตส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้โลหิตที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในกีฬาที่มีการกระทบกระแทก กระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลักทั่วไปจึงให้งดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง ๆ เช่น วิ่งมาราธอนและจักรยานทางไกล ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก การที่ท้องว่างอยู่นานอาจทำให้พลังงานสำรองหมดไป ดังนั้นก่อนการแข่งขันและระหว่างการแข่งขันอาจเติมอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้เป็นระยะ ๆ

5. การดื่มน้ำ น้ำไม่ใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่ง สมรรถภาพจะลดต่ำลงเนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียน้ำมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย จากการทดลองทั้งในห้องปฏิบัติการและในสนามเกี่ยวกับสมรรถภาพของร่างกายในสภาพที่ขาดน้ำและไม่ขาดน้ำ ได้ข้อสรุปตรงกันว่า การขาดน้ำทำให้สมรรถภาพลดลง การให้น้ำชดเชยส่วนที่ขาดทำให้สมรรถภาพไม่ลดลง น้ำสำรองนี้มีปริมาณ 2 % ของน้ำหนักตัว (เช่น คนที่น้ำหนัก 50 กก. มีน้ำสำรองสำหรับเสียได้ 1 กก.) ดังนั้นการเล่นกีฬาใด ๆ ก็ตามที่มีการเสียน้ำไม่เกินกว่า 2 % ของน้ำหนักตัว และก่อนการแข่งขันร่างกายอยู่ในสภาพที่ไม่ขาดคุณน้ำหรือในระหว่างเล่นไม่เกิดความกระหาย ผู้เล่นไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำในระหว่างนั้น

ในอากาศร้อน การเล่นกีฬาชั่วโมงหนึ่งอาจทำให้ร่างกายเสียน้ำถึง 2 ลิตรหรือกว่านั้น ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการชดเชย ความกระหายเป็นเครื่องบอกอย่างหนึ่งว่าร่างกายกำลังขาดน้ำ ถ้าไม่สามารถคำนวณได้แน่นอนว่าจะดื่มน้ำในครั้งเดียวจนหมดความกระหาย จะต้องค่อย ๆ เติลี่ยปริมาณออกไป ในการทดลองของสถาบันกีฬาเวชศาสตร์แห่งเบอร์ลิน ได้พบว่า การให้น้ำชดเชยในปริมาณเท่ากับที่จะสูญเสียในการออกกำลังกายจะทำให้สมรรถภาพดีที่สุด แต่จะต้องแบ่งการชดเชยออกไปเป็นจำนวน 25 % ใน 1 ชั่วโมงก่อนการเล่นอีก 75 % เติลี่ยไปตามระยะเวลาการออกกำลังกาย

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลง และร่างกายต้องการการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต เฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ และหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายอีก การระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง จนแม้แต่นอนเบา ๆ ก็อาจเป็นการหนักเกินได้ นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกาย อาจทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดอักเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญ ซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต สำหรับการเป็นหวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ เจ็บคอ ไอ อ่อนเพลีย สามารถฝึกซ้อมและออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังกายใด ๆ ก็ตาม โอกาสจะเกิดอุบัติเหตุมีได้มากกว่าการอยู่เฉย ๆ ยิ่งเป็นการเล่นกีฬาที่มีการปะทะกันด้วยแล้ว โอกาสเกิดอุบัติเหตุยิ่งมีมากขึ้น แม้จะเป็นการออกกำลังกายคนเดียว ถ้าหากมีการเปลี่ยนสถานที่ ปริมาณ และความหนักของการออกกำลังกาย ก็อาจมีอุบัติเหตุหรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้ เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไปโอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้นจนถึงขั้นร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บป่วย หรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพักก่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้งเมื่อพักชั่วคราวก็หายไปเป็นปกติ อาจเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่อไปได้แต่ออกกำลังกายต่อไปแล้วอาการเดิมกลับเป็นมากขึ้นต้องหยุด ข้อนี้สำคัญมากสำหรับผู้เล่นกีฬา หรือผู้ออกกำลังกายที่มีอายุเกิน 55 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การฝืนต่อไปอาจทำให้หัวใจวายและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจ ในระหว่างการฝึกซ้อมและการออกกำลังกาย จำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่าง ๆ และคิดแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจอื่น ๆ ในระหว่างนั้นออกไป หากขจัดไม่ได้จริง ๆ ก็ไม่ควรฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายต่อไป เพราะทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย (ตามหลักทางจิตวิทยาการออกกำลังกายมีผลต่อจิตใจในการลดความเคร่งเครียดอยู่แล้ว)

9. ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มของสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อมและออกกำลังกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้น การฝึกซ้อมเพื่อแข่งขัน หรือเพื่อสุขภาพก็ตาม ต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้ การฝึกหนักติดต่อกัน 1 เดือนแล้วหยุดไป 2 สัปดาห์จะมารื้อใหม่ จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกอยู่แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นการเสียเวลามาก ข้อนี้นักกีฬาของไทยเป็นอยู่เสมอเมื่อหยุดแข่งขันก็หยุดฝึกซ้อมและต้องตั้งต้นกันใหม่เมื่อจะเริ่มแข่งขันอีก โอกาสที่จะเพิ่มสมรรถภาพให้สูงกว่าเดิมจึงไม่มี

10. การพักผ่อน หลังการฝึกซ้อมและออกกำลังกาย ร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งต้องซ่อมแซมส่วนสึกหรอและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อนหลังจากฝึกซ้อมและการออกกำลังกายหนัก จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ข้อสังเกตง่าย ๆ คือก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การฝึกซ้อมวันต่อไปจึงทำได้มากขึ้นเป็นลำดับ

ข้อปฏิบัติ 10 ประการนี้ อาจจะไม่มีรายละเอียดมากพอหรือไม่ครบถ้วน แต่ถ้านักกีฬาและผู้ออกกำลังกายนำไปปฏิบัติได้ ก็จะช่วยให้การฝึกซ้อมและการออกกำลังกายได้ผลดียิ่งขึ้น และลดอันตรายที่อาจเกิดขึ้นให้น้อยลงด้วย

บทที่ 8

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย (Factors related to Exercise)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญที่จะทำให้การออกกำลังกายดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าเปรียบการออกกำลังกายเป็นเสมือนต้นไม้ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายก็คือ กิ่ง ก้าน และใบ ซึ่งต่างก็มีหน้าที่ที่จะทำให้ต้นไม้ที่เจริญงอกงามมีดอกผลต่อไป และหากส่วนประกอบของต้นไม้ส่วนใดส่วนหนึ่งไม่สามารถทำหน้าที่ของมันได้ ต้นไม้นั้นก็จะเหี่ยวแห้งและตายไปในที่สุด แต่ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมีด้วยกันหลายด้าน ในที่นี้จะกล่าวถึงปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเท่านั้น คือ

สภาพอากาศกับการออกกำลังกาย

1. อากาศร้อน

อากาศร้อนมีผลต่อสมรรถภาพของร่างกายขณะออกกำลังกายอย่างมาก ถ้าเป็นกีฬาที่อาศัยความเร็ว ความว่องไว และใช้เวลาเล่นครั้งละไม่นาน มีช่วงพักระหว่างแข่งขัน เช่น วิ่งระยะสั้น อากาศร้อนจะกระตุ้นให้สมรรถภาพสูงขึ้นได้ แต่ในการออกกำลังกายทั่ว ๆ ไปที่ใช้เวลานานกว่า 3 นาทีจะมีความร้อนเกิดขึ้นในร่างกายและร่างกายต้องมีการระบายความร้อนออก ซึ่งได้แก่การนำความร้อนโดยตรงระหว่างร่างกายกับอากาศ การพาความร้อนโดยการเคลื่อนที่ของอากาศหรือลม การแผ่รังสี และที่สำคัญที่สุดคือการหลั่งเหงื่อซึ่งเป็นวิธีสำคัญที่สุดในการระบายความร้อน เพราะขณะเหงื่อระเหยจะต้องใช้ความร้อนแฝง ซึ่งดึงมาจากร่างกายนั่นเอง แต่ในขณะที่อากาศร้อนและมีความชื้นสูง การระเหยของเหงื่อจะทำได้ไม่ดี ร่างกายต้องเพิ่มจำนวนเหงื่อให้มากขึ้น ดังนั้นหัวใจและระบบไหลเวียนเลือดต้องทำงานมากขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น นอกจากนี้การหดตัวของกล้ามเนื้อยังเลวลงเนื่องจากอุณหภูมิของร่างกายที่สูงขึ้น จะเพิ่มการทำงานของระบบอื่น ๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นอีกด้วย ฉะนั้นผลรวมที่เห็นคือสมรรถภาพทางกายลดลงมาก และถ้าปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องขณะออกกำลังกายในอากาศร้อนขึ้น ก็จะนำอันตรายมาสู่ร่างกายอย่างมาก

ผู้ที่ต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และนักกีฬาทั่ว ๆ ไปที่ต้องการฝึกความอดทน ควรจะเลือกออกกำลังกายในเวลาเช้าหรือเย็นที่อากาศไม่ร้อนจัด ยกเว้นนักกีฬาที่ต้องการความเร็วและความว่องไว ซึ่งอาจฝึกในเวลาบ่ายได้

เหงื่อมีความเข้มข้นของเกลือประมาณ 0.12 - 0.4 % ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นของเลือดมาก เพราะในเลือดมีประมาณ 0.9 % เมื่อมีการเสียเหงื่อมากขึ้น จะเป็นการเสียน้ำมากกว่าการเสียเกลือ ผู้ที่เสียเหงื่อมากจะรู้สึกเพลีย ความอดทนของร่างกายลดลง เหนื่อยง่ายขึ้น ที่สำคัญที่สุดคือรู้สึกกระหายน้ำมากปากแห้ง ซึ่งถ้าเป็นดังนี้เรียกว่ามีอาการเพลียแดด (Heat Exhaustion) มักเกิดขึ้นในผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับการออกกำลังกายมาก่อนทำให้ร่างกายไม่ชินต่อการแก้ไขภาวะที่อุณหภูมิของร่างกาย

สูงขึ้น และต้องเพิ่มการไหลเวียนโลหิตและการทำงานของหัวใจ การป้องกันการเพื่อยืด อาจทำได้โดยการดื่มน้ำก่อนการออกกำลังกาย 10 นาที ประมาณ 1 แก้ว ไม่ควรดื่มน้ำมากเกินไป เพราะร่างกายจะขับออกเป็นปัสสาวะขณะออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกปากแห้งกระหายน้ำ เพื่อยืดขณะออกกำลังกาย อาจดื่มน้ำธรรมดาครั้งละไม่เกิน 1 แก้ว ทุก ๆ 10 - 15 นาทีจนหายกระหายน้ำ ถ้าออกกำลังกายเกิน 1 ชั่วโมงแล้วต่อไปควรดื่มน้ำผลไม้ที่ผสมให้จางกว่าปกติ 2 - 3 เท่า และเติมเกลือแกงเล็กน้อย น้ำผลไม้มีประโยชน์มาก เพราะให้เกลือโพแทสเซียมซึ่งร่างกายสูญเสียไปกับเหงื่อ

เมื่อจบการออกกำลังกายแล้วควรพักในที่ร่ม ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อลดความร้อน เครื่องดื่มที่เหมาะสมหลังออกกำลังกายคือ น้ำผลไม้ที่ผสมเกลือแกงเล็กน้อย ดื่มได้ตามความต้องการของร่างกาย (อาจสังเกตปริมาณน้ำที่เสียไปได้จากน้ำหนักตัวที่ลดลง) และเมื่อน้ำและเกลือได้รับการทดแทนพอเพียงแล้วจะไม่มีอาการกระหายน้ำ ไม่เพลียและเหนื่อยมาก หลังพักผ่อนแล้วถ้าไม่ได้รับประทานผลไม้หรืออาหารว่างด้วย ก็ไม่ควรดื่มน้ำเปล่าอย่างเดียวมากเกินไปกว่า 2 แก้วในครั้งเดียวกัน การดื่มน้ำอย่างเดียวนั้นปริมาณมากและเวลาจำกัด ทำให้ความเข้มข้นของเกลือแร่ภายนอกเซลล์ลดลงอย่างรวดเร็ว จนอาจเกิดภาวะมีน้ำเกิน ซึ่งทำให้เซลล์ของสมองบวมจากการที่น้ำนอกเซลล์มากขึ้น เกิดอาการเป็นพิษจากภาวะมีน้ำเกิน (Water Intoxication) คือเวียนศีรษะ ปวดหัวในสมอง ฯลฯ

หลังการออกกำลังกายเป็นเวลานานกว่า 1 ชั่วโมง ไม่ควรดื่มน้ำธรรมดาอย่างเดียว เพราะเป็นการชดเชยน้ำอย่างเดียว ทำให้มีภาวะขาดเกลือได้ และเกลือที่สำคัญคือเกลือโพแทสเซียมซึ่งเสียไปเป็นจำนวนมากขณะออกกำลังกาย การชดเชยเกลือที่ขาดโดยกินแต่เกลือแกงไม่อาจทดแทนการขาดโพแทสเซียมได้ดังนั้น น้ำผลไม้จึงเป็นสิ่งที่ทดแทนที่เหมาะสมที่สุด

2. อากาศเย็น

การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายในภาวะอากาศเย็น มักทำได้นานกว่าในสภาวะอากาศร้อน ทั้งนี้เพราะการออกกำลังกายในอากาศร้อนนั้น ร่างกายจะสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากกว่าในภาวะอากาศเย็น และอากาศเย็นจะมีคุณสมบัติอีกประการหนึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาก็คือความแห้งของอากาศ ซึ่งจะส่งผลให้มีอาการเหนื่อยเร็ว คอแห้ง หายใจไม่ทัน จากการที่ทางเดินของอากาศขาดความชุ่มชื้น ดังนั้นผู้ออกกำลังกายหรือนักกีฬา จึงควรฝึกร่างกายให้คุ้นเคยกับสภาพภูมิอากาศที่เย็นเสียก่อนและอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายให้นานมากขึ้นจะช่วยได้ หรือการสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสม เช่นการใช้ชุดวอร์มก่อนข้างได้ผลดี

3. เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย

ควรเลือกเครื่องแต่งกายที่ให้ความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวและระบายความร้อนได้ดี สามารถขับเหงื่อ ช่วยให้การระเหยของเหงื่อสะดวกขึ้น ซึ่งผ้าฝ้ายจะมีคุณสมบัติดังกล่าว ส่วนผ้าใยสังเคราะห์ไม่ขับเหงื่อ ส่วนสีของผ้าควรเลือกสีอ่อน เพราะดูดความร้อนได้น้อยกว่าสีเข้ม ในขณะอากาศร้อนไม่ควรใส่ชุดวอร์ม เพราะจะทำให้การระบายความร้อนยากขึ้น ออกกำลังกายได้ไม่นานก็จะรู้สึกเหนื่อยเร็วขึ้นอีกด้วย

โดยทั่วไปควรเลือกการออกกำลังกายในตอนเช้าหรือเย็น เลือกเครื่องแต่งกายและสถานที่ที่เหมาะสม ถ้าจำเป็นต้องออกกำลังกายในอากาศร้อนจัดและเป็นเวลานานกว่า 1 ชั่วโมง การทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่ถูกต้องดังกล่าวข้างต้น เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงด้วย

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1. ออกกำลังกายทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น

ความเชื่อที่ว่าเมื่อมีการออกกำลังกายมากเหน็ดเหนื่อยมาก น่าจะมีผลต่อการรับประทานอาหารได้มากขึ้นด้วย คนอ้วนจึงไม่ค่อยกล้าออกกำลังกาย

นักสรีรวิทยาได้ศึกษาค้นคว้าและวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ และได้ข้อสรุปว่า ก่อนอื่นต้องแยกการออกกำลังกายว่าเป็นชนิดไหน พวกที่ต้องใช้แรงมากทำงานหนักหรือออกกำลังกายหนักมากติดต่อกันเป็นเวลานานหลายชั่วโมง เช่น นักวิ่งมาราธอน พวกกรรมกรแบกหาม ชี้อจักรยานทางไกล คนกลุ่มนี้จะต้องรับประทานอาหารมากกว่าปกติแน่นอน เพราะร่างกายต้องการพลังงานหรือแคลอรีจำนวนมากเพื่อให้เพียงพอกับส่วนที่ต้องใช้ไป ดังนั้นบุคคลเหล่านี้จะไม่อ้วน เพราะไม่มีไขมันสะสมในร่างกาย

ส่วนกลุ่มที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยทั่วไปนั้น การใช้พลังงานอยู่ในระดับปานกลาง จึงไม่ทำให้รับประทานอาหารมากเกินไปจนเกิดความต้องการจนเกิดไขมันสะสมในร่างกาย

2. อายุมากแล้วไม่ควรออกกำลังกาย

ร่างกายคนต่างจากเครื่องจักรตรงที่ว่า ร่างกายสามารถช่วยซ่อมแซมตัวเองได้ หรือปรับปรุงอวัยวะที่ใช้งานได้หลายอย่าง เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก ประสาท เป็นต้น ซึ่งอวัยวะเหล่านี้ถ้าถูกใช้งานบ่อย ๆ อย่างเหมาะสมก็จะมีประสิทธิภาพดีกว่าปล่อยให้หยุดเฉย ๆ ซึ่งจะเห็นได้ชัดเจนในกรณีที่อวัยวะถูกเข้าเฟืองไวนาน ๆ เช่น ที่เขนหรือขาจะทำให้กระดูกและกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอ่อนแอลง

3. ทำงานทั้งวันเหนื่อยพอแล้วไม่ควรออกกำลังกายอีก

การออกกำลังกายที่กระทำแต่พอดี จะช่วยผ่อนคลายความเครียดและความล้าได้อย่างดี แต่ทั้งนี้จะต้องรู้จักเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม ความคิดที่ว่าทำงานนั่งโต๊ะทั้งวันถ้าไปออกกำลังกายอีกจะทำให้ร่างกายทรุดโทรมเร็วขึ้นแม้ว่าร่างกายไม่เหนื่อยแต่สมองก็เหนื่อยหลังจากเลิกงาน จึงไม่ควรไปออกกำลังกายอีกซึ่งเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง

4. การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อโตเป็นมัด

ความเข้าใจเช่นนี้ถ้าเกิดกับเพศหญิงแล้วจะทำให้ไม่กล้าออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา แต่ความเป็นจริงการออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อไม่อ่อนแอ หรือมีพลังที่จะต่อสู้กับแรงต้านทานชนิดของการออกกำลังกายที่จะก่อให้เกิดกล้ามเนื้อเป็นมัด ๆ จะต้องเป็นไปในลักษณะยกน้ำหนักที่มีน้ำหนักค่อนข้างมาก เช่น ยกน้ำหนักถึงร้อยละ 70 - 100 ของความสามารถสูงสุดที่จะทำได้ และใช้เวลาที่จะยกนานพอควร

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นไม่ทำให้กล้ามเนื้อโตเป็นมัด ๆ กลับช่วยให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงสมส่วน นอกจากนั้นในเพศหญิงยังมีฮอร์โมนเป็นตัวช่วยควบคุมไม่ให้เกิดกล้ามเนื้อโตเป็นมัด

5. การออกกำลังกายทุกชนิดป้องกันโรคหัวใจ

การออกกำลังกายที่ต้องใช้เวลานานพอควร และกระทำอย่างต่อเนื่องไม่หักโหมเท่านั้นจึงจะสามารถป้องกันโรคหัวใจได้ เพราะการออกกำลังกายที่ใช้เวลานานพอ จะก่อประโยชน์ต่อระบบไหลเวียนโลหิต แต่สิ่งที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคเส้นเลือดในหัวใจยังมีอีก เช่น พันธุกรรม เบาหวาน ความอ้วน ความเครียด เป็นต้น

6. การวิ่งมาราธอนป้องกันโรคเส้นเลือดของหัวใจได้

การวิ่งออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายแน่นอน แต่การวิ่งที่เกินความจำเป็นไม่สามารถป้องกันโรคหัวใจได้อย่างสิ้นเชิง มีรายงานจากประเทศนิวซีแลนด์ที่ได้ศึกษาจากผู้ตายทันทีจากโรคหัวใจจำนวน 258 คน เป็นเพศชายทั้งหมดอายุระหว่าง 35 - 36 ปี ในจำนวนนั้นเป็นนักวิ่งมาราธอนอยู่ 9 คน และมี 2 ใน 9 คนที่วิ่งถึงสัปดาห์ละ 12 ชั่วโมง และทั้ง 2 คนนี้ไม่สูบบุหรี่

7. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายอ่อนเพลียและปวดเมื่อย

อาการอ่อนเพลียหรือปวดเมื่อยตามร่างกายหลังการออกกำลังกาย มักจะเกิดกับผู้ที่เริ่มออกกำลังกายใหม่ ๆ หรือเคยออกกำลังกายมาก่อน แต่ได้หยุดไปนานแล้วมาเริ่มใหม่ เพราะเป็นช่วงระยะของร่างกายมีการปรับตัว แต่ถ้าได้ออกกำลังกายไปสักระยะหนึ่งอาการดังกล่าวจะค่อย ๆ หายไป และมีอาการสดชื่นกระฉับกระเฉงหลังการออกกำลังกาย แต่ทั้งนี้จะต้องจัดระยะเวลาและความหนักของงานให้พอเหมาะกับความสามารถของร่างกาย และจะต้องค่อยเป็นค่อยไป

8. ขณะที่ร่างกายมีอาการเหน็ดเหนื่อยมาก ๆ ไม่ควรหายใจทางปาก

จากความรู้เดิมที่ว่า จมูกมีเอาไว้สำหรับหายใจและดมกลิ่น แต่ในขณะที่ร่างกายมีอาการเหน็ดเหนื่อย หรือผ่านการออกกำลังกายมาก่อนข้างหนัก การหายใจทางจมูกแต่เพียงอย่างเดียวดูเหมือนจะไม่เพียงพอต้องหายใจทางปากช่วย ไม่ว่าจะหายใจทางปากหรือทางจมูกก็ตาม อากาศก็จะเข้าสู่ปอดเหมือนกัน แต่ผลเสียจากการหายใจทางปาก อาจทำให้อากาศเข้าสู่ปอดแห้งกว่าและไม่ได้ผ่านการกรองเหมือนทางจมูก ดังนั้น อาจทำให้คอแห้ง ระคายคอและติดเชื้อได้ง่าย หากมีความต้องการหายใจทางปาก จึงควรใช้ในขณะหายใจไม่ออกเท่านั้น.

บทที่ 9

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

สรรพสิ่งในโลกเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และแตกดับไปเป็นอนัตตาด้านใด ทุกคนก็ย่อมหลีกเลี่ยงหนี การเกิดแก่เจ็บและตายไปไม่ได้ฉนั้นนั้น แต่ขณะที่มีชีวิตอยู่นั้นหากเรารู้จักวิธีป้องกันรักษา และส่งเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอแล้ว การเจ็บไข้ก็จะเกิดขึ้นได้ยาก ทำให้มีอายุยืนยาว ต่างกับคนที่สุขภาพทรุดโทรม โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ จะเบียดเบียน และมีแนวโน้มว่าอายุจะสั้น ถึงแม้ว่าในปัจจุบันจะมีการแพทย์ที่เจริญก้าวหน้าและมียานานาดีไว้รักษาก็ตาม แต่เชื่อว่าทุกคนจะมีโอกาสได้ใช้บริการทางการแพทย์หรือชื่อยาขนานดี ๆ ดังกล่าวได้ หรือแม้ว่าจะมีโอกาสนั้นก็ตาม โรคบางโรคก็อาจจะรักษาให้หายขาดได้ยากหรือไม่ได้เลย ดังนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงการต้องไปพบแพทย์ และรับประทานยาบ่อย ๆ ทุกคนจึงควรรู้จักปรับปรุงและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของตนเองให้ดีขึ้นอยู่เสมอ ทั้งนี้เพราะการมีสมรรถภาพทางกายดี นอกจากจะช่วยให้สุขภาพสมบูรณ์ สามารถต้านทาน โรคภัยไข้เจ็บได้แล้ว ยังทำให้ร่างกายแข็งแรงทนทาน คล่องแคล่วว่องไว มีจิตใจสมบูรณ์และสามารถปฏิบัติงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย

สังคมปัจจุบันเป็นยุคที่คนส่วนใหญ่อยู่อพยพเข้ามาแออัดกันอยู่ในเมืองใหญ่ ๆ และใช้เวลาทั้งวันหรือเกือบตลอดวันกับการทำงาน เพื่อให้ได้ค่าตอบแทนสำหรับการยังชีพ ทำให้ไม่มีเวลาว่างสำหรับการออกกำลังกาย หรืออาจมีเวลาว่างอยู่บ้างแต่ขาดสถานที่และอุปกรณ์ จึงเป็นเหตุให้ห่างเหินจากการออกกำลังกาย ผลคือทำให้สมรรถภาพทางกายต่ำ สุขภาพจิตเสื่อม ทำให้ร่างกายไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกคนควรจะได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้นอยู่เสมอ เพราะการมีสมรรถภาพทางกายสูงจะทำให้สามารถทำงานหนัก ๆ ได้นานและมีประสิทธิภาพดีกว่า นอกจากนั้นยังช่วยให้มีลักษณะรูปร่างดี ชีวิตมีความสุขชื่นร่าเริงขึ้น

ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

คำว่า “ สมรรถภาพทางกาย ” นั้นในอดีตมักจะเรียกกันว่า “ ร่างกายฟิต ” (Fit Person) “ ร่างกายที่สมบูรณ์ ” (Healthy Man) หรือ “ ร่างกายนักกีฬา ” (Athletic Type) เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายนี้มีผู้ที่ได้ให้ทัศนะและความหมายไว้มากมาย เช่น

ฮิปโปเครติส (Hippocrates) บิดาแห่งวงการแพทย์ เชื่อว่า “ การมีสมรรถภาพและสุขภาพดีของร่างกาย จะเป็นสิ่งป้องกันตัวสำหรับบุคคลที่สำคัญยิ่ง และการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอยู่เสมอจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพดีและมีพัฒนาการดีขึ้น ”

อริสโตเติล (Aristotle) ได้กล่าวว่า “ สมรรถภาพและสุขภาพทางกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพการทำงานของจิตใจ ”

จอห์น ล็อก (John Locke) กล่าวว่า “ จิตใจที่ผ่องใสย่อมอยู่ในเรือนร่างที่สมบูรณ์ (a sound mind is in a sound body) และถ้ามีความมุ่งหมายเพื่อการแข่งขันกีฬา จะต้องมุ่งฝึกฝนเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของคนปกคิอยู่แล้ว ให้มีสมรรถภาพสูงสุด ”

ศาสตราจารย์ โธมาส เคียวตัน (Thomas Cureton) แห่งมหาวิทยาลัยอิลินอยส์ ได้ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกายไว้ว่า “ สมรรถภาพทางกาย คือความสามารถในการควบคุมร่างกายและการทำงานของร่างกายได้ดี สามารถทำงานได้นานโดยไม่เสื่อมประสิทธิภาพ ”

คลาก (Harrison Clarke) กล่าวว่า “ สมรรถภาพทางกาย หมายถึงความสามารถของร่างกาย (Physical Ability) ที่จะประกอบกิจกรรมหนัก ๆ (Intensive Activity) ได้เป็นเวลานาน ๆ (Long Period)

ลักษณะของผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี

ลักษณะของผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี จะมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

1. สุขภาพร่างกายโดยทั่วไปดี (Good Health) หมายถึง
 - 1.1 ร่างกายมีความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า สามารถประกอบกิจกรรมได้ตลอดทั้งวันด้วยความคล่องแคล่วว่องไวและกระตือรือร้น
 - 1.2 ร่างกายมีสัดส่วนและทรวดทรงดี มีน้ำหนักเหมาะสมกับวัยและเพศ
 - 1.3 สภาพอวัยวะภายใน เช่น ปอด กระเพาะ ดับ ไต ฯลฯ และระบบอวัยวะภายในต่าง ๆ เช่น ระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบเผาผลาญภายใน ระบบขับถ่าย ระบบกล้ามเนื้อ ฯลฯ รวมทั้งต่อมต่าง ๆ อยู่ในสภาพปกติและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
2. สุขภาพจิตดี (Psychological Fitness) หมายถึง
 - 2.1 เป็นผู้มีหน้าตาเข้มแข็งแจ่มใส ไม่เป็นคนเจ้าอารมณ์ มองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ
 - 2.2 มีอารมณ์มั่นคง สามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคในชีวิตประจำวันได้ มีจิตใจเข้มแข็งและมีความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 2.3 สามารถควบคุมอารมณ์และจิตใจได้ดีเมื่อมีเหตุการณ์เฉพาะหน้าที่ตนเองไม่ได้คาดคิดมาก่อน หรือประสบกับความผิดหวังในชีวิต ก็สามารถแก้ไขปัญหานั้นด้วยความรอบคอบ

มีปัจจัยที่สำคัญอยู่ 2 ประการที่มีผลต่อสมรรถภาพและการเจริญเติบโตของร่างกาย คือ ปัจจัยภายใน ได้แก่ พันธุกรรม และ ฮอร์โมนต่าง ๆ และปัจจัยภายนอก ได้แก่ อาหาร การออกกำลังกายจะช่วยให้กล้ามเนื้อและกระดูกเจริญเติบโต ระบบประสาทและกล้ามเนื้อรวมทั้งระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจทำงานประสานสัมพันธ์กันได้ดี ผลคือทำให้ร่างกายแข็งแรง ไขมันในร่างกายมีน้อย มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีการตัดสินใจที่ดี ดังนั้นการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจนเป็นกิจวัตรประจำวันจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดต่อการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ

โดยทั่วไปสมรรถภาพทางกายแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะคือ สมรรถภาพทางกายทั่วไป และสมรรถภาพทางกายพิเศษ

1. สมรรถภาพทางกายทั่วไป (General Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายทั่วไปคือ ความสามารถของร่างกายโดยทั่วไปที่มีองค์ประกอบ 7 ประเภทย่อย

- 1.1 ความเร็ว (Speed) หมายถึงความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง โดยใช้ระยะเวลาสั้นที่สุด
- 1.2 พลัง (Power) คือความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานอย่างรวดเร็วและแรง ในจังหวะของกล้ามเนื้อหดตัวเพียงครั้งเดียว เช่นการขึ้นกระโดดไกล กระโดดสูง เป็นต้น
- 1.3 ความแข็งแรง (Strength) คือความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อ หรือกลุ่มกล้ามเนื้อเดิมที่ครั้งหนึ่งเพื่อเคลื่อนน้ำหนัก หรือต้านทานน้ำหนักของวัตถุโดยไม่จำกัดเวลา เช่น การดึงขึ้น (Pull up) หรือการยวบขึ้น (Push up) เป็นต้น
- 1.4 ความอดทน (Endurance) หมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะทำงานซ้ำ ๆ กันได้นานโดยไม่เหนื่อยหรือล้าง่าย เช่น การวิ่งระยะไกล เป็นต้น
- 1.5 ความแคล่วคล่องว่องไว (Agility) คือความสามารถของร่างกายที่จะบังคับ ควบคุม ในการเปลี่ยนทิศทางของการเคลื่อนที่ได้ด้วยความรวดเร็วและแน่นอนไม่ผิดพลาด นักกีฬาที่จะเก่งได้ ส่วนมากจะต้องมีความสมบูรณ์ในองค์ประกอบส่วนนี้ และผู้ที่มีความว่องไวจะหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุต่างๆ ได้ดีกว่าด้วย
- 1.6 ความอ่อนตัว หรือความยืดหยุ่น (Flexibility) คือความสามารถในการงอหรือเหยียดของข้อต่อต่างๆ ในร่างกายได้อย่างสมบูรณ์ ไม่ติดขัด ผู้ที่มีความสมบูรณ์ในองค์ประกอบนี้จะต้องเคลื่อนไหวข้อทุกข้อได้อย่างน้อย เท่ากับในคนปกติ นักยิมนาสติกส่วนมากจะทำได้มากกว่าปกติ ผู้ที่ขาดความยืดหยุ่นของข้อต่อต่างๆ ในร่างกายหรือทำงานได้น้อยกว่าปกติจะเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย ในขณะที่ออกกำลังกาย
- 1.7 ความอดทนทั่วไป (General Endurance, Aerobic Capacity) คือความสามารถในการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้สามารถออกกำลังกายหรือประกอบกิจการงานได้เป็นเวลานานๆ

องค์ประกอบเหล่านี้ เกิดจากสมรรถภาพการทำงานที่สัมพันธ์กันของอวัยวะต่างๆ เช่น ระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบประสาท และระบบไหลเวียนโลหิต หากระบบใดระบบหนึ่งทำงานขัดข้อง จะเป็นเหตุให้สมรรถภาพทางกายทั่วไปลดลง และอาจเป็นอุปสรรคต่อการทำงานของระบบอื่นๆ อีกด้วย

การที่เราทราบถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ของสมรรถภาพทางกายทั่วไปดังที่กล่าวมานั้น จะช่วยให้เราสามารถเลือกวิธีการออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลตามที่ต้องการได้ เพราะการออกกำลังกายแต่ละชนิดจะให้ผลหรือส่งเสริมองค์ประกอบที่แตกต่างกัน เช่น การออกกำลังกายด้วยการวิ่งระยะไกลจะเกิดประโยชน์อย่างยิ่งกับระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ เกิดความแข็งแรงทนทานของกล้ามเนื้อขา แต่ให้ประโยชน์เพียงเล็กน้อยต่อความแข็งแรงของแขน หรือความยืดหยุ่นของข้อต่อต่าง ๆ

การออกกำลังกายแบบยืดหยุ่นหรือยิมนาสติก จะได้ประโยชน์มากในเรื่องของพลังความว่องไว การทรงตัวและความยืดหยุ่นของข้อต่อต่าง ๆ แต่ได้ผลปานกลางในด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

ส่วนการออกกำลังกายด้วยการยกน้ำหนักหรือเพาะกาย จะได้ผลดีมากในการเสริมสร้างความแข็งแรงและเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ แต่จะได้ผลน้อยมากในเรื่องความทนทาน และเกือบไม่มีผลเลยต่อระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ (ยกเว้นการยกน้ำหนักแบบแอโรบิก คือทำติดต่อกันไปเรื่อย ๆ หรือให้เหนื่อยติดต่อกันนานตั้งแต่ 20 นาทีขึ้นไป อย่างที่เรียกกันว่า เซอร์กิต เวท เทรนนิ่ง Circuit Weight Training)

2. สมรรถภาพทางกายพิเศษ (Special Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายพิเศษ เป็นสมรรถภาพที่นักกีฬาจะต้องมีเฉพาะสำหรับกีฬาที่จะทำการแข่งขันกล่าวคือ นักกีฬาวัยน้ำ จะต้องมีความสมรรถภาพทางกายพิเศษแตกต่างจากนักฟุตบอลและนักกรีฑา ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายพิเศษ ต้องมีการฝึกนอกเหนือจากการฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไป เช่น นักฟุตบอลต้องฝึกกล้ามเนื้อขา ไหล่ และลำตัวเป็นพิเศษ นักมวยต้องฝึกกล้ามเนื้อแขน ไหล่ ออก ขา และลำตัว เป็นต้น กีฬาบางประเภทต้องการกล้ามเนื้อมาก แต่ต้องการความอดทนน้อย บางประเภทต้องการสมรรถภาพหลาย ๆ ด้าน ในกีฬาประเภทที่ไม่ต้องใช้เทคนิคในการแข่งขันมาก ผลการแข่งขันจะขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางกายเป็นส่วนใหญ่ แต่ถ้าเป็นกีฬาประเภทที่ต้องใช้เทคนิคหรือทักษะมาก การมีสมรรถภาพทางกายดีจะช่วยให้ นักกีฬาสามารถปฏิบัติตามเทคนิคที่ฝึกมาได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับกีฬาทุกประเภท และเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้พยายามคิดค้นวิธีที่จะวัดสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปของนักกีฬา โดยมีจุดมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อที่จะศึกษาวิธีการฝึกซ้อม
2. เพื่อหาทางปรับปรุงข้อบกพร่องทางด้านสมรรถภาพของนักกีฬา อันอาจพบจากการทดสอบ
3. เพื่อหาทางส่งเสริมการฝึกซ้อมของนักกีฬา ให้มีความสมบูรณ์ถึงจุดสูงสุดของแต่ละคน
4. เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการศึกษาข้อแตกต่างทางด้านสมรรถภาพโดยทั่วไป ของนักกีฬาประเภทต่าง ๆ

การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา มีวิธีการที่นิยมใช้กันโดยทั่วไป ดังนี้

1. การตรวจร่างกายโดยทั่วไป เป็นการตรวจสอบสุขภาพว่ามีโรคที่ขัดต่อการออกกำลังกาย หรือมีความบกพร่องทางสุขภาพที่อาจทำให้ฝึกไม่ได้ผลหรือไม่
2. การวัดสัดส่วนของร่างกาย (Anthropometry) ว่านักกีฬานั้นมีรูปร่างและสัดส่วนของร่างกายเหมาะสมกับกีฬานั้น ๆ หรือไม่
3. การทดสอบกล้ามเนื้อ
 - 3.1 แรงกล้ามเนื้อ วัดแรงกล้ามเนื้อ มือ แขน หลัง และขา
 - 3.2 พลังกล้ามเนื้อ วัดพลังขาในการขึ้นกระโดดไกล หรือขึ้นกระโดดสูง
 - 3.3 ความอดทนของกล้ามเนื้อ โดยทำการทดสอบขึ้นข้อ (แขน) ลูกนั่ง (ท้อง) ขึ้นกระโดดสูงซ้ำ ๆ (ขา)
 - 3.4 ความไว โดยการวิ่งกลับตัว
 - 3.5 ความเร็ว โดยการวิ่งเร็ว 50 เมตร
4. วัดสมรรถภาพของระบบหายใจ
 - 4.1 วัดความจุปอด (Vital Capacity)
 - 4.2 วัดสมรรถภาพการหายใจสูงสุด (Maximum Breathing Capacity)
5. วัดสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิต
 - 5.1 วัดชีพจร และความดันโลหิต
 - 5.2 วัดปริมาตรหัวใจ โดยการเอ็กซเรย์
6. วัดความอดทน (Aerobic Capacity) โดยใช้
 - 6.1 จักรยานวัดกำลัง (Bicycle Ergometer)
 - 6.2 ลู่วิ่ง (Treadmill)
 - 6.3 การก้าวขึ้นลง (Step Test)
7. การตรวจทางห้องปฏิบัติการ
 - 7.1 ฮีโมโกลบิน (Hemoglobin)
 - 7.2 จำนวนเม็ดเลือดแดง

ชีพจรกับกีฬาและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชีพจร (Pulse) คือคลื่นที่เกิดจากการขยายตัวและหดตัวของหลอดเลือดแดง (Artery) สลับกัน ซึ่งตรงกับการเต้นของหัวใจ (Heart Beat) กล่าวคือ เมื่อหัวใจบีบ 1 ครั้ง เลือดจำนวนหนึ่งจะถูกสูบฉีดเข้าไปในหลอดเลือดแดง ดันให้หลอดเลือดแดงขยายออก เมื่อแรงดันในหลอดเลือดลดลง หลอดเลือดจะยุบตัวกลับ ประกอบกับการหดตัวของกล้ามเนื้ออวัยวะรอบหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบแคบลง เป็นการช่วยดันเลือดให้เคลื่อนไปสู่อวัยวะส่วนปลายต่อไป ใน

การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตหัวใจจะบีบและคลายตัวสลับกันเป็นจังหวะ หลอดเลือดจะยืดหยุ่นตัวเป็นจังหวะตามไปด้วย ทำให้เกิดคลื่นที่สามารถสัมผัสได้

ตำแหน่งที่สัมผัสชีพจรได้ก็คือ หลอดเลือดแดงที่ตื้น เช่น ที่ข้อมือทางด้านนิ้วหัวแม่มือ ที่ขมับ ที่ด้านข้างของคอ ข้อพับของข้อศอก ใต้ข้อพับที่หัวเข่า และที่บนหลังเท้าทางหัวแม่เท้า เป็นต้น



ภาพประกอบ 16 แสดงตำแหน่งที่สัมผัสชีพจร

การรู้วิธีจับชีพจรด้วยตนเอง จะทำให้ทราบสภาพร่างกายของตนเองได้หลายอย่าง เช่น ทราบอัตราชีพจรว่าเร็วหรือช้ากว่าที่ควรจะเป็น หรือมีการเต้น ๆ หยุด ๆ ไม่สม่ำเสมอ อาจเป็นเพราะมีความผิดปกติของระบบการไหลเวียนโลหิตอยู่แล้วโดยไม่รู้ตัว เมื่อทราบก็จะได้รับไปรับการตรวจรักษาจากแพทย์ได้แต่เนิ่น ๆ เป็นต้น สำหรับนักกีฬาและผู้ฝึกสอน ชีพจรมีประโยชน์มากขึ้นไปอีก เพราะสามารถนำมาใช้ในการประเมินความสมบูรณ์ของร่างกาย และการจัดปริมาณความเข้มของการฝึกซ้อมได้อีกด้วย

ในคนปกติ อัตราชีพจรจะแตกต่างกันไปตามอายุ เพศ เวลา กิจกรรมทางกาย ขนาดของร่างกาย และสภาวะทางจิตใจ กล่าวคือ

1. อายุ ในเด็กอัตราชีพจรเต้นเร็วกว่าผู้ใหญ่
2. เพศ เพศหญิง อัตราชีพจรเต้นเร็วกว่าชาย
3. เวลา เวลาเช้าอัตราชีพจรจะเต้นช้ากว่าเวลาบ่าย
4. กิจกรรมทางกาย ขณะออกกำลังกายอัตราชีพจรจะมากกว่าเวลาพัก
5. ขนาดของร่างกาย รูปร่างเล็ก อัตราชีพจรเต้นเร็วกว่ารูปร่างใหญ่
6. สภาวะทางจิตใจ ขณะตื่นเต้นอัตราชีพจรเต้นเร็วกว่าขณะสงบ

ในสภาพปกติ ถ้าตัดเรื่องการออกกำลังกายและสภาวะทางจิตใจออกไปแล้ว อัตราชีพจรปกติในผู้ใหญ่ชาย จะอยู่ที่ค่าเฉลี่ยประมาณ 60 - 80 ครั้งต่อนาที และอัตราชีพจรปกติในผู้ใหญ่หญิง มีค่าเฉลี่ยประมาณ 70 - 90 ครั้งต่อนาที

สำหรับนักกีฬาหรือผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ผลจากการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายอย่างเป็นระบบ จะทำให้ระบบไหลเวียนโลหิต ทำงานอย่างประหยัดในขณะพัก หัวใจเต้นช้ากว่าปกติโดยเฉพาะนักกีฬาประเภทที่ใช้ความอดทนสูง เช่น วิ่งมาราธอน จักรยานระยะไกล อัตราชีพจรขณะพักอาจลดต่ำลงเหลือ 40 ครั้งต่อนาที (เคยตรวจพบในนักจักรยานของไทย) หรือต่ำกว่า 33 ครั้งต่อนาที เท่าที่พบในรายงานของนักกีฬาต่างประเทศ

เมื่อมีการออกกำลังกายอัตราชีพจรเปลี่ยนแปลงอย่างไร

เมื่อเริ่มออกกำลังกาย ความต้องการเลือดของกล้ามเนื้อส่วนที่ออกกำลังกายจะเพิ่มขึ้น หัวใจจะต้องสูบฉีดเลือดมากขึ้น ชีพจรจึงเร็วขึ้นแต่จะมีการปรับตัวโดยค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ไม่ใช่เปลี่ยนอัตราชีพจรอย่างรวดเร็วจาก 70 ครั้งต่อนาที ไปเป็น 150 ครั้งต่อนาทีได้ทันที โดยปกติถ้าเป็นการออกกำลังกายแบบความหนักไม่มากนัก และคงที่สม่ำเสมอ อัตราชีพจรจะมีการเปลี่ยนแปลงเป็น 3 ระยะด้วยกัน คือ

1. ระยะ 1 - 3 นาทีแรก อัตราชีพจรจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น เรียกระยะนี้ว่า **ระยะปรับตัว**
2. **ระยะคงที่** เป็นระยะที่อัตราชีพจรคงที่อยู่ ถ้าความหนักไม่เปลี่ยนแปลง
3. **ระยะฟื้นตัว** คือเมื่อหยุดออกกำลังกาย ชีพจรจะค่อย ๆ ลดต่ำลงจนสู่สภาวะปกติ

แต่กรณีที่เป็นการออกกำลังกายแบบเพิ่มความหนักขึ้นเรื่อย ๆ อัตราชีพจรจะไม่มีระยะคงที่ แต่จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตามความหนักไปจนถึงจุดที่ชีพจรไม่สามารถเพิ่มขึ้นได้อีก แม้จะเพิ่มความหนักต่อไปอัตราชีพจรในตอนนี้เรียกว่า “**ชีพจรสูงสุด**” (Maximum Heart Rate) ของผู้นั้น ซึ่งเมื่อชีพจรขึ้นถึงขั้นนี้แล้ว การออกกำลังกายในระดับนั้นจะทำได้ต่อไป

อัตราชีพจรสูงสุดในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับอายุ โดยเฉลี่ยแล้วอัตราชีพจรสูงสุดในคนอายุต่ำกว่า 20 ปี จะถึง 200 ครั้งต่อนาที หรือกว่านั้นแล้วค่อย ๆ ลดลงเป็นลำดับ ดังตาราง 12

ตาราง 12 แสดงอัตราการเต้นของชีพจร

อัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดในอายุต่าง ๆ ของคนปกติ					
อายุ	อัตราการเต้นสูงสุด	อายุ	อัตราการเต้นสูงสุด	อายุ	อัตราการเต้นสูงสุด
20	200	39	183	58	169
21	199	40	182	59	168
22	198	41	181	60	168
32	197	42	180	61	167
24	196	43	180	62	167
25	195	44	180	63	166
26	194	45	179	64	165
27	193	46	178	65	164

ตาราง 12 (ต่อ)

อัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดในอายุต่าง ๆ ของคนปกติ					
อายุ	อัตราการเต้น สูงสุด	อายุ	อัตราการเต้น สูงสุด	อายุ	อัตราการเต้น สูงสุด
28 _____	192	47 _____	177	66 _____	163
29 _____	191	48 _____	177	67 _____	162
30 _____	190	49 _____	176	68 _____	161
31 _____	190	50 _____	175	69 _____	161
32 _____	189	51 _____	174	70 _____	160
33 _____	188	52 _____	173	71 _____	160
34 _____	187	53 _____	172	72 _____	160
35 _____	186	54 _____	171	73 _____	160
36 _____	186	55 _____	171	74 _____	160
37 _____	185	56 _____	170	75 _____	160
38 _____	184	57 _____	170		

ที่มา : ประโยชน์ บุญสินสุขและคณะ, 2532 : 16.

การประเมินความสมบูรณ์ทางกาย

นักกีฬา ผู้ฝึกสอน หรือบุคคลทั่วไป ถ้ารู้จักนับอัตราชีพจร จะช่วยในการประเมินความสมบูรณ์ทางกายและการฝึกซ้อมได้ดังนี้

1. ใช้อัตราชีพจรขณะพัก เปรียบเทียบ ถ้าเป็นการเปรียบเทียบกับตัวเอง จะต้องทำในเวลาเดียวกัน ถ้าเปรียบเทียบกับผู้อื่น นอกจากต้องอยู่ในเวลาเดียวกันแล้ว สถานะต่าง ๆ ของผู้เปรียบเทียบ ต้องใกล้เคียงกันด้วย

2. ใช้อัตราชีพจรขณะที่หยุดการออกกำลังกายลงทันที หรือหลังหยุดออกกำลังกาย 3 นาที เป็นเครื่องเปรียบเทียบ

การทดสอบที่แพทย์หรือนักวิทยาศาสตร์การกีฬาใช้บางอย่าง เช่น ฮาร์วาร์ด สเตป เทสต์ทำได้ง่ายและไม่ต้องการอุปกรณ์มาก ซึ่งนักกีฬา ผู้ฝึกสอน หรือบุคคลทั่วไปก็สามารถทำได้ด้วยตนเอง

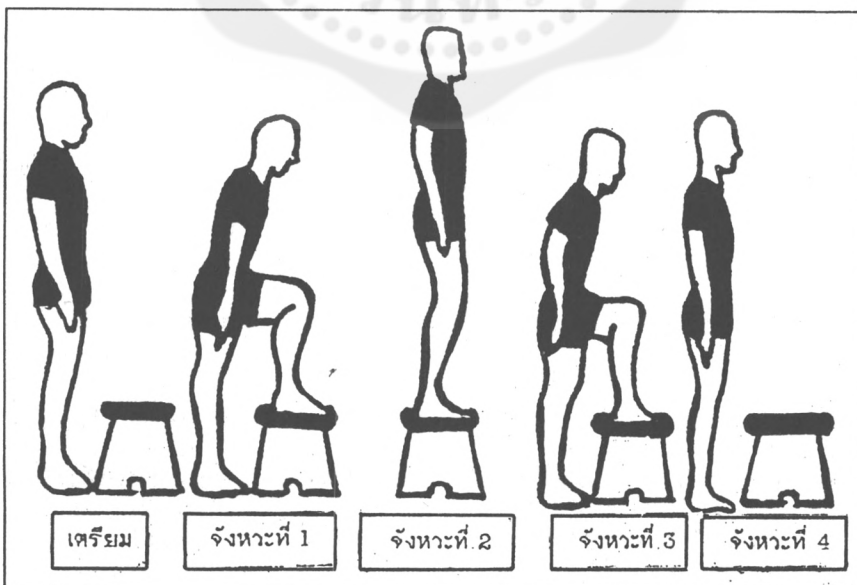
แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ฮาร์วาร์ด สเตป เทสต์ (The Harvard Step Test : Test for Cardiovascular Endurance)

แบบทดสอบนี้เป็นการให้ผู้เข้ารับการทดสอบก้าวขึ้นลงม้านั่งสูง 20 นิ้ว เป็นเวลา 5 นาที แล้วตรวจนับอัตราการชีพจรของผู้รับการทดสอบ แต่เพื่อความเหมาะสมในการนำมาใช้ทดสอบกับคนไทย ศาสตราจารย์ นายแพทย์ อวย เกตุสิงห์ ได้นำมาดัดแปลงโดยกำหนดความสูงของม้านั่งที่ใช้ในการทดสอบให้มีความสัมพันธ์กับความสูงของผู้รับการทดสอบ ดังนี้

1. ผู้ที่สูงกว่า 180 เซนติเมตร ใช้ม้านั่งสูง 48 เซนติเมตร
2. ผู้ที่สูง 170 - 179 เซนติเมตร ใช้ม้านั่งสูง 42 เซนติเมตร
3. ผู้ที่สูง 160 - 169 เซนติเมตร ใช้ม้านั่งสูง 36 เซนติเมตร
4. ผู้ที่ต่ำกว่า 160 เซนติเมตร ใช้ม้านั่งสูง 30 เซนติเมตร

วิธีทดสอบ

1. จับชีพจรก่อนการทดสอบ (ชีพจรปกติ)
2. ให้ผู้รับการทดสอบยืนเตรียมตัวอยู่หน้าม้านั่ง เมื่อได้รับสัญญาณ “เริ่ม” ให้ก้าวเท้าเป็น 4 จังหวะ โดยจังหวะที่ 1 จะเริ่มด้วยเท้าใดก่อนก็ได้ เช่น
 - จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาขึ้นบนม้านั่ง
 - จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายตามไปชิดเท้าขวา
 - จังหวะที่ 3 ถอยเท้าขวาลงจากม้านั่ง
 - จังหวะที่ 4 ถอยเท้าซ้ายลงมาชิดเท้าขวา (ดังภาพประกอบ)

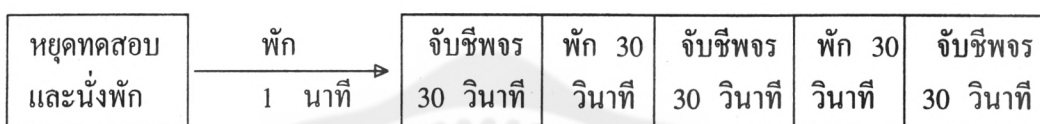


ภาพประกอบ 17 แสดงจังหวะการก้าวเท้าขึ้นลงม้านั่ง

การก้าวเท้าครบทั้ง 4 จังหวะนี้ ให้นับเป็น 1 ก้าวสมบูรณ์ ผู้รับการทดสอบต้องก้าวด้วยอัตราความเร็ว 30 ก้าวสมบูรณ์ต่อ 1 นาที หรือก้าวเท้าตามเครื่องให้จังหวะ (Metronome) ที่ตั้งไว้ให้เกาะ 120 ครั้งต่อนาที

3. ให้ก้าวจนครบ 5 นาที ถ้าทำไม่ครบเวลา ให้นับเวลาเท่าที่ทำได้

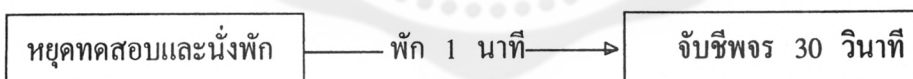
4. ให้นั่งพักทันทีที่หยุดก้าว แล้วจับชีพจรขณะพัก ซึ่งทำได้ 2 วิธีคือ แบบช้าและแบบเร็ว
แบบช้า เป็นการจับชีพจรแบบ 3 ช่วง ช่วงละ 30 วินาที คือหยุดพัก 1 นาที แล้วจับชีพจร 30 วินาที หยุดพักต่ออีก 30 วินาที จับชีพจร 30 วินาที หยุดพักต่ออีก 30 วินาทีแล้วจับชีพจร 30 วินาที ตามแผนผังดังนี้



บันทึกชีพจรทุกครั้งที่จับวัดได้ แล้วรวมกันเพื่อนำเข้าสู่สูตร เพื่อคำนวณหาดัชนีของสมรรถภาพทางกาย (Index of Fitness) ดังนี้

$$\text{สูตร ดัชนีของสมรรถภาพทางกาย} = \frac{\text{เวลาที่ก้าวขึ้นลงได้เป็นวินาที} \times 100}{2 \times \text{ผลรวมของชีพจรทั้ง 3 ครั้ง}}$$

แบบเร็ว เป็นการจับชีพจรเพียงครั้งเดียว คือจับหลังจากพักแล้ว 1 นาที โดยจับชีพจร 30 วินาที ดังแผนผัง



บันทึกชีพจรที่จับได้แล้วนำไปคำนวณจากสูตร ดังนี้

$$\text{สูตร ดัชนีของสมรรถภาพทางกาย} = \frac{\text{เวลาที่ก้าวขึ้นได้เป็นวินาที} \times 100}{5.5 \times \text{ชีพจรที่จับได้}}$$

นำผลที่ได้มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ ดังนี้

แบบช้า

ดัชนีของสมรรถภาพ ทางกาย	สมรรถภาพ ทางกาย
ต่ำกว่า 55	ต่ำมาก
55 - 64	ต่ำ
65 - 79	ปานกลาง
80 - 90	สูง
สูงกว่า 90	สูงมาก

แบบเร็ว

ดัชนีของสมรรถภาพ ทางกาย	สมรรถภาพ ทางกาย
ต่ำกว่า 50	ไม่ดี
50 - 80	ปานกลาง
สูงกว่า 80	ดี

การออกกำลังกายที่มีผลต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์พอ ๆ กับการรับประทานอาหารและการพักผ่อน ทั้งนี้เนื่องจากร่างกายก็ต้องมีการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายอยู่เสมอ จึงจะทำให้การเจริญเติบโตเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นไปตามกฎของการใช้และไม่ใช้ ผลของการออกกำลังกายสามารถเร่งขบวนการต่าง ๆ ของร่างกายให้เพิ่มขึ้นกระตุ้นให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและอวัยวะส่วนต่าง ๆ ได้รับการพัฒนาดีขึ้น

ผลที่ได้จากการฝึกออกกำลังกายที่ดีโดยทั่วไป

เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปแล้วว่า การฝึกที่ดีย่อมจะทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อในงานแต่ละระดับสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การทำงานของเมตาบอลิซึมดีขึ้น ความทนต่อความเป็นกรด - ด่างของร่างกายดีขึ้น การระบายความร้อนของระบบไหลเวียนทำงานได้ดีขึ้น การขนส่งออกซิเจนและปริมาณของโลหิตเพิ่มขึ้น อาหารที่เก็บไว้ในกล้ามเนื้อและในอวัยวะอื่นเพิ่มมากขึ้น อาหารเหล่านั้น ได้แก่ กลัยโคเจน กลูโคส และกรดไขมัน กำลังใจและความมั่นใจมีมากยิ่งขึ้น แต่จะขอแยกให้เห็นชัดเจนยิ่งขึ้นในระบบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องดังนี้

การฝึกออกกำลังกายที่ส่งผลต่อระบบกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อจะแข็งแรงเหนียวและหนาขึ้น เนื่องจากการสร้างโปรตีนเพิ่มขึ้นและสะสมอาหารไว้ได้มากขึ้นกว่าเดิม มีความทนต่อความร้อนและความเป็นกรด - ด่างได้เป็นอย่างดี การทำงานประสานกับกล้ามเนื้อมัดอื่นได้ดี ทนทานต่อการเหน็ดเหนื่อยมากยิ่งขึ้น แคลเซียมในกล้ามเนื้อจะเพิ่มมากขึ้น น้ำย่อยในกล้ามเนื้อจะทำหน้าที่ดีขึ้น กล้ามเนื้อสามารถนำออกซิเจนมาใช้ได้มากขึ้น กล้ามเนื้อทนต่อความเจ็บปวดได้ดียิ่งขึ้น

ผลโดยส่วนรวมจะทำให้พื้นที่หน้าตัดของกล้ามเนื้อมากขึ้น และจำนวนเส้นโลหิตฝอยที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น

การฝึกออกกำลังกายที่ส่งผลต่อระบบประสาท

นายแพทย์ เสก อักษรานุเคราะห์ (2526 : 8) กล่าวว่า ความจริงในทางการแพทย์ยังไม่ทราบผลของการออกกำลังกายต่อระบบประสาทมากนัก ยังอยู่ในขั้นศึกษาอยู่ แต่อย่างไรก็ตามพอจะทราบบางสิ่งบางอย่างพอสมควร

ผลต่อเซลล์ประสาทส่วนปลาย พบว่า การออกกำลังกายสามารถทำให้เซลล์ประสาทส่วนปลายเปลี่ยนแปลงขนาดได้ กล่าวคือ การออกกำลังกายชนิดหนักและระยะสั้น จะทำให้ขนาดของเซลล์เล็กลงในทางตรงกันข้ามการออกกำลังกายขนาดปานกลางเป็นเวลานานทุกวัน จะทำให้ขนาดของเซลล์ใหญ่ขึ้น

อย่างไรก็ดี ผลของการออกกำลังกายส่วนใหญ่จะมีต่อระบบประสาทอัตโนมัติ เพราะเป็นที่แน่นอนแล้วว่าการออกกำลังกายจะไปกระตุ้นให้ต่อมแอดรีนัลหลังสารนอร์แอดรีนาลีนหรือแอดรีนาลีนออกมา ซึ่งสารนี้จะไปกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติอีกต่อหนึ่ง ซึ่งจะเป็นผลทำให้

1. เหงื่อออกมากขึ้น ——> อุณหภูมิในร่างกายลดลง
2. โลหิตไปยังไตลดลง ——> ปัสสาวะน้อยลง
3. โลหิตไปยังอวัยวะภายในลดลง ——> น้ำย่อยลดลง การย่อยอาหารลดลง และการเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลง
4. เพิ่มโลหิตที่ออกจากหัวใจ ——> เพิ่มออกซิเจนในที่ต่าง ๆ เพิ่มการถ่ายเทคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มการถ่ายเทของเสียจากการเผาผลาญ และเพิ่มอาหารให้กล้ามเนื้อ
5. การเผาผลาญเพิ่มขึ้น ——> อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้น
6. การทำงานของสมองเพิ่มขึ้น ——> หายซึ่ม กระฉับกระเฉงขึ้น
7. หายใจแรงขึ้น ——> ได้รับออกซิเจนมากขึ้น ถ่ายเทคาร์บอนไดออกไซด์ได้มากขึ้น ——> ความเป็นกรดของโลหิตลดลง

การฝึกออกกำลังกายที่ส่งผลต่อระบบหายใจ

หน้าที่ของระบบหายใจคือ การแลกเปลี่ยนแก๊สออกซิเจน และคาร์บอนไดออกไซด์ในระหว่างออกกำลังกาย การหายใจจะเพิ่มมากกว่าตอนพัก แก๊สทั้ง 2 ชนิดจะถ่ายเทแลกเปลี่ยนกันระหว่างอากาศและโลหิต ผ่านทางผนังของถุงลม (alveoli) ฮีโมโกลบิน (hemoglobin) จะนำออกซิเจนซึ่งไม่ค่อยละลายในน้ำเหลืองไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ส่วนคาร์บอนไดออกไซด์จะละลายง่ายในน้ำเหลืองในรูปไบคาร์บอเนต (bicarbonate)

เมื่อเริ่มต้นออกกำลังกาย จะมีการเพิ่มการหายใจอย่างปานกลางโดยทันที ซึ่งอาจจะเป็นผลจากการเคลื่อนไหวของกระดูก ข้อม กล้ามเนื้อก็ได้ อีก 2 - 3 นาทีต่อมา ถ้ายังออกกำลังต่อไป

การหายใจจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และค่อย ๆ คงที่ไม่เพิ่มต่อไปอีก ช่วงนี้อาจจะเป็นผลจากการกระตุ้นของสารเคมีบางอย่างซึ่งกลไกยังไม่เป็นที่ทราบชัด กล้ามเนื้อที่ทำงานจะให้ของเสียออกมาคือ คาร์บอนไดออกไซด์และกรดแลคติก (lactic acid) และต้องการออกซิเจนมากขึ้นด้วย ในขณะที่ความดันของคาร์บอนไดออกไซด์และความดันของออกซิเจน จะยังคงปกติ นอกจากจะออกกำลังหนักจริง ๆ การที่โลหิตมีฤทธิ์เป็นกรดมิได้เป็นผลจากการหายใจ เมื่อหยุดการออกกำลังกาย การหายใจจะลดลงทันทีเช่นกัน และลงมากกว่าขาขึ้นเสียอีก ต่อจากนั้นจะค่อย ๆ กลับสู่สภาพปกติ แต่ช้ากว่าขาขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีคุณค่าต่อระบบหายใจดังนี้

1. ทำให้ขนาดของทรวงอกเพิ่มขึ้น
2. กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ช่วยในการหายใจ มีความแข็งแรงขึ้น
3. อัตราการหายใจในขณะพักช้าลง เพราะคุณภาพของการหายใจเพิ่มขึ้น
4. ความจุปอดเพิ่มขึ้น เนื้อที่ของถุงลมมากขึ้น
5. ความสามารถในการแลกเปลี่ยนแก๊สดีขึ้น ร่างกายสามารถจับออกซิเจนได้มากขึ้น

การออกกำลังกายที่ส่งผลต่อระบบไหลเวียนโลหิต

การออกกำลังกายมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อหัวใจ และเส้นโลหิตได้มากมาย เป็นการเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับสภาพให้รับกับสภาพการณ์ใหม่ จะเป็นการเปลี่ยนแปลงชนิดใดก็ขึ้นอยู่กับชนิดของการออกกำลังกายโดยทั่วไปมีอยู่ 2 ชนิดคือ

1. การออกกำลังกายแบบกล้ามเนื้อหดตัว แล้วทำให้ความยาวของกล้ามเนื้อนั้นเปลี่ยนแปลงไป ในขณะที่เดียวกันแรงเครียดในตัวกล้ามเนื้อเองกลับเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย
2. การออกกำลังกายแบบกล้ามเนื้อหดตัวแล้ว แรงเครียดในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมากแต่ความยาวของกล้ามเนื้อเกือบไม่เปลี่ยนแปลง

ส่วนใหญ่การออกกำลังกายมักจะเป็นรูปผสม จะไม่เป็นเฉพาะแบบหนึ่งแบบใดแต่อย่างเดียว ตัวอย่างของพวกที่มีความยาวของกล้ามเนื้อเปลี่ยนแปลงมาก เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน กระเชียงเรือ เทนนิส แบดมินตัน เป็นต้น พวกที่มีความยาวของกล้ามเนื้อไม่เปลี่ยนแปลงมาก เช่น ยกน้ำหนัก แบกของ ผลักหรือดันรถ ออกแรงต้านกับของที่ติดอยู่กับที่ เป็นต้น

นอกจากหัวใจและเส้นโลหิต จะเปลี่ยนแปลงตามชนิดของการออกกำลังกาย แล้วยังเปลี่ยนแปลงตามความหนักเบาของการออกกำลังกายด้วย เช่น การออกกำลังกายอย่างเฉียบพลันและรุนแรงหรือการออกกำลังกายที่ค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไป นาน ๆ เป็นต้น

บรรณานุกรม

- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2525). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ดำรง กิจกุล. (2537). คู่มือออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- ประโยชน์ บุญสินสุข และคณะ. (2532). เทคนิคการวิ่ง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : แสงแดด.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. (2537). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โอเคียนสโตร์.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมชาย ไกรสังข์. (2540). เอกสารประกอบการสอน พล 181 บริหารกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เสนอ อินทรสุขศรี. (2518, 6 มิถุนายน). “การแพทย์เพื่อประชาชน,” เอกสารประกอบการบรรยายวิชาการ มหาวิทยาลัยทางอากาศ. ฉบับที่ 5 หน้า 24.
- อนันต์ อัคร. (2523). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- อวย เกตุสิงห์. (2525). “เอกสารคำบรรยายวิชาสรีรวิทยาการออกกำลังกายขั้นสูง,” ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, (ไม่ได้เผยแพร่).

ตอนที่ 3 สันทนาการเพื่อสุขภาพ

บทที่ 10 สันทนาการเพื่อสุขภาพ (Recreation for Health)

- ความหมาย ปรัชญา และความสำคัญของสันทนาการ
- ความสัมพันธ์ระหว่างการเล่น เวลาว่าง กับสันทนาการ
- จุดมุ่งหมายของสันทนาการ
- ประโยชน์ของสันทนาการ

บทที่ 11 ขอบข่ายของกิจกรรมสันทนาการและองค์กรที่มีส่วนจัดกิจกรรมสันทนาการ (Scope of Recreation Activities and Agencies to Manage Recreation Activities)

- ขอบข่ายของกิจกรรมสันทนาการ
- องค์กรที่มีส่วนในการจัดกิจกรรมสันทนาการ
- หลักการจัดโปรแกรมและการนำกิจกรรมสันทนาการ
- บทบาทของผู้นำต่อคุณภาพของกิจกรรมสันทนาการ
- พัฒนาการกับการจัดกิจกรรมสันทนาการ

บทที่ 12 เกมส์และการเป็นผู้นำเกมส์ (Games and Leader)

- ประเภทของเกมส์
- การเป็นผู้นำเกมส์
- เทคนิคของการนำเกมส์และคุณสมบัติของผู้นำเกมส์
- ความปลอดภัยในการนำเกมส์

บทที่ 10

สันทนาการเพื่อสุขภาพ

(Recreation for Health)

สันทนาการเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ โดยที่มนุษย์ได้ใช้เวลาส่วนที่เรียกว่า “เวลาว่าง” (Leisure time) กระทำกิจกรรมหรือประสบการณ์ ซึ่งตนเองเลือกแล้วจะทำให้เกิดความสุข ความพึงพอใจแก่ตนเองโดยตรง เพื่อเป็นการตอบสนองในการผ่อนคลายความตึงเครียด ทั้งทางร่างกายและทางสมอง ก่อให้เกิดความสดชื่นและพลังขึ้นมาใหม่ในอันที่จะประกอบภารกิจอย่างอื่น ๆ ต่อไป

การทำความเข้าใจกับความหมายของคำว่า “สันทนาการ” นั้นจำเป็นอย่างยิ่งจะต้องศึกษาถึงหลักการที่เป็นสาระสำคัญ ลักษณะโดยธรรมชาติของสันทนาการ ความหมายและความสำคัญของการเล่น (Play) เวลาว่าง (Leisure time) ทฤษฎีของการเล่น (Play theory) ความแตกต่างของการเล่น (Play) กับงาน (Work) จากนั้นจึงบูรณาการแนวคิดที่ได้ศึกษาจากรายละเอียดที่กล่าวไว้

ความหมาย ปรัชญาและความสำคัญของสันทนาการ

บางแห่งใช้นันทนาการแทนสันทนาการ ซึ่งมีความหมายเหมือนกัน นันทนาการเป็นคำที่เปลี่ยนแปลงมาจากสันทนาการที่บัญญัติโดยพระยาอนุมานราชธนตั้งแต่ปี พ.ศ. 2505 ให้ความหมายนันทนาการว่าเป็นกิจกรรมที่ทำตามความสมัครใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียด ไม่ว่าสันทนาการ หรือนันทนาการ ภาษาอังกฤษใช้คำว่า **Recreation** หมายถึง การทำให้ร่างกายและจิตใจสดชื่น หลังจากเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน

คำว่า “Recreation” เป็นคำที่มาจากภาษาละตินว่า “Recreatio” หมายความว่า การสร้างใหม่หรือการทำให้เกิดขึ้นใหม่ หรือการทำให้สดชื่นขึ้นใหม่

การสร้างขึ้นมาใหม่นั้นหมายถึงอะไร นักวิชาการมีความเชื่อว่า พลังงานที่มนุษย์ใช้ประกอบภารกิจประจำวันนั้น ได้มาจากการเปลี่ยนแปลงของโภชนะในอาหารที่รับประทานเข้าไปเมื่อพลังงานถูกใช้ไปก็จะก่อให้เกิดความอ่อนเพลียหรือเมื่อยล้า (Fatigue) ขึ้นทั้งทางร่างกายและทางสมอง ความเมื่อยล้าทางสมองนั้นเป็นความเครียดที่เกิดจากการทำงานที่ใช้ความคิดหรือใช้สมองมาก ทำให้เกิดความเมื่อยล้า นักสมอง บุคคลที่เกิดความเมื่อยล้านี้ เช่น นักบริหาร นักธุรกิจ ทนายความ นักวิชาการ เป็นต้น

ส่วนความเมื่อยล้าทางกายนั้น ร่างกายหรือกล้ามเนื้อถูกใช้งานมาก ทำให้เกิดการสูญเสียพลังงานบุคคลเหล่านี้ ได้แก่ ผู้ใช้แรงงาน และ นักกีฬา เป็นต้น

ความเมื่อยล้าทั้งสองประการนี้นักสันทนาการเชื่อว่า การพักผ่อนหย่อนใจหลังภารกิจประจำวันด้วยกิจกรรมสันทนาการ สามารถสร้างพลังงานที่หายไปให้เกิดขึ้นมาใหม่เหมือนเดิม เพื่อเตรียมพร้อมที่จะประกอบภารกิจต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพและความมั่นใจ

สำหรับความหมายของคำว่า “ สันทนาการ ” ตามแนวความคิดของนักสันทนาการต่าง ๆ มีแนวคิดดังนี้

บัทเลอร์ (Butler) ได้ให้ความคิดเห็นในเรื่องความหมายของคำว่า สันทนาการ ไว้ว่าเป็นกิจกรรมซึ่งกระทำโดยไม่ได้ตระหนักถึงผลประโยชน์ที่เป็นรางวัล ทำให้บุคคลได้เกิดมีพลังงานทางกาย ทางสมองและความคิดสร้างสรรค์ กิจกรรมนั้นบุคคลเข้าร่วมโดยมีความปรารถนาภายในมิใช่บังคับจากภายนอก เป็นการสร้างประสบการณ์ในระหว่างเวลาว่าง ซึ่งผลที่ได้รับนั้นเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมในเวลาดังกล่าว กิจกรรมจะเป็นสันทนาการของบุคคลต่อเมื่อก่อให้เกิดการตอบสนองทางด้านความสุข และความพึงพอใจของบุคคลกล่าวอย่างสั้น ๆ ได้ว่า สันทนาการคือประสบการณ์หรือกิจกรรมใด ๆ ซึ่งบุคคลเข้าร่วมโครงการที่เลือกสรรแล้วว่าจะทำเพื่อความสนุกสนานและพึงพอใจมาสู่ตัวบุคคลโดยตรง

จีรัลด์ บี ฟิทซ์เจอร์รัลด์ (Gerald B. Fitzgerald) แห่งมหาวิทยาลัยมินเนโซต้า อ้างถึงโจเซฟ อี เคอร์ทิส (Joseph E. Curtis) ให้ความหมายว่า สันทนาการจะต้องเป็นแรงกระตุ้นหรือกระทำด้วยความสมัครใจ และส่งผลให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจ และประสบความสำเร็จ

ชาล เค ไบรท์บิล และ ฮาโรล ดี เมเยอร์ (Charlds K. Brightbill และ Harold D. Meyer) กล่าวว่า สันทนาการ หมายถึงกิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง โดยมีความพอใจหรือความสุขเป็นแรงพื้นฐานอันแรกในการเข้าร่วมกิจกรรม

สรุปโดยทั่วไปได้ว่า สันทนาการ คือประสบการณ์หรือการกระทำกิจกรรมใด ๆ ที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลได้เลือกสรรเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ไม่มีการบังคับใด ๆ ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม การกระทำกิจกรรมนั้นจะต้องกระทำในเวลาว่างจากงานประจำ หรือภารกิจประจำอื่น ๆ โดยไม่หวังผลตอบแทนรางวัลใด ๆ นอกจากความสนุกสนาน ความพึงพอใจ ความสุขที่ได้รับโดยตรงเท่านั้น

สันทนาการนับเป็นปัจจัยที่มีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งของชีวิตมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาพความเป็นอยู่ของมนุษย์ในสังคมปัจจุบัน ที่เต็มไปด้วยการแก่งแย่งการดำรงชีวิต ควบคู่กันไปกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วยิ่งชนิดที่เรียกว่าหายใจไม่ทั่วท้อง สันทนาการก็นับว่ายังมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตมากขึ้นเป็นพันเท่าทวีคูณ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมสันทนาการ จะช่วยให้บุคคลปรับระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้ เช่น ช่วยให้มีการผ่อนคลายความเครียด ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และการมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ อันจะเป็นผลต่อการพัฒนาประเทศชาติให้มีความมั่นคง นั้นหมายถึงว่า “การพัฒนาชาติให้เด่นดี ต้องพัฒนาคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีก่อน เพราะคนคือตัวแทนของความรุ่งเรือง หรือความล้มจมของประเทศชาติ”

ในอดีต ความหมายของสันทนาการนั้น หมายถึงกิจกรรมที่ช่วยให้บุคคลซึ่งเข้าร่วมในเวลาว่างได้มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ในปัจจุบันสันทนาการสมัยใหม่ หมายถึง :

1. เป็นกิจกรรมที่มีแรงจูงใจในช่วงเวลาว่าง

2. เป็นกิจกรรมที่เป็น “กระบวนการการเคลื่อนไหว” เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์ในรูปแบบต่าง ๆ
3. เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันของสมาชิก อันเป็นผลให้บุคคลสนุกสนานพึงพอใจ และสงบสุข
4. เป็นวิชาชีพที่เป็นกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ด้วยการศึกษาเล่าเรียนอย่างเป็นระบบ มีจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ

ปรัชญาสันทนาการ (Philosophy of Recreation) หมายถึง แนวความคิดหรือหลักการและวิธีการที่จะส่งเสริมบุคคลให้มาร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ โดยไม่หวังสินจ้างรางวัลใด ๆ ทั้งนี้ เพื่อต้องการให้บุคคลได้ผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจให้เกิดความสนุกสนาน ร่าเริง แจ่มใส ทั้งได้มีโอกาสแสดงออกในทางที่ถูกต้องเป็นที่ชื่นชมแก่ผู้อื่น โดยใช้กิจกรรมสันทนาการเป็นสื่อกลางที่จะสร้างศักยภาพใหม่แก่บุคคลทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ เพื่อพัฒนาบุคคลให้ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ คือ การมีสัจจะแห่งตน (Self Realization) มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (Human Relationship) มีประสิทธิภาพทางเศรษฐกิจ (Economic Efficiency) และมีความรับผิดชอบ (Responsibility)

ความสัมพันธ์ระหว่างการเล่น ว่าง กับ สันทนาการ

เวลาว่าง (Leisure)

คำว่า “เวลาว่าง” (Leisure) เป็นคำที่มาจากภาษาละตินว่า Licere หมายถึง การได้รับอนุญาต “ว่าง” หมายถึง อิสระจากการงานหรือธุรกิจงานประจำ เป็นเวลาที่เรารู้สึกอิสระในการที่จะตัดสินใจทำอะไรตามใจชอบได้

ความหมายของคำว่า “เวลาว่าง” (Leisure) ยังไม่มีความหมายที่เป็นสากล ความหมายที่แท้จริงยังไม่มีกรกล่าวไว้ ปัญหาประการหนึ่งก็คือคำที่ใช้อธิบายช่วงกำหนดของเวลาที่มีอยู่ ความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องทำหรือไม่ต้องทำ ส่วนที่แยกเป็นงานกับการพักผ่อนซึ่งอาจกล่าวได้ว่า คำที่แท้จริงที่น่าจะใช้ควรจะเป็นคำกริยาว่า “มีเวลาว่าง” (to Leisure) ซึ่งหมายถึง ขบวนการที่รู้สึกนึกได้ที่ต้องดำเนินต่อไป คำนิยามของเวลาว่างดั้งเดิมได้พึงเถียงว่า เป็นช่วงกำหนดของเวลา ซึ่งแตกต่างไปจากเวลาที่ใช้ทำงานหรือเตรียมงาน

ยูอิก กล่าวว่า เวลาว่างคือเวลาที่ตนเองพอใจ หรือเวลาที่บุคคลเป็นอิสระที่เลือกทำอะไรก็ได้ เวลาว่างเป็นเวลาที่อิสระโดยตรงจากข้อผูกมัดของความต้องการทางสรีระและทางสังคม จำนวนของเวลาว่างที่มีของบุคคลคิดได้จากเวลาที่บุคคลเริ่มใช้เวลาทั้งหมดที่ต้องใช้ ลบด้วยเวลาที่ต้องทำกิจกรรมที่จำเป็นในด้านการรักษาสุขภาพ ทำงานเพื่อที่จะคงไว้ซึ่งมาตรฐานในการครองชีพ และหน้าที่เกี่ยวกับครอบครัว ศาสนาและหน้าที่พลเมือง สิ่งที่เหลือนั้นคือ เวลาว่างของบุคคล

เวลาว่างแบ่งออกไปเป็นสองลักษณะ คือ

1. เวลาว่างที่สมัครใจ (True leisure) เป็นเวลาว่างที่ไม่ได้มาจากการถูกบังคับ เป็นเวลาที่มาจากความสมัครใจและยินยอมโดยตนเอง

2. เวลาว่างที่ไม่สมัครใจ (Enforced leisure) เป็นเวลาว่างโดยที่บุคคลไม่อยากจะ มี แต่ จำเป็นต้องมี เช่น เวลาว่างในขณะที่เจ็บป่วย เวลาว่างจากการต้องออกจากงาน

บทบาทของเวลาว่างที่มีต่อสังคม

เวลาว่างมีอิทธิพลต่อชีวิตของคนในสังคมสมัยปัจจุบัน เวลาว่างมีบทบาทต่อสังคม 3 ประการ คือ

1. เวลาว่างทำให้บุคคลมีอิสระที่จะทำในสิ่งที่เขาต้องการ เมื่อไร ที่ไหนกับใครก็ได้ ใน อันที่จะเป็นการพัฒนาเชิงสังคมทางด้านร่างกายและจิตใจ การที่บุคคลเลือกกระทำการใดในเวลาว่าง เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงคุณลักษณะทางด้านบุคลิกภาพ ฐานะ และสังคม เวลาว่างในสังคมปัจจุบันมี ผลกระทบถึงในด้านบวกหรือลบต่อความเป็นอยู่ของบุคคล ต่อครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ ปัจจัยที่ส่งผลทำให้เกิดเวลาว่างในสังคม มีดังนี้

- ความก้าวหน้าและพัฒนาการทางเทคโนโลยี และการอุตสาหกรรม
- ฐานะความเป็นอยู่ที่สะดวกสบายขึ้น
- การได้รับการศึกษาสูงขึ้น
- ปัญหาคนว่างงาน
- การเปลี่ยนแปลงรูปแบบใหม่ของทัศนคติทางสังคม

2. เวลาว่างเป็นองค์ประกอบทางเศรษฐกิจ เวลาที่นอกเหนือจากการทำงานหาเลี้ยงชีพ เป็น เวลาว่างของคนที่จะใช้กระทำกิจกรรม อ่านนวนิยาย ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ เล่นกีฬา ดูหนังดูละคร ท่องเที่ยว พบปะพูดคุยกับเพื่อน ๆ การจะขายสินค้าได้นั้นบางครั้งก็ขึ้นอยู่กับคนมีเวลาว่าง มีความปรารถนาและมีความสามารถที่จะจับจ่ายซื้อของได้ ฐานะทางเศรษฐกิจของประเทศขึ้นอยู่กับการใช้จ่าย และรายได้ของประชากรเวลานั้นมีอิทธิพลอย่างมากต่อเศรษฐกิจของชาติ ปัจจุบันชั่วโมงในการทำงานของบุคคลต่อสัปดาห์ลดลงจากอดีตมาก จากที่เคยต้องทำงาน 50 - 60 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เมื่อหลายสิบปีก่อน ปัจจุบันกฎหมายแรงงานระบุให้ทำงานไม่เกินสัปดาห์ละ 40 ชั่วโมง เวลาที่เหลือก็กลายเป็นเวลาว่างที่บุคคลจะต้องใช้ให้เหมาะสม และแนวโน้มในอนาคต เวลาในการทำงานของบุคคลจะลดลงอีก ทั้งนี้เนื่องจากการพัฒนาการทางเทคโนโลยีที่ทำให้เกิดเครื่องทุ่นแรงและ สิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย แทนการทำงานของบุคคล

3. เวลาว่างเป็นโอกาสทางวัฒนธรรม ความเจริญเติบโตของวัฒนธรรมนั้น มีความสัมพันธ์ กับเวลาว่างมาก จะเห็นได้จากในปัจจุบัน เมื่อคนมีเวลาว่างก็มีโอกาสที่จะพัฒนาสร้างสรรค์วัฒนธรรม ให้รุ่งเรืองขึ้น

การเล่น (Play)

“การเล่น” เป็นที่รู้จักกันเป็นสากลและเป็นของเก่าแก่มีมานาน มี “ชีวิต” ในที่ใดจะพบ การเล่นได้เสมอในรูปแบบที่แตกต่างกันไป นักที่ร้องเพลง ลูกไก่ที่วิ่งไล่กัน ลูกสุนัขที่ไล่จับปล้ำกัน

ตลอดทั้งเด็กผู้หญิงที่เล่นตุ๊กตา เด็กผู้ชายที่เล่นกอดปล้ำกัน หรือผู้ใหญ่ที่ทำการแกะสลักสิ่งของต่าง ๆ เหล่านี้เรียกได้ว่าอยู่ในอาการของ “การเล่น” ทั้งสิ้น ซึ่งการเล่นโดยที่จริงแล้วเป็นกิจกรรมของมนุษย์เสมอมา

การเล่นคืออะไร

คำว่า “การเล่น” ออกจะดูเป็นคำที่เข้าใจได้ง่าย ๆ แต่จะซับซ้อนมากขึ้นหากว่ามีใครสักคนหนึ่งพยายามที่จะวิเคราะห์ความหมายของคำว่า **การเล่น** การเล่นอาจมีความหมายต่อบุคคลต่าง ๆ ในลักษณะที่แตกต่างกันไป คนหนึ่งอาจจะหมายความว่า เด็กที่กำลังวิ่งและร้องตะโกนอยู่บนสนามในโรงเรียน คือการเล่น อีกคนอาจจะหมายความว่า การเล่นกีฬาฟุตบอลในตอนเย็น ๆ คือการเล่น หรืออีกคนอาจจะหมายความว่า การเล่น คือ การทดลองของเด็กชายคนหนึ่งกับเพื่อนของเขา ในเรื่อง การทำการสร้างเครื่องวิทยุ ต่อไปจะขอลำดับถึงคำนิยามความหมายของคำว่าการเล่น ที่มีนักปราชญ์ทางด้านนี้ได้ให้ไว้กันอยู่หลายความหมาย ดังนี้

โฟรเบล (Froebel) อธิบายว่า การเล่นคือการระบายออกโดยธรรมชาติของสิ่งที่จะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่อเด็ก

ลาซารัส (Lazarus) ให้ความหมายของการเล่นว่า เป็นกิจกรรมซึ่งมีความอิสระในตัวเอง ไม่มีจุดมุ่งหมายเพื่อการอื่น นอกจากความสนุกสนาน เพลิดเพลิน

แนช (Nash) กล่าวว่า “การเล่น” เป็นการกระทำใด ๆ ที่ไม่ใช่ความจำเป็นในการดำเนินชีวิต จำพวกการรับประทานอาหาร และการนอนหลับ ซึ่งกิจกรรมนั้นกระทำด้วยแรงขับหรือความพอใจส่วนบุคคล อันมิใช่ความรู้สึกที่มาจากการบังคับภายในไม่ว่าโดยวิธีการใดก็ตาม

ปทานุกรมศัพท์ทางการศึกษา ได้ให้ความหมายของคำว่า **การเล่น** ไว้ว่า คือกิจกรรมใด ๆ ที่ให้ความสนุกสนาน ดำเนินไปเพื่อประโยชน์ในตัวเองหรือเพื่อความพึงพอใจ ไม่ใช่เพื่อวัตถุประสงค์อื่นที่นอกเหนือไปกว่านั้น

ฮอยซิงกา (Huizinga) อธิบายการเล่นว่าเป็นสิ่งที่มีมากกว่าสิ่งที่ปรากฏให้เห็นทางด้าน สรีรภาพหรือสิ่งสะท้อนให้เห็นทางจิตภาพ การเล่นเป็นสิ่งสำคัญพอที่จะกล่าวได้ว่า มีความรู้สึบบางอย่างที่เกิดขึ้นในขณะที่กำลังเล่นนอกเหนือไปจากความจำเป็นในปัจจุบันของชีวิต

ความสัมพันธ์ระหว่างการเล่น (Play) กิจกรรมเวลาว่าง (Leisure) กับสันทนาการ (Recreation)

ในการศึกษาถึงกิจกรรม และพฤติกรรมของคนที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ ความสุขสนุกสนาน ความสุขสงบหรือเรียกว่าประสบการณ์สันทนาการนั้น การเล่น กิจกรรมเวลาว่าง และสันทนาการมีส่วนช่วยพัฒนาสร้างเสริมคุณภาพชีวิตทั้งสิ้น ดังนั้น กิจกรรมทั้งสามประเภทนี้ จึงมีความสัมพันธ์และความแตกต่างอย่างใกล้ชิด ซึ่งพอสรุปในการศึกษาเปรียบเทียบดังนี้

การเล่น กิจกรรมเวลาว่าง และสันทนาการ มีลักษณะและองค์ประกอบที่เหมือนกันและแตกต่างกันหลายประการ

1. ความเหมือน หรือคล้ายคลึงกัน ในการเล่นเกมเวลาว่าง และสันทนาการ ได้แก่
 - ก. ระดับของความมีอิสระภาพ (Level of Freedom)
 - ข. การแสดงออกแห่งตน (Self - Expression)
 - ค. ความพึงพอใจ (Self - Satisfaction)
2. ความแตกต่างกันที่พอจะอธิบาย ได้แก่
 - ก. การเล่น เป็นกิจกรรมที่ไม่ค่อยจะได้รับคุณค่าทางสังคมว่าสำคัญเป็นกิจกรรมปกตินิสัย และเป็นพื้นฐานของการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ และศึกษาอารยธรรม
 - ข. กิจกรรมเวลาว่าง เป็นกิจกรรม ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับเวลา และการตัดสินใจว่าเป็นเวลาที่อิสระปราศจากการควบคุม
 - ค. สันทนาการ เป็นการใช้ประสบการณ์ เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาทางอารมณ์สุข และเป็นโครงสร้างของสถาบันทางสังคม

การเปรียบเทียบองค์ประกอบของการเล่น กิจกรรมเวลาว่าง และสันทนาการ

ดังกล่าวมาแล้วว่า การเล่น กิจกรรมเวลาว่าง และสันทนาการ มีความสัมพันธ์ในด้านทฤษฎี และองค์ประกอบ พอสรุปได้ดังนี้

1. อิสระภาพ (Freedom)

กิจกรรมเวลาว่าง เป็นการใช้เวลาว่างอย่างอิสระในการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นเป็นการแสดงออกโดยอิสระ

สันทนาการ ให้โอกาสแก่บุคคลในเรื่องการเลือกอย่างอิสระที่จะเข้ามีส่วนร่วมในกิจกรรมตามความพึงพอใจ
2. การแสดงออกแห่งตน (Self - Expression)

เวลาว่างและสันทนาการ ต่างก็เน้นในเรื่องการที่บุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน
3. ความพึงพอใจ (Self - Satisfaction)

การเล่น มีลักษณะที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจ มีความสนุกสนานอย่างชัดเจนจากผลของการเล่น

กิจกรรมเวลาว่างและสันทนาการ เช่นเดียวกันก่อให้เกิดความพึงพอใจแต่ในระดับที่แตกต่างกัน
4. คุณภาพ ทั้งสามกิจกรรมเป็นการสร้างประสบการณ์ที่มีคุณภาพ มีชีวิตทั้งสิ้น
5. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Creativity)

การเล่น มักจะเริ่มต้นด้วยตนเอง หรือได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม

กิจกรรมเวลาว่าง สามารถจัดขึ้นได้ในสถานการณ์ที่มีความสนใจ

สันดานการ เกิดจากการริเริ่ม โดยตนเอง และการจัดการเพื่อก่อให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

6. ความจำเป็น (Necessity)

ทั้งสามกิจกรรมเป็นทั้งกิจกรรมที่จำเป็น และไม่จำเป็นอย่างในรูปแบบต่าง ๆ กันขึ้นอยู่กับระดับความสนใจและสิ่งแวดล้อม

7. ความสนุกสนานพึงพอใจ (Enjoyment)

การเล่น มีลักษณะที่จริงจังมีกฎกติกา แต่ก็มีแรงจูงใจเรื่องขอความสนุกสนาน

กิจกรรมเวลาว่าง เป็นอิสระมากกว่า เป็นการแสดงออกมากกว่าทั้งการเล่นและสันดานการสันดานการ เป็นการใช้กิจกรรมต่างที่มีเป้าประสงค์เพื่อพัฒนาอารมณ์สนุกสนาน และสุขสงบ ได้รับความสนุกสนาน และความพึงพอใจ

8. ประสบการณ์ (Experience)

การเล่น เป็นผลรวมของความผสมผสานของการกระทำก่อให้เกิดประสบการณ์และทักษะกิจกรรมเวลาว่าง เป็นการแสดงออกโดยอิสระของการกระทำเป็นประสบการณ์ดี หรือ

ไม่ดีก็ได้

สันดานการ เป็นการใช้กิจกรรมเพื่อสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

ปัญหาและความสำคัญของสันดานการ

ประชากรของชาติมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดีย่อมเป็นที่พึงประสงค์ของประเทศชาตินั้น เพราะประชากรมีคุณภาพซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาประเทศไปสู่สถานภาพที่มั่นคง ไม่ว่าทางเศรษฐกิจ การศึกษา ทางการเมือง ทางทหาร ฯลฯ ต้องอาศัยทรัพยากรการบริหารมาดำเนินการทั้งนั้น และทรัพยากรบริหารที่สำคัญที่สุดก็คือ “คน” หรือประชากร ฉะนั้นประชากรที่มีคุณภาพเท่านั้นจึงจะเป็นรากฐานที่สำคัญของการพัฒนาชาติ

การศึกษาเล่าเรียนในวิชาการ วิชาชีพต่าง ๆ ถ้ามองลึก ๆ แล้วเป็นการพัฒนาศักยภาพแห่งความรู้เท่านั้น และถ้ามีความรู้อย่างมากมาย ขณะเดียวกันขาดคุณธรรมอย่างรุนแรง มีสุขภาพกายใจไม่สมบูรณ์คงจะไม่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาชาติ ความสมบูรณ์แห่งความเป็นคน หรือประชากรที่มีคุณค่าพัฒนาได้จากกิจกรรมสันดานการไม่ว่าสถาบันการศึกษาใด ๆ ในทุกระดับเป้าหมายของการพัฒนาเยาวชน พัฒนาประชากร ต่างก็มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือต้องการคนที่พัฒนาแล้วจะมีบุคลิกในตัวของเขา 3 ด้านอยู่ด้วยกัน กล่าวคือต้องเป็นคนรู้ดี ต้องเป็นคนดีมีคุณธรรมและมีสุขภาพดีด้วย

ถ้าจะพิจารณาความสำคัญของสันดานการในแง่กิจกรรมสันดานการแล้ว มีความสำคัญแบ่งได้เป็น 2 ชนิดคือ

1. กิจกรรมสันตนาการสำคัญในลักษณะของการส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตดี ทั้งด้านอาชีพ และประกอบอาชีพ

2. กิจกรรมสันตนาการสำคัญในลักษณะของการส่งเสริมวัฒนธรรม

ทุกคนปรารถนาที่จะมีความสุขสนุกสนานสู่ความสำเร็จมีความพึงพอใจสิ่งเหล่านี้เป็นประสบการณ์จากกิจกรรมสันตนาการทั้งนั้น เสมือนพระเจ้าเป็นเจ้าท่านประธานสันตนาการอยู่กับชีวิตคนทุกคน เพียงแต่จะดึงมาใช้เมื่อไร

กิจกรรมสันตนาการในสภาพสังคมปัจจุบัน มีความสำคัญมากขึ้นในทุก ๆ ด้าน พอจะกล่าวโดยสรุปได้ดังนี้

1. สำคัญต่อตัวเราเองโดยตรง คนทุกคนหากได้แสดงออก ได้พูดจา ได้ร้องเพลง ได้วิ่ง ได้กระโดด ได้เล่นจะมีความสุข มีความสนุกสนาน อารมณ์แจ่มใสไม่เครียดสุขภาพก็จะดี พร้อมทั้งจะประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในการดำรงชีพได้ กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านั้นเป็นองค์แห่งการสันตนาการนั่นเอง “ ย่อมไม่มีใครไม่มีสันตนาการในหัวใจ ” เพียงแต่จะใช้เมื่อไหร่ ใช้อย่างไร แค่นั้นเพียงใด เหมาะสมเท่านั้น

2. สำคัญต่อระบบสังคม สังคมต้องอาศัยมนุษย์ที่จะเป็นส่วนเคลื่อนไหวไปมา (Dynamic Action) ผูกพันโยงใยต่อเนื่องเป็นโครงสร้างตั้งแต่เล็ก ๆ ในครอบครัว ในหมู่เพื่อน 2 - 3 คน จนกระทั่งไปโตในองค์กร ในกลุ่มต่าง ๆ ที่ใดมีโครงสร้างสังคมที่ซับซ้อนแน่นหนา ก็ยังจะมีปัญหาตามมามากมาย ภาวะของจิตใจ จิตสำนึก จิตแปรเปลี่ยน ฯลฯ ของกลุ่มในองค์กรต่าง ๆ เป็นผลต่อมลภาวะพิษทางใจ (Mind Pollution) เมื่อจิตของสมาชิกแปรเปลี่ยนไป พลังจิตอ่อนลง ความสับสนวุ่นวายเพิ่มมากขึ้น ประสิทธิภาพ ศักยภาพของผลผลิตในกลุ่มและองค์กรต่างก็ลดลง ปัญหาแทรกซ้อนมากมายอยู่ในรูปของมลภาวะต่าง ๆ เช่น อากาศเป็นพิษ (Air Pollution) น้ำเป็นพิษ (Water Pollution) ทั้งหมดเหล่านี้เกิดจากการกระทำของมวลมนุษย์ เพราะเขาเหล่านั้นกำลังสูญเสียสมดุลชีวิต คือ ขาดการเข้าร่วมกิจกรรมสันตนาการนั่นเองสอดคล้องกับความคิดเห็นของ วิลเลียม มินนเจอร์ (William Menniger) อ้างจาก ชาร์ล เอ บุชเชอร์ (Charles A. Bucher, 1972 : 244) กล่าวว่าความสุขและการมีสุขภาพดีทั้งส่วนตัวและสภาพแวดล้อมทางสังคมเกิดได้จากการกระทำกิจกรรมสันตนาการ เพราะการมีสุขภาพจิตดีจะมีความสัมพันธ์กันโดยตรงกับความสามารถและเจตจำนงของการเข้าร่วมกิจกรรม

ดังนั้นสังคมจะสง่างาม สังคมจะพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง ผลของการมีกิจกรรมในทุก ๆ องค์กร ย่อมมีความจำเป็นอย่างยิ่ง

3. สำคัญต่อการส่งเสริมวัฒนธรรมของชาติ ประเทศไทยได้ชื่อว่าเป็นดินแดนแห่งพระพุทธศาสนา การดำเนินชีวิตของคนไทยจึงยึดหลักเดินสายกลางคือ “ มัชฌิมาปฏิปทา ” คนไทยรู้จักความพอเหมาะพอควร คือมีการทำงานและการพักผ่อนควบคู่กันไป จะได้ผ่อนคลายความตึงเครียดเมื่อยล้าทั้งกายและใจ ทั้งนี้ กิจกรรมและวิธีการพักผ่อนหย่อนใจของคนไทยบางอย่างก็กลายเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติไทยไป เช่น การละเล่นพื้นเมืองแบบไทย ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรม

อย่างหนึ่งของไทย การละเล่นหรือกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจนี้ เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมสันตนาการ ซึ่งนับว่ามีความสัมพันธ์กับวัฒนธรรมของชาติมาช้านานแล้ว และถือได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมไทย

พระราชบัญญัติวัฒนธรรมแห่งชาติ พุทธศักราช 2485 ได้ให้ความหมายของคำว่า “วัฒนธรรม” หมายถึง

1. ลักษณะที่แสดงถึงความเจริญงอกงาม
2. ความเป็นระเบียบเรียบร้อย
3. ความกลมเกลียวก้าวหน้าของชาติ
4. ศีลธรรมอันดีของประชาชน

และยังระบุว่าบุคคลทุกคนมีหน้าที่ปฏิบัติตามวัฒนธรรมแห่งชาติ และต้องผดุงส่งเสริมความเจริญก้าวหน้าของชาติ โดยรักษาไว้ซึ่งวัฒนธรรมตามประเพณีอันดีงาม และช่วยกันปรับปรุงทำนุบำรุงให้ดียิ่งขึ้นตามกาลสมัย

ดังนั้นจะเห็นว่าวัฒนธรรมมีความหมายที่กว้างขวางเป็นเรื่องสากล เพื่อให้เกิดผลสำเร็จในการพัฒนาประเทศชาติ ซึ่งเป็นปรารถนาของนานาอารยประเทศ แนวทางการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าวและแต่ละชาติแต่ละประเทศย่อมมีวิธีการปฏิบัติที่แตกต่างกันไป อันเรียกได้ว่าเป็นลักษณะเฉพาะหรือวัฒนธรรมของประเทศนั้น และเรื่องวัฒนธรรมนี้ก็มีอะไรที่เรารู้ได้จากคำบอกเล่าโดยปราศจากการลงมือปฏิบัติให้เกิดเป็นแนววิถีการดำเนินชีวิตประจำวันของคนในชาติ กล่าวคือจะต้องปลูกฝังให้อยู่ในจิตใจ เป็นค่านิยมปทัสถานแบบอย่างการดำเนินชีวิตของคนในชาติ

การปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยม อันเป็นลักษณะของความเจริญงอกงามของชาตินอกจากการอบรมเลี้ยงดูตามแบบลักษณะครอบครัวไทย การอบรมในระบบโรงเรียนและการกล่อมเกลามาจากสังคมอันเป็นสภาวะแวดล้อมรอบตัว และโดยลักษณะนิสัยของคนไทยเรา อาจกล่าวได้ว่าการดำเนินชีวิตทั้งการทำงานและมีการพักผ่อนควบคู่กันไป ดังนั้น เมื่อจับจุดที่ตรงกับอุปนิสัยคนไทยข้อนี้จะเห็นว่ามีความสอดคล้องและตรงกับคำว่า “สันตนาการ” ซึ่งโดยนัยแห่งความหมาย หมายถึงกิจกรรมที่ทำในยามว่างเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน การผ่อนคลายความตึงเครียด โดยเลือกกิจกรรมได้ตามความต้องการ และความสนใจของแต่ละบุคคลอันจะส่งผลดีให้เกิดแก่ตนเอง หมู่คณะและประเทศชาติในที่สุด จากหลักการของสันตนาการนี้จะเห็นว่าเป้าหมายของสันตนาการ เป็นสิ่งที่สอดคล้องสามารถใช้เป็นเครื่องมือก่อให้เกิดวัฒนธรรมอันดีงาม และเป็นที่พึงประสงค์ของชาติได้เป็นอย่างดี

สังคมไทยในปัจจุบัน คนไทยรุ่นใหม่กำลังจะทิ้งวัฒนธรรม เนื่องจากเหตุผลดังต่อไปนี้

1. อิทธิพลทางความคิดและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจากต่างประเทศ หลังไหลเข้าอย่างรวดเร็ว ซึ่งโดยหลักการแล้วก็ไม่ใช่ว่าสิ่งที่น่าวิตก เพราะวัฒนธรรมย่อมมีการปรับเปลี่ยนไปตามกาลสมัย หากแต่ว่าการทะลักไหลของวัฒนธรรมนี้มิได้มีการปรับให้เหมาะสมกับสภาพของสังคมไทย เช่น การคลั่งไคล้ในดนตรีและการเต้นรำที่ร้อนแรง การเรียกร้องสิทธิที่อยากมีอยากได้ทุกอย่างให้เหตุผล การล่าสอนทางกามารมณ์มั่วสุมในการเสพยาเสพติดให้โทษ ขาดความเคารพต่อผู้อาวุโส ปลอ่ยปละละเลยการแต่งกาย หรือตกแต่งร่างกายให้สกปรกรุงรังจนขาดความสุภาพและเข้ายวนกิเลส ทำให้

เกิดความลักลั่นไม่เรียบร้อย

2. ประชาชนจำนวนไม่น้อยมักขาดความรับผิดชอบต่อส่วนรวม มีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการมุ่งประโยชน์ส่วนตัวตนเป็นใหญ่ โดยขาดความรับผิดชอบต่อสังคมรวมและประเทศชาติ เช่น กรณีข่าวการทุจริตในวงการต่าง ๆ การฉ้อฉลหลอกลวง (ลับแปดมงกุฎทั้งหลาย) การค้าหญิงเพื่อประเวณี การปลอมแปลงทำลายคุณภาพของสินค้า เป็นเหตุให้เกิดอาชญากรรมต่าง ๆ และก่อความเดือดร้อนแก่สังคม

3. การหลงใหลต่อการเสี่ยงโชคและการพนัน เช่น นิยมเล่นหวย การทายปัญหาชิงรางวัลที่เป็นที่แพร่หลาย รายการโทรทัศน์จำนวนมากก็นำการแข่งขันชิงรางวัลต่าง ๆ มาใช้เพื่อการโฆษณาสินค้าทั้งนี้ในการแข่งขันต่าง ๆ ผู้เข้าแข่งขันมุ่งหวังเป็นผู้ชนะได้รางวัล ไม่ว่าจะเป็นด้วยวิธีใด ๆ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นส่วนในการส่งเสริมให้ประชาชนเป็นผู้ไม่คิดประกอบอาชีพให้เกิดผลถาวร มุ่งหวังแต่จะได้เงินมาให้รวดเร็วได้มากและง่าย อันอาจจะส่งผลถึงเศรษฐกิจของชาติได้

4. ความฟุ้งเฟ้อเห่อเหิมสุรุ่ยสุร่ายในการครองชีพ ขาดความนิยมไทย เช่น การนิยมการแต่งกายแบบต่างประเทศที่ไม่เหมาะสมแก่วัฒนธรรมไทย นิยมใช้ของที่นำมาจากต่างประเทศ เป็นเหตุให้รายได้ไม่พอกับการใช้จ่ายเกิดคดโกงเอารัดเอาเปรียบกัน ประเทศชาติขาดดุลการค้าสร้างปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ

5. วัฒนธรรมอันดีงามของไทยที่เคยปฏิบัติกันมา ถูกละเลยจากเด็กวัยรุ่นและคนรุ่นใหม่ ที่มองว่าเป็นเรื่องคร่ำครึไม่ทันสมัยเพราะขาดความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และขาดผู้นำที่ถูกต้องทำให้ไม่รู้จักประเพณีไทยดีพอ ขาดความรู้เกี่ยวกับเมืองไทย ไม่รู้เรื่องศาสนา ทำให้ขาดลักษณะความเป็นไทย

การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในเชิงเกษตรกรรม เชิงอุตสาหกรรม การเปลี่ยนแปลงทางการเมือง การเพิ่มของประชากร การเปลี่ยนแปลงทางด้านนวัตกรรมเทคโนโลยี มิติใหม่แห่งโลกาภิวัตน์ เหล่านี้จะกระทบต่อบุคคลมากขึ้น มีผลต่อสุขภาพจิตและร่างกายโดยตรง และอาจรุนแรงขึ้น เกิดสภาวะความเครียด ผลพวงจากผลิตผลทางอุตสาหกรรมเป็นพิษต่อสุขภาพกายโดยไม่รู้ตัว ดังนั้นจำเป็นที่ทุกคนจะต้องดิ้นรนและฝ่าฟันสถานการณ์มาชดเชยมากขึ้น

จุดมุ่งหมายของสันตนาการ

จุดมุ่งหมายของสันตนาการมีมากมายหลายประการ สามารถแบ่งออกเป็น 4 ประการดังนี้

1. จุดมุ่งหมายในทางร่างกายและจิตใจ การจัดกิจกรรมสันตนาการย่อมเกิดประโยชน์โดยตรงและโดยอ้อม ทั้งต่อร่างกายและจิตใจ คือ

- 1.1 เพื่อฟื้นฟูสภาพความล้าของร่างกายและจิตใจ หลังจากทำงาน
- 1.2 เพื่อส่งเสริมสุขนิสัย และสุขปฏิบัติ
- 1.3 เพื่อสนองความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ เพราะโดยธรรมชาติมนุษย์มีความต้องการที่จะเล่น มากกว่าการทำงาน
- 1.4 เพื่อส่งเสริมและฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายและจิตใจ หลังการเจ็บป่วย

2. จุดมุ่งหมายทางด้านอารมณ์และสติปัญญา
 - 2.1 เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน อันเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดของอารมณ์
 - 2.2 ส่งเสริมให้รู้จักใช้เวลาว่างอย่างฉลาด และเกิดประโยชน์
 - 2.3 เพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ และกล้าแสดงออกตามเอกัตภาพแห่งตน
 - 2.4 เพื่อเพิ่มพูนศักยภาพทางด้านอารมณ์และสติปัญญา
3. จุดมุ่งหมายทางด้านสังคมและวัฒนธรรม
 - 3.1 เพื่อส่งเสริมให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกัน
 - 3.2 เพื่อสร้างความคุ้นเคย และสร้างมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มบุคคล หรือสังคม
 - 3.3 เพื่อฝึกฝนลักษณะการเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดีตามระบอบประชาธิปไตย
 - 3.4 เพื่อให้รู้จักปรับปรุงตนเองให้เข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น
 - 3.5 เพื่อเป็นการอนุรักษ์และสะท้อนให้เห็นแนวความคิด ค่านิยม ประเพณี วัฒนธรรมของสังคมนั้น ๆ อันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาต่อไป
4. จุดมุ่งหมายทางด้านจริยธรรมและคุณธรรม
 - 4.1 ส่งเสริมความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา คือรู้จักการให้อภัย รู้แพ้ รู้ชนะ
 - 4.2 เพื่อส่งเสริมให้ยอมรับฟังความคิดเห็นของกลุ่ม หรือของบุคคลอื่น
 - 4.3 เพื่อส่งเสริมความสามัคคีในหมู่คณะ หรือในชุมชน
 - 4.4 เพื่อฝึกฝนให้มีมารยาทในการแสดงออกทั้งในขณะที่เป็นผู้นำและผู้ตาม
 - 4.5 ส่งเสริมให้รู้จักการให้ความร่วมมือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และรับผิดชอบ
 - 4.6 เพื่อส่งเสริมให้รู้จักปฏิบัติตามข้อตกลง หรือกฎกติกาได้อย่างถูกต้อง ยุติธรรม

ประโยชน์ของสันตนาการ

1. ช่วยให้คนมีความสุขสนุกสนาน มีความสุขในชีวิตและช่วยให้คนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้มีสุขภาพจิตดี ในปัจจุบันปัญหาสังคมมีมาก มีความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้เป็นหนทางนำไปสู่โรคจิตอย่างง่ายดาย คนที่ประกอบกิจกรรมสันตนาการ จะช่วยทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น แจ่มใส ปราศจากกังวลใด ๆ ปัญหาโรคจิตก็หมดไป
3. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและความประพฤติเกรของเด็ได้ ปัจจุบันปัญหาเด็กวัยรุ่นกำลังมีมาก ส่วนใหญ่ประพฤติดันในทางก่ออาชญากรรม ทะเลาะวิวาทเรื่องชู้สาว หนีโรงเรียน เสพยาเสพติด ทำความไม่สงบสุขแก่สังคม สาเหตุซึ่งเป็นส่วนสำคัญอันหนึ่งก็คือการไม่รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ทางกิจกรรมทางสันตนาการ จากทฤษฎีการเล่นซึ่งเราทราบแล้วว่า เด็กชอบออกกำลังกาย ชอบแสดงออก ดังนั้นเราก็ควรจัดบริการกิจกรรมสันตนาการ ให้เขาได้แสดงออกในทางที่ถูกที่จะเป็นคุณค่าแก่ตัวเอง
4. ส่งเสริมการเป็นพลเมืองดี ประชาชนที่รู้จักบำรุงรักษาสุขภาพ ใช้เวลาว่างในทางที่ถูก

ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่สังคม ไม่เห็นแก่ตัว มีน้ำใจอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม เช่น เป็นผู้นำอาสาสมัครเป็นต้น นับว่าเป็นพลเมืองดีอันสืบเนื่องมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมสันตนาการ

5. เพื่อบำรุงขวัญแก่ทหารและตำรวจ หรือผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดนเพราะคนเหล่านี้ต้องเสี่ยงอันตรายในการป้องกันประเทศชาติ หากเวลาในการพักผ่อนยาก ฉะนั้นในยามว่างสงบศึก หรือไม่ได้ปฏิบัติหน้าที่ ก็ควรจะได้มีบริการทางสันตนาการ เพื่อบำรุงขวัญแก่เขาทั้งหลาย

6. ช่วยในการพัฒนาที่พักพื้นอาคารใช้ คนไข้ซึ่งกำลังจะหาย กิจกรรมสันตนาการมีส่วนช่วยให้คนไข้หายเร็วยิ่งขึ้น และจะมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงเป็นปกติ

7. ช่วยให้สมาชิกในหน่วยงานต่าง ๆ สนับสนุนสามัคคีกันมากขึ้น เพราะกิจกรรมทางสันตนาการสร้างให้เกิดสังคมที่ดี

8. ช่วยให้รู้จักรักษาทรัพยากรตามธรรมชาติ เพราะถือว่าทรัพยากรตามธรรมชาติสร้างความสวยงามดูแล้วเจริญใจ จึงควรจัดสร้างสวนสาธารณะและวนอุทยานให้เพิ่มขึ้นซึ่งเป็นกิจกรรมสันตนาการชนิดหนึ่ง และต้องคอยควบคุมดูแลให้ดี นับว่าเป็นวิธีหนึ่งที่จะรักษาป่าไม้ไว้เพื่อความสวยงาม ไม่ถูกทำลาย

ถ้าหากว่าเรามัวแต่ตระหนักรถึงงานตลอดทั้งวันไม่พักผ่อนบ้างเลย ชีวิตเหมือนไม่มีค่าและหาความสุขไม่ได้ มอร์คัส ออร์เลียส (Marcus Aurelius) กล่าวไว้ว่า “ **คนเราต้องการเวลาว่างสักเล็กน้อยเพื่อความสุขของชีวิต** ” จริงอยู่ที่ว่า “ **งานคือเงิน** ” เรามีเงินซื้อเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ได้ซื้อรถยนต์ ซื้อบ้านสวย ๆ แต่เราไม่สามารถจะซื้อความกังวลใจให้หายได้ เช่น เราเป็นโรคกังวลใจนอนไม่หลับ เนื่องจากคิดมาก ในภาระกิจบางอย่างเราก็ไม่อาจจะใช้อำนาจเงินทำให้หายกังวลใจได้ แต่เราสามารถผ่อนคลายอารมณ์นั้นด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมทางสันตนาการ สันตนาการเปรียบเสมือนเครื่องดนตรี มีความไพเราะในตัว โดยเป็นไปตามธรรมชาติ ดังนั้น จึงเป็นความจำเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต มีประโยชน์โดยตรงสำหรับแต่ละคน เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความเจริญงอกงามให้แก่ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

บทที่ 11

ขอบข่ายของกิจกรรมสันทนาการและองค์กรที่มีส่วนจัดกิจกรรมสันทนาการ (Scope of Recreation Activities and Agencies to Manage Recreation Activities)

ขอบข่ายของกิจกรรมสันทนาการ

กิจกรรมสันทนาการ (Recreation activities) มีขอบข่ายกว้างขวางมาก ยากที่จะจำแนกให้แน่ชัดลงไปได้ เพราะกิจกรรมใดที่บุคคลได้เลือกเฟ้นแล้ว มีความพอใจในการใช้กิจกรรมนั้นในเวลารว่าง และผลที่เขาได้รับคือความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม ก็ถือเป็นกิจกรรมสันทนาการทั้งสิ้น เช่น บางคนชอบเล่นกีฬา บางคนชอบเลี้ยงกล้วยไม้ ปลูกไม้ดอก บางคนชอบอ่านหนังสือ บางคนดูละคร บางคนชอบเที่ยวชมธรรมชาติตอนเย็นหรือในวันหยุด บางคนชอบให้บริการแก่ชุมชน เหล่านี้เป็นต้น เมื่อแต่ละคนชอบไม่เหมือนกันไปคนละอย่าง แต่ละบุคคลก็ได้รับความพึงพอใจในกิจกรรมที่เขาได้เลือกและได้กระทำในกิจกรรมนั้น ก็เป็นกิจกรรมสันทนาการของบุคคลนั้นไป ซึ่งกิจกรรมสันทนาการของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน กิจกรรมเดียวกันอาจเป็นกิจกรรมสันทนาการสำหรับบุคคลหนึ่ง แต่อาจจะไม่เป็นสันทนาการสำหรับอีกบุคคลหนึ่งก็ได้ ทั้งนี้แล้วแต่ความสนใจ ความชอบ และความพอใจของแต่ละบุคคล ฉะนั้นการที่จะจำกัดลงไปว่ากิจกรรมนั้นเป็นกิจกรรมสันทนาการ หรือไม่นั้นย่อมเป็นการยาก ต้องถือหลักความพึงพอใจ ความสนใจ และความต้องการของผู้เข้าร่วมในกิจกรรมนั้น ๆ นอกจากนั้นเครื่องอำนวยความสะดวก สถานที่ อุปกรณ์ ผู้วางโปรแกรม ผู้นำในทางสันทนาการ และขนบธรรมเนียมของประชาชนในท้องถิ่นนั้นก็เป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่เป็นแรงจูงใจให้ประชาชนตัดสินใจเลือกว่า กิจกรรมใดที่ตนควรเลือก เพื่อความสุข ความพอใจ สุขภาพ แต่โดยทั่วไปแล้วกิจกรรมสันทนาการควรอยู่ในขอบข่ายกิจกรรมเหล่านี้ คือ

1. ศิลปหัตถกรรม (Arts and Crafts) เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมต้องใช้มือกระทำ เช่น การฝีมือ การปั้น การวาดเขียน การแกะสลัก การจักสาน การประดิษฐ์ การเย็บปักถักร้อย งานฉลุ งานไม้ การประดิษฐ์เครื่องใช้ต่าง ๆ เช่น ที่เขียนูหรี ที่รองจาน เครื่องมือจับปลา ประดิษฐ์อุปกรณ์เล่นเกม ฯลฯ การนำวัสดุเหลือใช้ต่าง ๆ มาทำให้เป็นประโยชน์ และกิจกรรมต่าง ๆ เป็นต้น กิจกรรมนั้นทำในยามว่าง ไม่เป็นอาชีพ ไม่หวังเลี้ยงชีพด้วยกิจกรรมดังกล่าว หวังเพียงความเพลิดเพลิน

2. กิจกรรมทางพลศึกษา เกม กีฬา กรีฑา (Games, Sports and Athletics) กิจกรรมทางพลศึกษาเป็นกิจกรรมหลักในกิจกรรมสันทนาการ เกมกีฬาทุกชนิดจะเป็นประเภทเดียว คู่หรือทีมทั้งในร่มและกลางแจ้งรวมทั้งกีฬาทางน้ำ (Aquatic Sports) เช่น ว่ายน้ำ โปโลน้ำ กระโดดน้ำหรือระบำไดน้ำ (Synchronized Swimming) ส่วนเกมสก็เช่นเดียวกันที่เล่นเพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม (Social Games) เช่น เกมสเล่นเป็นหมู่ ปาร์ตี้เกมส (Party Games) ก็ถือเป็นกิจกรรมสันทนาการ ฉะนั้น กีฬาฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล บาสเก็ตบอล วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล เบสบอล แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส (ปิงปอง) สก๊อตตี้ ตะกร้อ มวย การต่อสู้ป้องกันตัว ห่วงยาง เทนนิส กายบริหาร

ว่ายน้ำ แข่งเรือ โปโลน้ำ กระโดดน้ำ กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพตนเอง ยิมนาสติก แอโรบิค กริยาทุกประเภท ฯลฯ กิจกรรมเหล่านี้เล่นด้วยพอใจ ไม่มีใครบังคับ ไม่เป็นอาชีพ ไม่รับเงินตอบแทน เล่นด้วยความสมัครใจ กิจกรรมเหล่านี้ จึงจัดเป็นพวกกิจกรรมสันทนาการ (กีฬาสมัครเล่นทั้งหลายเป็นกิจกรรมสันทนาการ แต่กีฬาอาชีพไม่เป็นกิจกรรมสันทนาการ)

3. งานอดิเรก (Hobbies) คนส่วนมากเข้าใจว่างานอดิเรก คือกิจกรรมสันทนาการ แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น สมมติว่ากิจกรรมสันทนาการมีอยู่ 11 ส่วน งานอดิเรกเป็น 1 ส่วนใน 11 ส่วนเท่านั้น งานอดิเรกเป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาว่างเช่นกัน เช่น ทำสวนครัว สวนดอกไม้ ถ่ายภาพ เก็บไว้อุปกรณ์ เก็บสะสมแสตมป์ เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตาม สำหรับงานอดิเรกนั้น Dr. John H. Jenny ได้เขียนไว้ในหนังสือชื่อ Introduction to Recreation ว่ามีหลักควรพิจารณาอยู่ 2 ประการคือ

(1) งานอดิเรกประเภทเก็บสะสมวัสดุสิ่งของ (Collecting Hobbies) การเก็บสะสมสิ่งของต่าง ๆ เช่น การเก็บสะสมแสตมป์ รูปภาพ ภาพวาด ภาพตารา ภาพโบราณวัตถุ เหรียญ สดากค์ และธนบัตรรุ่นต่าง ๆ สะสมของเก่า เครื่องลายคราม สะสมป้ายทะเบียนรถยนต์ สะสมพันธุ์ไม้ สะสมของป่า ของทะเล และปลาชนิดต่าง ๆ เป็นต้น การเก็บสะสมดังนี้นี้ถือเป็นงานอดิเรกชนิดหนึ่ง

(2) งานอดิเรกประเภทสร้างสรรค์ประดิษฐ์ (Creative Hobbies) กิจกรรมประเภทสร้างสรรค์ประดิษฐ์ บางคนชอบประดิษฐ์ของใช้ วาดภาพ ดัดแปลง ตกแต่งบ้านเรือน เรือนกล้วยไม้ ประดิษฐ์เครื่องใช้ แกะสลักของเล่น ประเภทกระจุ้มกระจุมน่ารัก ทำหุ่นตุ๊กตา เป็นต้น เพื่อให้ความเพลิดเพลินเจริญตา ประดิษฐ์สร้างสรรค์ อันมีผลโดยตรงต่อความสุข ความพอใจเพลิดเพลิน

4. ดนตรี และการร้องเพลง (Music and Singing) กิจกรรมดนตรีทุกชนิดที่ให้ความบันเทิงแก่ผู้เล่นและผู้ฟัง จะเป็นดนตรีสากล ดนตรีประเภทเบา ๆ หรือคอนเสิร์ต ดนตรีไทย ดนตรีพื้นเมือง กิจกรรมพวกร้องเพลงหมู่ ร้องเดี่ยว พื้นเมือง เพลงไทย เพลงสากล เพลงร่ำวง เล่นดนตรี แต่งเพลง ร้องเพลง แผ่นเสียง รวมกิจกรรมทุกประเภทที่ให้ความรื่นเริงบันเทิงใจแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

5. การฟ้อนรำ การเต้นรำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ (Dance) กิจกรรมทั้งหลายที่เคลื่อนไหวด้วยเสียงดนตรี ใช้ดนตรีเป็นจังหวะ การเต้นรำพื้นบ้าน (Folk dance) แบบต่าง ๆ ทั้งของไทยและนานาชาติ นาฏศิลป์ รำวง รำไทย เจี้ยว ฟ้อนเล็บ เต้นกำรำเคียว รำโซ่ง เชิงต่าง ๆ รำแม่บท รำวงมาตรฐาน เต้นรำสากล (Modern dance) บัลเลตต์ (Ballet) ฯลฯ กิจกรรมบางประเภทมีทั้งร้องทั้งรำผสมกัน เช่น ร้องรำโน้ห์รำ ร้องเพลง เกี้ยวข้าว ร้องลำตัด เพลงพวงมาลัย เป็นต้น

6. ละคร ภาพยนตร์ การแสดง (Drama) การเล่นเกมทุกชนิด เช่น ละครพื้นเมือง ละครทางวรรณคดี (Folklore) ละครชาตรี ละครนาฏศิลป์ ละครรำ ละครร้อง โน้ห์รำ โขน หนังตะลุง หนังใหญ่ หุ่นกระบอก อุปรากร (Opera) ทั้งของไทยและสากล ภาพยนตร์ การแสดงต่าง ๆ ที่ให้ความเพลิดเพลินสนุกสนานแก่ผู้ดูและผู้ชม ควรจัดให้อยู่ในกิจกรรมประเภทนี้

7. กิจกรรมสันทนาการภายนอกเมือง (Outdoor Recreation) กิจกรรมนอกเมือง ได้แก่ กิจกรรมสันทนาการที่ใช้ธรรมชาติป่าไม้ น้ำตก หาดทรายชายทะเลเป็นองค์ประกอบในการ

ประกอบกิจกรรม สันทนาการประเภทนี้ ได้แก่ การออกศึกษาธรรมชาติสถานที่สวย ๆ งาม ๆ น้ำตก สวนพฤกษชาติ ชมนวนอุทยาน ดาอากาศชายทะเล ปีนเขา เทียวป่าล่าสัตว์ ว่ายน้ำ พายเรือ จัมน้ำ ขี่จักรยาน อยู่ค่ายพักแรม เดินทางไกล ปิกนิก เป็นต้น กิจกรรมประเภทนี้ บุคคลต้องการหาความเพลิดเพลินกับธรรมชาตินอกเมือง

8. วรรณกรรม การอ่าน เขียนพูด (Reading, Writing and Speaking) กิจกรรมต่าง ๆ ในทางวรรณกรรม เช่น อ่านหนังสือประเภทต่าง ๆ อ่านหนังสือพิมพ์รายวัน นิตยสาร วารสาร หนังสือวรรณคดี เขียนจดหมาย เขียนบทความลงวารสาร หรือหนังสือพิมพ์ เขียนบทความอ่านทางวิทยุ เขียนบทความประกวด การอภิปราย โต้เถียง ปาฐกถา หรือการแสดงความคิดเห็น เพื่อกิจการของสมาคม เพื่อประโยชน์ของชุมชน

9. กิจกรรมทางสังคม (Social Activities) เป็นกิจกรรมก่อให้เกิดประโยชน์ทางสังคมทั้งหลาย เช่น การประชุมพบปะสังสรรค์ การสมาคม สโมสร การรับประทานเลี้ยงในโอกาสต่าง ๆ งานปาร์ตี้ต่าง ๆ งานวันเกิด งานปีใหม่ งานโอกาสพิเศษต่าง ๆ ที่ทุกคนมีโอกาสได้พบกัน เล่นกีฬาร่วมกัน มีกิจกรรมร่วมกัน เป็นต้น กิจกรรมสันทนาการในบ้าน (Family Recreation) สโมสร ชมรม (Club) เป็นกิจกรรมทางสังคมในทางสันทนาการทั้งสิ้น

10. กิจกรรมพิเศษ (Special Events) เป็นกิจกรรม หรือโปรแกรมใด ๆ ที่จัดขึ้น เพื่อประโยชน์ด้านสันทนาการของประชาชน หรือเป็นขนบธรรมเนียมประเพณี หรือเป็นกิจกรรมทางศาสนา การฉลองและงานพิธีต่าง ๆ เช่น วันปีใหม่ วันตรุษสงกรานต์ วันคริสต์มาส วันลอยกระทง และงานอื่น ๆ ที่จัดขึ้น ในตำบล หมู่บ้าน ชุมชน ในโรงเรียน โรงงานหรือในวัด ได้แก่ งานมหรสพต่าง ๆ รวมทั้งงานวัด งานเทศกาลที่ชุมชน หรือท้องถิ่นนั้น ๆ จัดขึ้น ซึ่งแตกต่างกันไปตามท้องถิ่น ประชาชนได้มีโอกาสเข้าร่วมในงานนั้น อันเป็นผลให้เกิดกิจกรรมสันทนาการแก่ประชาชนโดยทั่วไป เนื่องด้วยงานฉลอง หรืองานพิธีต่าง ๆ ดังกล่าวได้จัดขึ้นเป็นครั้งคราวประชาชนได้พักผ่อนหย่อนใจจากกิจกรรมนั้น ๆ เป็นครั้งคราว จึงถือว่าเป็นกิจกรรมพิเศษในทางสันทนาการ

11. การบริการอาสาสมัคร (Voluntary Services) เป็นการบริการต่าง ๆ ด้วยความสมัครใจ เพื่อช่วยเหลือชุมชน สมาคมกลุ่มชน หรือสังคม กล่าวคือ การบริการนั้น ๆ ผู้ให้การบริการด้วยสมัครใจ หวังความพอใจเป็นที่ตั้ง เมื่อเขาได้ให้บริการดังกล่าว ทำให้เขาสบายใจ มีความสุข ความพอใจ เช่น บุคคลสมัครเป็นผู้นำอาสาสมัครในศูนย์เยาวชน สมัครเป็นสมาชิกสมาคม หรือตั้งสมาคมอาสาสมัครเพื่อทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เพื่อให้บริการแก่ชุมชน กลุ่มชน และเขาได้รับความพอใจที่ได้มีส่วนช่วยสังคม ได้แสดงความคิดเห็น ได้เข้าประชุมแก้ปัญหาหรือวางแผน หรือเป็นผู้นำช่วยเหลือในกิจกรรมที่ตนถนัด เพื่อพัฒนาชุมชน เช่น การให้บริการแก่ครอบครัว ชุมชน ให้บริการแก่กลุ่มคนพิการ เด็กปัญญาอ่อน ผู้สูงอายุ ฯลฯ เพื่อให้รู้จักใช้กิจกรรมสันทนาการทาง เกมสกีฬา การฝีมือ เย็บปักถักร้อย จักสาน ดนตรี ร้องเพลง และงานรื่นเริงอื่น ๆ ให้เขาได้สนุกเพลิดเพลินและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม

ขอบข่ายของกิจกรรมสันตนาการดังได้กล่าวมา มีมากมายหลายชนิดพอเพียงสำหรับบุคคลที่จะเลือกเข้าร่วมกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งหรือหลายกิจกรรม แต่ทั้งนี้ต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ ความสนใจ และเพื่อความพอใจของตน อันจะยังผลให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

องค์กรที่มีส่วนจัดกิจกรรมสันตนาการ

สันตนาการเป็นกิจกรรมสำคัญสำหรับบุคคลทุกคน หรือถ้ากล่าวอีกนัยหนึ่งตามหลักสรีรศาสตร์ว่า ทุกคนต้องการสันตนาการเพื่อสนองความต้องการของอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย เมื่อทุกคนต้องการ ปัญหาที่มีอยู่ว่าใครเป็นผู้จัดหาบริการกิจกรรมดังกล่าว ถ้าจะแบ่งองค์กรต่าง ๆ ที่จัดกิจกรรมสันตนาการแก่ประชาชนออกเป็น 4 พวกด้วยกัน คือ (1) องค์กรรัฐบาล (2) องค์กรอาสาสมัคร (3) องค์กรเอกชน และ (4) องค์กรสันตนาการทางการค้า

1. องค์กรรัฐบาล (Government Agencies)

องค์กรรัฐบาล มีหน้าที่รับผิดชอบในการจัดหากิจกรรมสันตนาการ ให้แก่ประชาชน โดยใช้เงินช่วยเหลือจากรัฐบาล รัฐบาลท้องถิ่น เทศบาล จังหวัด อำเภอ และหน่วยงานรัฐบาลต่าง ๆ จัดหาสถานที่ เครื่องอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม และผู้นำกิจกรรมสันตนาการให้แก่ประชาชนทุกคนได้ใช้บริการสาธารณะนั้น ๆ องค์กรรัฐบาลที่จัดสันตนาการสาธารณะ ได้แก่

1.1 กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

จัดการสงวนป่าไม้ ทำเป็นสวนสาธารณะ วนอุทยาน (National Park) สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ และสถานตากอากาศทั้งหลาย จัดให้เยาวชนรู้จักการเกษตร ใช้การเกษตรเป็นกิจกรรมเวลาว่าง โดยใช้ยุวกสิกรสมาคมเป็นแหล่งรวม มีอยู่ในโรงเรียนเกษตรกรรมทั่วไป ยุวกสิกรมีกิจกรรมทำการปลูกผัก ทำสวนครัว เลี้ยงสัตว์ ประกวดพันธุ์ผักและสัตว์ จัดค่ายยุวกสิกรดนตรี การฝีมืออื่น ๆ ฯลฯ

1.2 กระทรวงศึกษาธิการ

แนะนำให้โรงเรียน จัดกิจกรรมสันตนาการ สำหรับนักเรียนในและนอกเวลาเรียน สถานที่ เช่น สนามเด็กเล่นเมื่อโรงเรียนเลิกแล้ว สถานที่ราชการให้ใช้เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจของประชาชนได้ด้วย รวมทั้งสนับสนุนให้นักเรียนทัศนศึกษานอกสถานที่และสนับสนุนกิจกรรมลูกเสือ ยุวกาชาด เนตรนารี เป็นต้น

กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ มีหน้าที่จัดการส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักเล่นกีฬา เพื่อให้มีสมรรถภาพทางกายและทางจิตดี มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีความสามัคคี จิตใจอดทน เข้มแข็ง และเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ โดยกรมพลศึกษาให้เงินอุดหนุนจังหวัด อำเภอ ส่งเจ้าหน้าที่ไปช่วยเหลือการแข่งขันกีฬา นักเรียน ประชาชน ในจังหวัด และอำเภอทั่วประเทศ นอกจากนั้น กรมพลศึกษายังส่งเสริมให้เงินอุดหนุน (บางส่วน) แก่สมาคมกีฬาสมัครเล่นทุกสมาคม เพื่อสมาคมนั้น ๆ ได้จัดให้นักเรียนประชาชนได้ใช้เวลาว่างเล่นกีฬาโดยทั่วถึง

1.3 กระทรวงมหาดไทย

จังหวัด และอำเภอ มีหน้าที่โดยตรงในอันที่จะจัดหาสถานที่ เครื่องอำนวยความสะดวก สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ สถานที่สวยงาม ทิวทัศน์ ศูนย์สันทนาการ สวนสาธารณะ สวนอุทยาน ชายทะเล ฯลฯ จัดให้มีการเล่นกีฬา งานเกษตรกรรมและหัตถกรรม แก่ประชาชน ในอำเภอและจังหวัดของตน สถานที่ตำรวจทุกแห่งให้ความสะดวกในการจัดสนามเด็กเล่น ร่วมมือกับอำเภอ จังหวัดและเทศบาลส่งเสริมให้ประชาชนรักการเล่นกีฬา เพื่อจะได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพื่อให้พลเมืองมีสุขภาพดี

ในเขตเทศบาล ประชาชนจะอยู่กันอย่างหนาแน่น เทศบาลจะต้องจัดสถานที่ เครื่องอำนวยความสะดวก สวนสาธารณะ สวนสัตว์ ที่พักผ่อนริมถนนใหญ่ สนามกีฬา สนามเด็กเล่น ศูนย์เยาวชน โรงยิมเนเซียม โรงละคร เวที กลางแจ้ง ฯลฯ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ เทศบาลต้องเอาใจใส่ เพื่อสุขภาพของประชาชนในเขตเทศบาล

ห้องสมุดประชาชนและพิพิธภัณฑสถาน เทศบาลจัดหาห้องสมุดสำหรับประชาชน ส่วนหน่วยราชการทุกแห่งก็จัดให้มีห้องสมุดและพิพิธภัณฑสถานเพื่อบริการประชาชนและบุคคลในหน่วยราชการนั้น ๆ

1.3.1 กรมพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย มีหน้าที่ส่งเสริมให้บริการแก่ประชาชนในชนบทที่จะต้องพัฒนา โดยจัดแนะนำกิจกรรมสันทนาการ เช่น เล่นกีฬา ทำสวนครัว และงานคหกรรมอื่น ๆ เป็นต้น

1.3.2 กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงมหาดไทย มีหน้าที่แก้ไขปัญหาค้นหาว่างงาน ปัญหาเยาวชน ปัญหาครอบครัว ฯลฯ จึงต้องจัดกิจกรรมสันทนาการ บริการแก่ประชาชนที่ต้องการให้การสงเคราะห์ เช่น ในสถานกักกันเยาวชน จัดให้มีการเล่นกีฬา ทำงานอดิเรก สวนครัว หัตถกรรมศึกษาต่าง ๆ

1.4 สำนักนายกรัฐมนตรี

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักการท่องเที่ยว ทั้งภายในและนอกประเทศ เทียวชมภูมิประเทศ ทัศนศึกษา ชมทิวทัศน์ความสวยงามของธรรมชาติ ศิลปวัฒนธรรม กิจกรรมพื้นเมือง เช่น พิธีสงกรานต์ การคล้องช้าง เป็นต้น นับได้ว่ากิจกรรมการท่องเที่ยวของไทยเจริญขึ้นเป็นที่นิยมของชาวไทยและต่างประเทศทั่วไป

2. องค์กรอาสาสมัคร (Voluntary Agencies)

องค์กรอาสาสมัครเป็นองค์กรที่มีได้รับเงินอุดหนุนจากรัฐบาล แต่ประชาชนรวมกลุ่มกัน จัดบริการสันทนาการด้วยความสมัครใจ ได้แก่ องค์กรและสมาคมอาสาสมัครทั้งหลาย เช่น

2.1 สมาคม Y.M.C.A. (Young Man Christian Association) อาสาสมัครจัดกิจกรรมทางกีฬาต่าง ๆ ร้องรำทำเพลง ระบายพื้นเมือง ห้องสมุด การอยู่ค่ายพักแรม ฯลฯ เพื่อให้เยาวชนได้ใช้กิจกรรมเหล่านี้ในเวลาว่าง

2.2 สมาคม Y.W.C.A. (Young Woman Christian Association) กิจกรรมจัดขึ้นคล้ายกับของ Y.M.C.A. แต่เป็นสมาคมเกี่ยวกับสตรี จึงเพิ่มกิจกรรมการจัดดอกไม้ ทำอาหาร การแต่งกาย ประกอบกับอภิปรายปัญหาต่าง ๆ ทั้ง 2 สมาคมอาสาสมัครนี้มีความมุ่งมั่นให้เยาวชนชายหญิง ได้รู้จักใช้กิจกรรมสันตนาการให้เกิดประโยชน์

2.3 สมาคมบ้านเยาวชน (Youth Hostel Association) สมาคมนี้มีจุดมุ่งหมายต้องการส่งเสริมให้เยาวชนรู้จักการท่องเที่ยว เพื่อการศึกษาหาความรู้ ชมโบราณสถาน ภูมิประเทศ แลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน เป็นต้น ทางสมาคมได้จัดบ้านพักไว้รับรองในที่ต่าง ๆ ที่เห็นว่าสมควรจะนำเยาวชนไปศึกษาหาความรู้ เช่น จังหวัดชายทะเล จังหวัดภาคเหนือ

2.4 สมาคมลูกเสือแห่งประเทศไทย ปัจจุบันนี้กิจการลูกเสือของชาติเป็นหน้าที่ของประชาชนโดยตรงที่รับอาสาสมัครผู้สนใจเข้าร่วมในกิจกรรม ไม่จำเป็นต้องเป็นครูหรือข้าราชการ กระทรวงศึกษาธิการเท่านั้น พ่อค้า คหบดี ประชาชนผู้สนใจเข้าร่วมในกิจการลูกเสือที่สามารถฝึกหัดส่งเสริมให้เยาวชน ประพฤติตนเป็นคนดี เสียสละ ใช้เวลาในทางที่เกิดประโยชน์ เพื่อบำเพ็ญให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ใช้เวลาว่างในกิจกรรมสันตนาการ

2.5 สมาคมกีฬาสมัครเล่น สมาคมกีฬาสมัครเล่นทั้งหลาย เช่น สมาคมฟุตบอล กรีฑา จักรยาน เทเบิลเทนนิส รักบี้ฟุตบอล บาสเก็ตบอล ยูโด วอลเลย์บอล ยกน้ำหนัก ยิงปืน มวย ฮอกกี เป็นต้น ต้องมีนโยบายส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักเล่นกีฬาเหล่านี้เป็น นิยมเล่นและดูกีฬากันอย่างแพร่หลายทั่วไป กล่าวได้ว่าประชาชนรู้จักรักษาสุขภาพ เมื่อพูดถึงกีฬาสมัครเล่น สิ่งที่มาคู่กัน คือกีฬาอาชีพ กีฬาอาชีพเป็นกีฬาที่เล่นและได้รับสินจ้างรางวัลเป็นเงิน แต่กีฬาสมัครเล่นจะเล่นด้วยความสมัครใจด้วยความชอบ ไม่มีคนบังคับ ไม่รับเงินทองสินจ้างรางวัลใด ๆ ฉะนั้นการกีฬาสมัครเล่น จึงเป็นกิจกรรมสันตนาการสำหรับประชาชนทุกคน

2.6 สมาคมอาสาสมัครอื่น ๆ เช่น สมาคมสตรีอาสาสมัคร สมาคมสังคมสงเคราะห์ สโมสรโรตารี ยุวสมาคม ยุวกสิกรรมสมาคม สมาคมกายบริหาร สมาคมเกษตรศาสตร์ สมาคมพลศึกษา สุขศึกษา และสันตนาการแห่งประเทศไทย และสมาคมบำเพ็ญประโยชน์ ฯลฯ สมาคมเหล่านี้มีความมุ่งหมายที่จะส่งเสริมการใช้เวลาว่าง หรือกิจกรรมสันตนาการแก่ประชาชนทั้งสิ้น

3. องค์กรเอกชน (Private Agencies)

กิจกรรมสันตนาการย่อมมีบทบาทสำคัญในองค์การต่าง ๆ ของเอกชน เพราะองค์การ หน่วยงาน โรงงาน หรือบริษัทของเอกชนย่อมมีพนักงาน พนักงานเจ้าหน้าที่ผู้ร่วมงานต่าง ๆ มากน้อยตามแต่ขนาดขององค์กรและหน่วยงานนั้น ๆ ถ้าหากคนงาน ลูกจ้าง เจ้าหน้าที่ได้มีเวลาใช้กิจกรรมสันตนาการพักผ่อนตามสมควรแล้ว จะทำให้ประสิทธิภาพของงานดียิ่งขึ้น

โรงงานอุตสาหกรรม โรงงานต่าง ๆ บริษัทห้างร้าน ธนาคาร บริษัทประกันภัย มีส่วนในการจัดหากิจกรรมสันตนาการบริการให้แก่บุคคลทุกคน โดยจัดให้มีสโมสร ห้องสันตนาการ มีกิจกรรมในร่ม เกมสเปา ๆ จัดหาสถานที่เล่นกีฬา จัดอุปกรณ์ให้ครบครัน และจัดการแข่งขัน ภายในหน่วยงานนั้น ๆ เช่น เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน ฟุตบอล หมากรุก ตะกร้อ ฯลฯ กิจกรรม

อย่างอื่นที่จะจัดหาให้แก่คนงาน และเจ้าหน้าที่ในองค์กรต่าง ๆ ดังกล่าว ได้แก่ การนำเที่ยววันสุดสัปดาห์ หรือโอกาสอื่น ๆ จัดงานในโอกาสพิเศษและกิจกรรมต่าง ๆ เช่น งานเลี้ยง เดินร่ำ พบปะสังสรรค์ เล่นดนตรี ห้างสมุด พิพิธภัณฑ์ ฯลฯ เพื่อให้คนงาน กรรมกร เจ้าหน้าที่ ได้พักผ่อนหย่อนใจในกิจกรรมสันทนาการ กล่าวได้ว่า องค์กรเอกชนก็มีส่วนสำคัญในการจัดหากิจกรรมสันทนาการสำหรับประชาชน

4. องค์กรสันทนาการทางการค้า (Commercial Recreation Agencies)

ประชาชนส่วนมากได้พักผ่อนหย่อนใจ ด้วยกิจกรรมสันทนาการทางการค้าที่ได้ตั้งขึ้นเพื่อธุรกิจทางการค้า แต่กิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมประเภทนี้ เป็นกิจกรรมที่บุคคลไม่ค่อยได้กระทำเองเพียงเข้าร่วม เช่น วิทย์ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ สถานบันเทิงอื่น ๆ บริษัทนาเที่ยว ฯลฯ

กิจกรรมที่ให้ความบันเทิงทั้งหลาย เช่น วิทย์ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ ละคร การแสดงโชว์ดนตรี การประกวดต่าง ๆ สถานราตรีสโมสร (Night Club) งานลีลาศ ตลอดจนงานต่าง ๆ เช่น งานกาชาด งานรัฐธรรมนุญ งานวชิราวุธ งานแสดงสินค้า งานมหกรรมต่าง ๆ ประชาชนผู้ต้องการเข้าเที่ยวชมต้องเสียเงิน แต่ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน ฟังพอใจ เป็นกิจกรรมสันทนาการ แต่ผู้จัดมีจุดประสงค์เพื่อการค้าหารายได้ เป็นอาชีพของเขา จึงเรียกกิจกรรมสันทนาการทางการค้า

ประชาชนส่วนใหญ่ชอบดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์ ฟังวิทยุ นักแสดง หรือนักจัดรายการมีกิจกรรมแปลก ๆ ใหม่ มาให้ผู้ชมได้รับความบันเทิงใจ ถิ่นนับว่าได้ใช้เวลาว่างเพื่อประโยชน์แก่ตนเองและบุคคลอื่น

องค์กรหรือบริษัทนาเที่ยวที่จัดขึ้นเพื่อการค้า แต่ประชาชนสมัครใจจะเสียเงินเข้าร่วมในการทัศนายนั้น เช่น มีบริษัทนาเที่ยวชมโบราณสถานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา น้ำตกในจังหวัดนครนายก ฯลฯ คนที่สมัครใจไปก็ถือเป็นสันทนาการของเขา เพราะได้เที่ยวชมสถานที่ภูมิประเทศ เล่นน้ำตก แต่บริษัทผู้จัดนาเที่ยวเป็นการค้า

อย่างไรก็ตามกิจกรรมสันทนาการทางการค้า เป็นกิจกรรมสำคัญของประชาชนในทางสันทนาการ ทำให้ประชาชนได้ใช้เวลาว่างพักผ่อนทางสมองและทางกายได้ดีพอสมควร

หลักการจัดโปรแกรมและการนำกิจกรรมสันทนาการ

กิจกรรมสันทนาการ ควรได้รับการส่งเสริมและดำเนินการจากหน่วยงานหลาย ๆ ฝ่าย เพื่อเปิดโอกาสให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมให้มากที่สุด เพื่อสร้างแนวคิด 2 ประการให้เกิดขึ้น คือ สันทนาการเพื่อสุขภาพ (Recreation for Health) และสันทนาการเพื่อชีวิต (Recreation as the way of life) เมื่อบุคคลมีแนวคิดดังกล่าวแล้ว กิจกรรมสันทนาการย่อมบรรลุสู่เป้าหมายที่ดีได้ ดังนั้น หน่วยงานต่าง ๆ จะต้องส่งเสริมและร่วมมือกันอย่างจริงจัง เพื่อให้เกิดผลดังกล่าว หน่วยงานที่ควรศึกษาและส่งเสริมกิจกรรมสันทนาการ ได้แก่ 1. รัฐบาล (Government) 2. โรงงานอุตสาหกรรม (Industries) 3. โรงพยาบาล (Hospital) 4. สถานศึกษา (Schools and Colleges)

5. บ้านและครอบครัว (Home) 6. การธุรกิจ (Business) 7. กองทัพ (Armed Forces) 8. โบสถ์หรือวัด (Churches or Temples) 9. หน่วยงานอาสาสมัคร (Voluntary Agencies) 10. สโมสร (Club)

หลักการจัดโปรแกรมสันทนาการ

ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ว่าต้องการให้เกิดสิ่งใดและอยู่ในสภาวะที่พร้อมจะจัดดำเนินการหรือไม่ เช่น อุปกรณ์ และบุคลากรที่จะดำเนินการ เป็นต้น

องค์ประกอบในการจัดโปรแกรมสันทนาการ มี 7 ประการ ดังนี้

1. แผนดำเนินงาน (Recreation Planning) ได้แก่ โครงการกิจกรรมในภาพรวมโดยสังเขป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแผนดำเนินการ 2 ลักษณะ คือ แผนดำเนินการระยะยาวกับแผนดำเนินการเฉพาะโครงการ ดังนี้

1.1 ลักษณะกิจกรรมสันทนาการ

1.2 หลักการและความสำคัญในการจัดกิจกรรม

1.3 วัตถุประสงค์ในการดำเนินการ

1.4 วิธีดำเนินการ และผู้ดำเนินการ

1.5 ระยะเวลา สถานที่ อุปกรณ์ และงบประมาณ

1.6 ผลที่คาดว่าจะได้รับ และการประเมินผลแผนงาน

2. กิจกรรมสันทนาการ (Recreation Activities) การจัดโปรแกรมสันทนาการ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์จะพิจารณาการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม โดยคำนึงถึง

2.1 กิจกรรมนั้นต้องเป็นที่สนใจ แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

2.2 เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

2.3 เป็นกิจกรรมที่ไม่ขัดต่อ ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ และกฎหมาย

2.4 เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดริเริ่ม และการทำงานร่วมกันตามระบอบประชาธิปไตย

2.5 กิจกรรมมีความยืดหยุ่นได้และเอื้อผลประโยชน์ต่อกิจกรรมอื่น

2.6 กิจกรรมที่ส่งเสริมความสนุกเพลิดเพลินให้โอกาสทุกคนมีส่วนร่วมมากที่สุด

2.7 มีความปลอดภัยและเหมาะสมกับบุคลิกภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

3. หลักการจัดและบริหาร (Management and Administration) หลักการจัดและบริหาร มีองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

3.1 การบริการแก่บุคคลได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสถานภาพ

3.2 ต้องคำนึงถึงความสนใจของชุมชน และกลุ่มเชื้อชาติ

3.3 ควรเป็นกระบวนการต่อเนื่อง

3.4 ต้องส่งเสริมความสัมพันธ์ ระหว่างการพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

3.5 ต้องส่งเสริมวิถีทางแห่งประชาธิปไตย

- 3.6 ต้องให้ความสนุกเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียดแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- 3.7 ต้องสามารถยืดหยุ่นได้ และเปิดโอกาสให้ทุกคนที่มาเข้าร่วมกิจกรรมสมัครใจตามความสนใจ
- 3.8 ควรมีการประเมินผลกิจกรรมและผลที่ได้รับสม่ำเสมอ เพื่อการพัฒนาวิธีการดำเนินการให้เหมาะสม และดีกว่าเดิม

4. ผู้นำทางสันทนาการ (Leadership for Recreation) ผู้นำทางสันทนาการมีบทบาทที่สำคัญต่อการจัดโปรแกรมกิจกรรมสันทนาการ เพื่อเป็นผู้นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ บทบาทของผู้นำ ได้แก่ แนะนำ จัดการ บริการ ตลอดจนวางแผนการจัดการ สอน ฝึกฝน หรือนิเทศการดำเนินกิจกรรมสันทนาการ คอยดูแลความปลอดภัย และแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่จะเกิดขึ้นตลอดเวลา

ผู้นำมี 2 ประเภท ได้แก่ ผู้นำอาชีพ (Professional Leader) และผู้นำอาสาสมัคร (Volunteer Leader)

ลักษณะของผู้นำทางสันทนาการ ควรมีลักษณะดังนี้

- 4.1 มีความรู้ทักษะและประสบการณ์ในกิจกรรมสันทนาการ
- 4.2 เป็นผู้มีความประพฤติดี จิตวิทยา และทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- 4.3 มีบุคลิกภาพที่ดี มีมนุษยสัมพันธ์
- 4.4 มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออกและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- 4.5 มีสุขภาพทางกาย และจิตที่ดี มีความร่าเริงแจ่มใส ออกกำลังกาย สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี
- 4.6 มีความกระตือรือร้น และรับผิดชอบในการดำเนินกิจกรรม
- 4.7 ต้องมีความรู้ลึกเห็นคุณค่า ความสำคัญและให้เกียรติกับผู้ร่วมกิจกรรม
- 4.8 มีความยุติธรรม และความเป็นประชาธิปไตย
- 4.9 มีเทคนิคการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และรอบรู้ทันเหตุการณ์

5. สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (Facilities) หลักการที่สำคัญอันควรคำนึงเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดดำเนินการ มีดังนี้

5.1 ความเพียงพอของสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และสามารถเสาะหา คัดแปลง เพิ่มเติมได้อย่างทันเหตุการณ์

5.2 ความเหมาะสมของสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น สถานที่ สิ่งแวดล้อม เพศ วัย ความรู้ สภาวะของอารมณ์ ความคิด ความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

5.3 ความปลอดภัย ได้แก่ การเตรียมการป้องกันเหตุการณ์ที่จะก่อให้เกิดอันตรายทั้งทางตรงและทางอ้อม หรือแม้แต่สิ่งทีคาดว่าจะมีโอกาสเกิดอันตราย จะต้องมีการทบทวนการป้องกันเป็นอย่างดี

6. งบประมาณในการดำเนินการ (Budget) เป็นสิ่งสำคัญมีต่อโปรแกรม ซึ่งเกี่ยวข้องกับค่าใช้จ่ายที่เอื้อประโยชน์ต่อการเสริมคุณภาพของการจัดกิจกรรมสันทนาการ ให้ดำเนินการไปอย่างเรียบร้อยและสมบูรณ์ คือ

- 6.1 กำหนดวัตถุประสงค์ (Determination of Objectives)
- 6.2 การวางแผน (Planning)
- 6.3 การกำหนดแผนงาน (Programming)
- 6.4 การกำหนดงบประมาณ (Budget Formmulation)
- 6.5 การดำเนินงานใช้งบประมาณ (Budget Executions)
- 6.6 การประเมินผลการใช้งบประมาณ (Budget Review and Evaluation)

7. การประเมินผล (Evaluating Program) เมื่อสิ้นสุดโครงการจะต้องมีการประเมินผล เพื่อทราบปัญหา เพื่อการปรับปรุงและหาข้อเสนอแนะต่าง ๆ เพื่อการดำเนินการที่มีประสิทธิภาพ ตามวัตถุประสงค์มากที่สุด ดังนี้

- 7.1 เพื่อตรวจสอบโครงการ ว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์มากน้อยเพียงใด
- 7.2 เพื่อปรับปรุงกระบวนการดำเนินการ
- 7.3 เพื่อจะได้ทราบความสนใจและความต้องการของผู้เข้าร่วมโครงการตลอดจนการแก้ไข
- 7.4 เพื่อประเมินประสิทธิภาพของผู้นำ และสภาพสิ่งแวดล้อมทั้งหมด
- 7.5 เพื่อทราบปัญหาข้อบกพร่อง และแนวทางแก้ไข
- 7.6 เพื่อผลทางด้านสถิติและการวิจัย นำไปสู่การพัฒนาการจัดและดำเนินการให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น

ขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรมสหชนาการ

เป็นขั้นตอนที่สามารถนำไปใช้ในการดำเนินการกิจกรรมสหชนาการทุกประเภทตามลำดับความเล็กลใหญ่ของโครงการนั้น ๆ ว่าต้องการคุณภาพของกิจกรรม และการจัดกิจกรรม

ขั้นตอนที่ควรมีการเตรียมการอย่างละเอียดและรอบคอบมี ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ (Approach)
2. ขั้นตอนอธิบายและสาธิต (Explanation และ Demonstration)
3. ขั้นปฏิบัติ (Practice)
4. ขั้นสรุป (Conclusion)

บทบาทของผู้นำสหชนาการต่อคุณภาพของกิจกรรมสหชนาการ

กิจกรรมสหชนาการทุกประเภท จะมีคุณภาพหรือมีประสิทธิภาพตรงตามเป้าหมาย และจุดมุ่งหมายมากน้อยขึ้นอยู่กับกระบวนการจัดและดำเนินการที่เหมาะสมเพียงใด ขึ้นอยู่กับบทบาทของผู้นำกิจกรรมนั้น ๆ ว่ามีความพร้อมในการเตรียมการหรือมีความเข้าใจในกิจกรรมดีหรือไม่ ในบางครั้งกระบวนการของกิจกรรมทั้งการเตรียมการและดำเนินงานให้สมบูรณ์จะต้องมีการเตรียมการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้เสมอ เช่น ปัญหาจากสภาพสิ่งแวดล้อม ภัยธรรมชาติ เป็นต้น

บทบาทของผู้นำกิจกรรมสหชนาการ ที่พึงประสงค์มี 3 ข้อ ดังนี้

1. ความตั้งใจจริงในการนำกิจกรรม ทั้งการเตรียมอุปกรณ์ เตรียมขั้นตอนการนำกิจกรรม ศึกษาความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และมีความมุ่งมั่นที่อยากจะนำกิจกรรม มีความรักในกิจกรรมนั้น ๆ เป็นพื้นฐาน ตลอดจนมีการควบคุมอารมณ์ของตนเอง สร้างบรรยากาศให้น่าสนใจ สนุกสนานรื่นเริง และสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มผู้ร่วมกิจกรรมตลอดเวลา

2. ความเป็นประชาธิปไตยในการนำกิจกรรมสันตนาการ เช่น การจัดกิจกรรมให้ทุกคนมีโอกาสมีส่วนร่วมให้มากที่สุด ทุกเพศ ทุกวัย กิจกรรมต้องมีจุดได้เปรียบเสียเปรียบน้อยที่สุดใน การตัดสินผลของกิจกรรมต่าง ๆ ถ้ามีการแข่งขันจะต้องยุติธรรม และวางตัวเป็นกลาง ทั้งต้องสามารถประนีประนอม กรณีที่มีการขัดแย้งได้อย่างละมุนละมัย

3. ความปลอดภัย ในการทำกิจกรรมสันตนาการทุกครั้งจะต้องไม่ประมาท และมีการเตรียมพร้อมเสมอในเรื่องความปลอดภัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ การประกอบกิจกรรมทุกครั้งถ้า จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ หรือมีอุปกรณ์เข้ามาเป็นส่วนประกอบจะต้องระมัดระวังอุบัติเหตุที่อาจเกิด ขึ้นได้ โดยการแจ้งให้ผู้เล่านรู้ และระมัดระวัง หรือจัดอุปกรณ์ป้องกันเสริมความปลอดภัย จิตใจ ก็เป็นสิ่งสำคัญ เช่น การร่วมกิจกรรมแล้วผิดหวัง คับข้องใจไม่สนุก หรือเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ เช่น มีการแพ้หรือเกิดการเสียเปรียบเกิดขึ้น ผู้นำจะต้องเป็นผู้แก้ไข และชี้แจงให้เกิดความรู้สึกที่ ดีขึ้น ทำความเข้าใจโน้มน้าวให้เกิดการยอมรับและให้อภัยสร้างกำลังใจ ชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ ของกิจกรรมทั้งทางตรงและทางอ้อมที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมสันตนาการ

พัฒนาการกับการจัดกิจกรรมสันตนาการ

ตาราง 13 พัฒนาการกับการจัดกิจกรรมสันตนาการ

ระดับอายุ (ปี)	พัฒนาการ	กิจกรรมสันตนาการ
4 - 6 ปี	สนใจตนเอง ต้องการเพื่อน อยากรู้ อยากเห็น จินตนาการ เริ่มมีการสังคม ช่วงความสนใจสั้น ประจบ เห็นแก่ตัว ชอบทะเลาะ ตอบสนองต่อคำแนะนำได้ การประสานงานของตากับมือไม่แน่นอน ชุกชุน ชอบเล่นกันเป็นกลุ่มไม่มีรูปแบบ ชอบกิจกรรม ไม่สนใจผลที่จะเกิดขึ้น	ละคร การเล่านิทาน เกมสัร้องเพลง กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมการทรงตัว การปั้น การระบายสี ขอบวาดระบายสีภาพ การประดิษฐ์ การต่อภาพ การสะสม

ตาราง 13 (ต่อ)

ระดับอายุ (ปี)	พัฒนาการ	กิจกรรมสันถนาการ
6 - 9 ปี	เชื่อถือในตนเอง ไม่อดทน ชุกชน ซักถามมาก ชอบเลียนแบบผู้นำ สร้าง ความประทับใจได้ง่าย มีความรู้สึกไว รู้จักคาดคะเน มีความสนใจนานขึ้น ต้องการให้ผู้ใหญ่ยอมรับ กล้ามเนื้อมัด เล็กพัฒนาดีขึ้น ทรวดทรงยังไม่ดี ขาด ความแข็งแรงของหัวใจและแขน	ต้องการเคลื่อนไหวตลอดเวลา เล่นเป็น กลุ่ม ปีนป่าย การล่าไล่ เกมส่ผาดโผน การปล้ำ การต่อสู้ กิจกรรมเข้าจังหวะ ร้องเพลง ชอบสัตว์เลี้ยง
9 - 12 ปี	เริ่มรักกลุ่ม กระฉับกระเฉง เหนื่อยง่าย โมโหง่าย เพื่อนมีความสำคัญมาก บุษยา วีรบุรุษ อารมณ์เสื่อง่าย ต้องการผจญ ภัย เริ่มมีสมาธิ เข้าใจตนเองมากขึ้น เป็น ตัวของตัวเองมากขึ้น ความอดทนมากขึ้น สุขภาพดี ท่อนบนร่างกายยังอ่อนแอ ความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อกับประสาทดี	สนใจกิจกรรมที่ยากมากขึ้น สนใจความ สามารถของตน การแข่งขันรวมทั้งกีฬา หญิงชอบกิจกรรมเข้าจังหวะ เกมส่เป็น กลุ่ม วังผลัด กรีฑา ถ่ายพิกแรม ดนตรี การสะสมและการอ่าน
15 - 18 ปี	แยกเพศชาย - หญิง ต้องการเกียรติ ตำแหน่ง ซื่อสัตย์ต่อเพื่อน เลียนแบบ ได้ดี บุษยาวีรบุรุษ มีอุดมการณ์ ฝัน หวาน ชอบวิพากษ์วิจารณ์ พัฒนาการ เชื่อในตนเอง ชอบความสวยงาม อยาก แสดงออก ต้องการให้เพื่อนยอมรับ ชอบประวั่งบิดามารดา ความแข็งแรง เพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อประสาทสัมพันธ์ดี	ชอบกีฬาประเภททีม อ่านหนังสือ เดินร่างานสังสรรค์ กิจกรรมกลุ่มร่วม หญิง-ชาย สนใจในเรื่องสมรรถภาพ ดนตรี การละคร การเดินทางไกล สนใจกีฬาที่แข่งขันระหว่างโรงเรียน หญิงชอบกีฬาประเภทบุคคล

ตาราง 13 (ต่อ)

ระดับอายุ (ปี)	พัฒนาการ	กิจกรรมสันตนาการ
18 - 30 ปี	วุฒิภาวะสมบูรณ์ (หลังจากพ้นวัยรุ่น) พัฒนาทัศนคติ ค่านิยม คิดถึงการแต่งงาน ครอบครัว สนใจในอาชีพ ความสำเร็จ การเลื่อนไหวดีมีทักษะ รับผิดชอบดีขึ้น อารมณ์มั่นคง	สนใจกิจกรรมที่ใช้สติปัญญา กีฬาประเภทต่าง ๆ ชอบการเดินทางไกล เต้นรำ วาดรูปและกิจกรรมสังคม คนตรีละคร งานอดิเรก
30 - 65 ปี	มีวุฒิภาวะสูงสุด มีความรับผิดชอบ สนใจอาชีพ ภูมิใจในความสำเร็จ สนใจงานของวัยหนุ่มสาว ปรับตัวได้ดี สรีระเปลี่ยนแปลง	ชอบกิจกรรมครอบครัว สันตนาการทางสังคม อุทิศตนเพื่อสังคม กีฬาส่วนบุคคลที่เน้นการพักผ่อนหย่อนใจ งานอดิเรก สโมสร คนตรี ศิลปะ
65 ปีขึ้นไป	มีวุฒิภาวะในการตัดสินใจดี สมรรถภาพทางกายลดลง สนใจบุคคลอื่นและงานสังคม เริ่มลดกิจกรรม ต้องการเพื่อน	ต้องการกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย ต้องการใช้เวลาว่างสำหรับสังคม สโมสร งานอดิเรก การทำสวน งานฝีมือ การเดิน กีฬาสันตนาการ และการท่องเที่ยว

บทที่ 12

เกมส์และการเป็นผู้นำเกมส์ (Games and Leader)

ในสังคมปัจจุบัน สภาพสิ่งแวดล้อมของมนุษย์มีการพัฒนาจากเดิมไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ต้องมีการปรับตัวอย่างเหมาะสม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข จึงต้องอาศัยกิจกรรมที่จะมาส่งเสริมการพัฒนา การปรับตัวทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ซึ่งจะเป็นองค์ประกอบที่ส่งเสริม สนับสนุนให้มนุษย์อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข โดยอาศัยกิจกรรมสันทนาการเป็นสื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเฉพาะกิจกรรมสันทนาการประเภทเกมส์ ซึ่งส่งเสริมและสนับสนุนความมุ่งหมายของกิจกรรมสันทนาการได้ชัดเจน อาทิ การรู้จักแพ้ รู้จักชนะและเข้าใจกฎกติกา มารยาทของสังคม ตลอดจนได้ฝึกฝนการเป็นผู้นำกิจกรรมสันทนาการ ได้เป็นอย่างดียิ่ง ณ โอกาสนี้จึงใคร่ขอทำความเข้าใจในกิจกรรมเกมส์โดยละเอียดต่อไป

ประเภทของเกมส์

เกมส์ (Games) ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะการเล่นที่มีวิธีเล่นง่าย ๆ ไม่มีกฎกติกาซับซ้อน เป็นการเล่นเบ็ดเตล็ด (Minor Games) เล็ก ๆ น้อย ๆ ซึ่งแบ่งเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. การเล่นเป็นนิยายและการเล่นเลียนแบบ (Story Play and Mimetics) ได้แก่ การเล่นที่มีนิยายประกอบ การเลียนแบบสัตว์ ฯลฯ

2. เกมส์การเล่นที่ส่งเสริมสมรรถภาพตนเอง (Self - testing Activities) ได้แก่ การเล่นที่ส่งเสริมความแข็งแรงของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

3. เกมส์การเคลื่อนไหวและการเล่นประกอบเพลง (Motion Song and Singing Games) ได้แก่ การร้องเพลงมีท่าทางประกอบ หรือเล่นไปด้วย

4. เกมส์สันทนาการ (Recreation Games) ได้แก่ การเล่นเพื่อความเพลิดเพลินและสร้างมิตรภาพ

5. เกมส์นำไปสู่กีฬาใหญ่ (Lead - up Games) ได้แก่ เกมส์ที่ทำให้เกิดทักษะในการเล่นกีฬาใหญ่

6. การเล่นเกมส์แบบง่าย (Low Organization Games) ได้แก่ การเล่นที่ไม่สู้จะมีกฎกติกาซับซ้อนเท่าใดนัก เป็นเกมส์ที่มุ่งหวังให้ผู้เล่นได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้เข้าร่วมและได้แสดงออกทางกิจกรรมทางกาย ส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว เพื่อสามารถนำไปสู่การเล่นกีฬาต่าง ๆ แบ่งได้เป็น 5 ประเภท ดังนี้

- 1) ประเภทมีจุดหมายหรือสิ่งที่หมาย (Goal Games)
- 2) ประเภทหนีไล่จับ (Tag Games or Hunting Games)
- 3) ประเภทการแข่งขันรายบุคคล (Individual Contests)
- 4) ประเภทแข่งขันเป็นหมู่ (Mass Contests)
- 5) ประเภทการแข่งขันผลัด (Relays)

ประโยชน์ของเกมส

การเล่นเกมนให้ประโยชน์แก่ผู้เล่นหลายด้าน ดังนี้

1. ส่งเสริมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทางร่างกายให้ถูกต้องและมีประสิทธิภาพ
2. เสริมสร้างทักษะเบื้องต้นของการกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น
3. ส่งเสริมสุขภาพจิตให้หายเคร่งเครียด เกิดความสนุกสนานและเพลิดเพลิน
4. ช่วยให้เกิดการปรับตัวเข้ากับบุคคลกับสังคมได้เป็นอย่างดี
5. เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ให้ดีอยู่เสมอ

การเป็นผู้นำเกมส

สิ่งสำคัญสำหรับการเป็นผู้นำเกมส (Essentials for Leadership)

ในการวางแผน การเริ่มต้นของแผนและการจัดการแนะนำกิจกรรมสำหรับกลุ่ม ผู้นำเกมสจะต้องรู้ถึงสิ่งต่างๆ ที่สำคัญที่จะนำไปใช้ในการจัดโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพและให้ได้รับความสำเร็จผู้นำจึงควร

1. รู้ถึงกลุ่มของเกมส แทนที่จะรู้เป็นอย่างๆ ไป โดยคำนึงถึงจุดมุ่งหมายหรือแบบแผนเพื่อประหยัดเวลาในการวางแผนสร้างโปรแกรม

2. เลือกกิจกรรมที่เหมาะสม ผู้นำควรจะได้พิจารณาถึงความสนใจและประสบการณ์ทางสังคมของกลุ่ม การแต่งกายผู้เล่น ขนาดสนาม อุปกรณ์ หรือสิ่งอำนวยความสะดวกที่พอจัดหาได้และวัสดุประสงค์ที่ต้องการจะให้สัมฤทธิ์ผล

3. กำหนดหรือแต่งตั้งคณะกรรมการ หรือผู้ช่วยเหลือเมื่อเห็นว่ามีความต้องการหรือมีความจำเป็น

4. ร่วมอภิปรายถึงแผนงานกับคณะกรรมการหรือผู้ช่วยเหลือเพื่อขอข้อเสนอแนะ และคำติชมต่างๆ และให้แน่ใจว่าแต่ละคนเข้าใจถึงความรับผิดชอบของเขา

5. เข้าใจกฎกติกาของเกมสก่อนที่จะนำไปเสนอ (นำไปใช้)

6. รวบรวมและตรวจตราเครื่องใช้และอุปกรณ์ต่างๆ ที่เป็นเครื่องอำนวยความสะดวกในการนำเกมสให้คงสภาพที่สมบูรณ์และพร้อมจะนำมาใช้ได้ อีก การเก็บรักษาจะต้องมีการขออนุญาตจากผู้ดูแลก่อนเคลื่อนย้าย

7. เตรียมอุปกรณ์อื่น ๆ อย่างพร้อมเพรียง เมื่อต้องการใช้ก็สามารถหยิบใช้ได้ทันทีหรือจะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเตรียมรายการของตนเองเมื่อได้รับมอบหมาย

8. การเขียนเส้นเริ่มสำหรับการเล่นแบบผลัดหรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่ต้องการเครื่องหมายบนพื้นราบ การขีดเส้นไม่ควรขีดเอง ผู้นำเกมสควรร่วมมือกับผู้เล่นในการสร้างเครื่องหมาย

9. ใช้สัญญาณเพื่อดึงความสนใจของผู้เล่น เริ่มและหยุดกิจกรรมที่จำเป็นเท่านั้น สัญญาณดังกล่าวอาจได้แก่ การยกมือ เสียงนกหวีดหรืออื่น ๆ

10. การให้ผู้เล่นเข้าแถวหรือจัดกลุ่มตามต้องการเพื่อจะเล่นเกมส

11. ให้คำแนะนำง่าย ๆ สั้น ๆ และชัดเจนในการเล่นเกมน

12. ใช้ภาพประกอบถ้าภาพนั้นจะช่วยให้อธิบายได้ผลดี

13. ขอความช่วยเหลือจากคณะกรรมการผู้ช่วยเหลือหรือบุคคลอื่น ๆ ในกลุ่มให้สาธิตวิธีเล่นถ้าจะทำให้การอธิบายวิธีเล่นดีขึ้น ผู้นำควรจะแน่ใจว่าผู้เล่นทุกคนรู้ว่าจะเล่นเกมอย่างไร

14. ถามปัญหาเพื่อให้การเล่นเกมส์ดีขึ้น

15. หลังจากทีเกมส์ได้เริ่มไปแล้วควรให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเล่นให้น้อยที่สุด

16. การเปลี่ยนจากเกมส์หนึ่งไปอีกเกมส์หนึ่ง ขณะที่ผู้เล่นกำลังสนุกสนานกับเกมส์แรกไม่ควรรีบร้อนเปลี่ยนเกินไป ก่อนที่ผู้เล่นจะมีโอกาสเข้าใจและสนุกสนานเสียก่อน

17. จัดโปรแกรมให้มีความยืดหยุ่นได้ โดยเตรียมกิจกรรมไว้ให้มากกว่าที่จะนำเกมส์ตามโปรแกรมเพื่อว่าจะได้แทนเกมส์อื่น ๆ ตามที่ต้องการ (พร้อมที่จะใช้) ควรจะเตรียมตัวที่จะปรับตัวและกิจกรรมทดแทนลงไปถ้าเห็นว่าเกมส์นี้จะไม่เหมาะสมหรือไม่สนุกสนาน

18. หยุดโปรแกรมขณะที่ความสนุกสนานกำลังจะถึงจุดสูงสุด

เทคนิคของการเป็นผู้นำเกมส์และคุณสมบัติของผู้นำเกมส์

การเป็นผู้นำเกมส์จะต้องมีเทคนิคของการนำเกมส์ ดังนี้

1. ต้องมีการวางแผนและดำเนินการตามแผนที่วางไว้ เช่น จำนวนคนเท่าใด อุปกรณ์ที่ต้องใช้ ลักษณะของกลุ่ม

2. เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมที่จะใช้ได้ทันที

3. ผู้นำเกมส์ต้องจำไว้ว่า “เรากำลังสอนเด็ก ไม่ใช่สอนเกมส์” การสร้างความสนุกสนานให้ผู้เล่นเป็นสิ่งสำคัญ

4. ผู้นำควรอยู่ในตำแหน่งที่สามารถมองเห็นและได้ยินเสียงซึ่งกันและกันได้อย่างชัดเจน

5. ถ้าเล่นเกมส์เป็นหมู่ ควรสร้างสิ่งที่สังเกตให้เห็นได้ชัด เช่น แถบสี

6. จัดให้ผู้เล่นอยู่ในรูปแบบที่ต้องการก่อนที่จะเริ่มอธิบายหรือสาธิต

7. ไม่ควรอธิบายถ้าสามารถสาธิตได้ และไม่ควรใช้เวลานานเกินไปในการสาธิต พยายามให้ผู้เล่นได้เข้าร่วมเกมส์โดยเร็วที่สุด

8. ถ้าเกิดผิดพลาดควรรีบแก้ไขและเริ่มเกมส์ต่อไปโดยเร็ว

9. ควรหยุดเล่นเกมส์ก่อนที่ผู้เล่นจะเบื่อ ก็ควรหยุดในขณะที่ผู้เล่นยังต้องการเล่นอยู่และมีความต้องการที่จะเล่นเกมส์ต่อไป

10. ผู้นำเกมส์ต้องเตรียมพร้อมทั้งเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นโดยไม่คาดหวัง และสร้างบรรยากาศให้ผู้เล่นสนุกสนาน

11. ควรเปิดโอกาสให้ผู้เล่นมีโอกาสนำเกมส์บ้างเพื่อรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของเขา

12. ควรปรับปรุงและดัดแปลงเกมส์บ้าง เพื่อให้มีคุณภาพมากขึ้น

13. มีการประเมินผลในการเล่นเกมส์ว่ามีปัญหาหรืออุปสรรคใดบ้าง

14. การจัดทีมเพื่อเข้าแข่งขันประเภทผลัดเปลี่ยนหรือต่อสู้ ควรจัดให้เหมาะสมตามอายุความสามารถหรือขนาดของร่างกาย เพื่อไม่ให้เกิดการได้เปรียบเสียเปรียบกัน

15. ในขณะที่เล่นเกมสควอร์ฟีกให้เด็กได้เรียนรู้กฎของความปลอดภัย ผู้นำที่ดีควรประเมินสถานการณ์เพื่อป้องกันอุบัติเหตุไว้ล่วงหน้า

16. ผู้นำเกมสามารถนำเกมที่ได้ตามวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้มาน้อยเพียงใด และจะพัฒนากิจกรรมให้แตกต่างและดีกว่าที่ผ่านมาได้หรือไม่ เพื่อให้ผู้เล่นเกมสามารถเล่นหรือเรียนทักษะที่ยากขึ้น

17. ผู้นำเกมต้องมีการประเมินผลสัมฤทธิ์ในการเป็นผู้นำตลอดเวลา

การเลือกและการนำเกม

วิธีการที่ดีที่สุดในการสอนเกม คือ การอธิบายให้เข้าใจอย่างชัดเจนและอาจให้แผ่นภาพประกอบการอธิบาย เพื่อให้เข้าใจง่าย

การเลือกเกม

เกมมีหลายประเภทมีหลายวัตถุประสงค์ ฉะนั้นการเลือกเกมที่เหมาะสมที่สุดเพื่อการเล่นเกมที่ทำให้เกิดความสนุกสนานและได้ผลตามวัตถุประสงค์ที่ผู้นำต้องการ การเลือกเกมควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. ความเหมาะสมของวัยและเพศของผู้เล่น
2. ความเหมาะสมของสถานที่และอุปกรณ์ ตลอดจนการประหยัด
3. เกมที่น่าควรมีการแข่งขันเพื่อพัฒนาจิตใจ การแพ้ ชนะ
4. เกมที่น่าต้องเปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วม
5. คำนึงความยุติธรรมและความเสมอภาคของผู้เล่นกับกฎกติกา วิธีเล่น
6. คำนึงถึงความสนุกสนานและคดิสอนใจหรือเป้าหมายที่ต้องการ
7. ความปลอดภัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ

การนำเกม

ผู้นำเกมที่จะนำเกมให้เป็นระบบระเบียบ เป็นขั้นตอน เพื่อให้ผู้เล่นสามารถเล่นเกมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งความสนุก ความเพลิดเพลินและความสบายใจ ขึ้นอยู่กับวิธีนำเกมดังนี้

1. บอกชื่อเกม เพื่อเป็นการสร้างความสนใจ เกิดความอยากรจะเล่น
2. อธิบายการเล่น เกม เกี่ยวกับกฎกติกา รูปแบบ วิธีเล่น ผลที่ต้องการ การแพ้ชนะ และความปลอดภัย
3. การสาธิตวิธีเล่นเกม โดยการใช้อย่างแสดงให้เห็นหรือให้ทดลองเล่นจริง เปิดโอกาสให้มีการซักถาม
4. เล่นเกม ผู้นำจะต้องควบคุม วิธี กฎกติกา การให้สัญญาณเริ่ม-หยุด อย่างชัดเจนควรเตรียมแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เช่น การปรับเกมให้เหมาะสม
5. การจบเกม โดยการสรุปผลแพ้ชนะ หรือวัตถุประสงค์ เป้าหมายของเกม โดยการชมเชย การมอบรางวัล หรือการทำโทษ ที่ได้ตกลงมาก่อนว่าผู้เล่นเกมที่ไม่สามารถทำได้ตามข้อตกลงจะมีการปรับ เช่น แสดงกิจกรรมต่าง ๆ

คุณสมบัติของผู้นำเกมส์

คุณสมบัติของผู้นำเกมส์เป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะทำให้เกมส์มีประสิทธิภาพสนุกสนาน มีความพึงพอใจแก่ผู้เล่นเกมส์ และสามารถทำให้ได้ผลตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ผู้นำเกมส์ควรจะต้องมีคุณสมบัติดังนี้

1. มีความรู้ความเข้าใจในเกมส์ ตลอดจนการเตรียมเกมส์ที่จะนำได้พร้อมทั้งอุปกรณ์ สถานที่ให้เหมาะสมกับผู้เล่นและประเภทของเกมส์ ฯลฯ
2. มีบุคลิกภาพเฉพาะบุคคลที่ดี เช่น ท่าทาง กิริยา คำพูด เสียง และใบหน้าของพฤติกรรมที่แจ่มใสร่าเริงเป็นกันเอง มีความยืดหยุ่นในการให้สัญญาณต่าง ๆ
3. มีความกระตือรือร้นในการนำเกมส์กับแก้ปัญหาในการปรับเกมส์ให้เหมาะสมกับการเล่น และโอกาสที่น่าจะเป็นของขั้นตอนการเล่นเกมส์
4. มีความเข้าใจในเรื่องของความเหมาะสมของเวลากับความสนใจของผู้เล่น เวลาของกิจกรรมในแต่ละเกมส์
5. มีความยุติธรรมกับความเสมอภาคแก่ผู้เล่นเกมส์และยึดกฎข้อตกลงเป็นหลักโดยพร้อมจะเข้มงวดหรือยืดหยุ่นได้อย่างไม่มีข้อข้องใจจากผู้เล่น
6. ไม่ประมาท มีความระมัดระวังเพื่อรักษาความปลอดภัยแก่ผู้เล่นเกมส์ตั้งแต่เริ่มเล่นจนจบสิ้นการเล่นเกมส์นั้น ๆ

ในการนำเกมส์ เราถือประโยชน์ที่จะพึงได้จากการเล่นเกมส์เป็นสื่อ ดังนั้นควรจะได้มีการเน้นถึงสิ่งต่อไปนี้

1. การเข้มงวดกติกาการเล่น
2. ให้น้ำใจนักกีฬา โดยให้ชนะด้วยชั้นเชิงมิใช่เล่นเหยิ่ม
3. ให้เกียรติแก่ผู้เล่นเกมส์ทุกคน

ความปลอดภัยในการนำเกมส์

การนำเกมส์จะต้องคำนึงความปลอดภัยเป็นอันดับแรกควบคู่กับการให้ความสุข ความสนุกสนาน ร่าเริงและได้รับผลที่เรามุ่งหวังในแต่ละเกมส์ที่นำมาเล่นและหลังจากเลิกเกมส์แล้วยังสามารถนำความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยไปใช้กับตนเองได้ คนทั่วไปมักจะมองว่าอุบัติเหตุเป็นเรื่องของความบังเอิญหรือคาดการณ์ล่วงหน้าไม่ได้ หรือสุดิวสัยที่จะป้องกัน จึงทำให้ไม่พยายามคิดหาสาเหตุหรือมีการจัดการป้องกันเสียก่อน การเล่นเกมส์ความปลอดภัยจะเกิดขึ้นได้ด้วยความไม่ประมาทและผู้นำจะต้องให้ความสำคัญเป็นอันดับหนึ่งเสมอ

ดังนั้นผู้นำเกมส์จึงควรคิดหาวิธีป้องกันอุบัติเหตุไว้ตลอดเวลาทั้งก่อน กำลังเล่นเกมส์และหลังการเล่นเกมส์ โดยใช้การสังเกต การประเมินผลจากประสบการณ์การนำเกมส์แล้วนำมาเป็นแนวคิดเพื่อการคาดการณ์ล่วงหน้า ซึ่งมีสิ่งที่ควรคำนึงถึงในการป้องกัน 3 ประการ ดังนี้

1. เกี่ยวกับสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ต่าง ๆ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมของสถานที่ที่ใช้ใน

การเล่นเกมส์ เช่น พื้นดินมีสภาพแฉะหรือแห้งมาก เมื่อมีการวิ่งอาจจะเกิดการลื่นล้มของผู้เล่นในสภาพ และขึ้นอาจมีสิ่งของมีคมฝังอยู่ภายในก็ได้ สิ่งที่ต้องคำนึง เช่น แสงแดด ขนาดของสนามและสิ่งของต่าง ๆ ของสนามที่อาจมีผลให้เกิดอันตรายจากการวิ่งชน เป็นต้น

สำหรับอุปกรณ์ต่าง ๆ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้อยู่ในสภาพที่เหมาะสมกับเกมส์และผู้เล่น เช่น ไม่นักเกินไป มีสภาพแหลมคม หรือมีพิษอันอาจนำอันตรายมาสู่ผู้เล่นได้ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ ควรมีการสำรวจและตรวจเช็คความปลอดภัยในเรื่องดังกล่าวก่อนเล่นเกมส์และถ้าจำเป็นต้องใช้ก็จะต้องมีการวางกฎระเบียบ วิธีเล่นให้เหมาะกับการเล่นที่จะสามารถควบคุมความปลอดภัยได้ เช่น สภาพสนามลื่นก็ให้เปลี่ยนจากวิ่งเป็นเดินอย่างรวดเร็ว หรือมีรั้วลวดหนามก็ให้หาผ้าหรือกระสอบป่านมาปิดบังไว้ เป็นต้น

2. เกี่ยวกับผู้นำเกมส์ ผู้นำเกมส์เป็นหัวใจสำคัญในการควบคุมระบบความปลอดภัยที่สำคัญที่สุด และเป็นผู้รับผิดชอบโดยตรง จึงจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรักษาความปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งผู้นำเกมส์จะต้องมีความสามารถคาดการณ์สภาพจริงของการเล่นว่าจะหนักเบาและอาจจะเกิดเหตุการณ์พลิกแพลงไปในรูปใดได้ล่วงหน้า (มีประสบการณ์มาก่อน) เช่น อาจจะมีการแก่งกัน เช่น เกมส์ “รองเท้าขูดมุน” โดยให้ผู้เล่นเอารองเท้าของตนไปรวมกันแล้วให้ทุกคนไปเอารองเท้าของตนออกมา ซึ่งจะเกิดการแย่งกันผลัดกัน คนอยู่ในในไม่สามารถออกมาได้ คนนอกอาจจะกระโดดหรือขึ้นไป จี้ด้านบนและเกิดอันตรายได้ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ ผู้นำจะต้องเตรียมวางกฎระเบียบการเล่นให้เหมาะสมเพื่อป้องกันเหตุการณ์ต่าง ๆ และควรเตรียมชี้ข้อควรระวังให้ผู้เล่นเข้าใจ ตลอดจนจัดเตรียมการปฐมพยาบาลไว้ล่วงหน้า ทั้งนี้ผู้นำเกมส์จะต้องเฝ้าระวังในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ตลอดเวลา เช่น การให้สัญญาณเลิกเล่นเกมส์หรือการหยุดเกมส์

3. เกี่ยวกับตัวผู้เล่นเกมส์ ผู้เล่นเกมส์จะเป็นกลุ่มคนที่ได้รับอันตรายได้ถ้าเกิดการประมาทโดยมิได้ตั้งใจ เช่น จากอารมณ์ของความสนุก ความสะใจหรือความรุนแรงจากการอยากเอาชนะ เช่น เกมส์ “ขี้น้ำส่งเมือง” โดยให้เพื่อนชื้อแล้ววิ่งไปส่งอีกจุดหนึ่งแล้ววิ่งกลับมารับคนต่อไป ด้วยความอยากจะชนะก็วิ่งคนบนคดลงอย่างรวดเร็ว บางครั้งอาจทำให้คนบนคดตกลงมา แขนขาหักได้ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ ผู้นำเกมส์จะต้องทำความเข้าใจกับการเล่นและเป้าหมายการเล่นกับผู้เล่น ให้ดีและเข้าใจตรงกัน การให้เข้าใจจุดอันตรายกับการควบคุมอารมณ์ของผู้เล่นมีการเตรียมการจัดการรักษาความปลอดภัยและป้องกันไว้ตลอดการเล่นเกมส์

ข้อควรระวังในการเล่นเกมส์

กิจกรรมสันทนาการ สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในบางโอกาส อาจเกิดความประมาทหรืออุบัติเหตุขึ้นได้ตลอดเวลา ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ คนทั่วไปมักจะมองว่า อุบัติเหตุเป็นเหตุสุดวิสัยในการป้องกันหรือเกิดจากความบังเอิญ แต่ในความเป็นจริงของการเกิดการบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุจากการเล่นเกมส์สามารถป้องกันได้โดยความไม่ประมาท มีการเตรียมการป้องกันล่วงหน้า และการมีการประเมินสถานการณ์ไว้ล่วงหน้าว่าโอกาสที่จะมีการผิดพลาด เช่น หกล้มกระแทกกระทั้น

หรือจากอุปกรณ์การเล่นเกมส์ที่เป็นอันตรายบทบาทของการป้องกันอันตรายจากการเล่นเกมสละเยียดอ่อน และทรงไว้ซึ่งความไม่ประมาท และจะต้องยกเป็นข้อควรระวังเป็นอันดับหนึ่งเสมอ ดังนั้นผู้นำเกมส์ จึงควรมีการเตรียมการป้องกันอันตรายจากการนำเกมส์หรือการเล่นเกมส์ โดยมีการเตรียมกระบวนการ นำเกมส์อย่างละเอียดดังนี้

1. ประเภทเกมส์

1.1 การเลือกเกมส์ให้เหมาะกับผู้เล่น เช่น ไม่ยากเกินไปจนผู้เล่นต้องเสี่ยงต่อการพลาดพลั้ง อาทิ การไต่หรือปีนในที่ลาดชันเกินไป หรือการปิดตาให้วิ่งแข่งกัน อาจเกิดการกระทบกระทั่งกัน ได้อย่างรุนแรง โดยไม่ระวังตัว หรือระวังตัวอยู่แล้วแต่ไม่สามารถหลบหลีกหรือหลีกเลี่ยงการปะทะกันได้

ข้อเสนอแนะ การเลือกเกมส์ให้เหมาะสมกับผู้เล่น ควรเป็นเกมส์ที่เหมาะสมกับวัย ผู้เล่น ที่อายุน้อยการเคลื่อนไหวคล่องตัวแต่อาจจะขาดความระมัดระวัง หรือโลดโผนมาก จะต้องคอยเตือน ตลอดเวลา ผู้เล่นที่อายุมากการเคลื่อนไหวช้า เหนื่อยง่ายและข้อต่อต่าง ๆ ไม่แข็งแรง ไม่คล่องตัว ผู้นำเกมส์จะต้องหาเกมส์ที่เน้นการเคลื่อนไหวให้น้อยและไม่ควรมีการกระทบกระทั่งตัวกัน การเน้น กิจกรรมง่าย ๆ ที่มีจังหวะสม่ำเสมอไม่โลดโผน หรือตื่นเต้นมากนัก ซึ่งการเลือกเกมส์ให้เหมาะกับผู้เล่น ควรพิจารณาในประเด็นต่อไปนี้

เหมาะกับเพศ การเลือกเกมส์ให้เหมาะกับเพศของผู้เล่นควรพิจารณา ดังนี้ เช่น ผู้เล่น ที่เป็นชายส่วนส่วนใหญ่ มุ่งการเล่นที่ท้าทายและโลดโผน ตื่นเต้น จึงต้องระวังการเล่นที่รุนแรงเกินกว่าเหตุ เช่น การขว้าง การตี การโยน การปะทะที่อาจเกินกว่าจะควบคุมได้ สำหรับผู้เล่นที่เป็นหญิง มุ่งเน้น การเล่นที่นุ่มนวลง่าย ๆ มีกติกาไม่ซับซ้อน และไม่ต้องใช้ทักษะมากนัก อันตรายนั้ก็จะเกิดจากการล้ม การลื่นหรือเสียจังหวะในการเคลื่อนไหว ข้อเท้าแพลง ข้อมือเจ็บได้ หรือให้ระวังการแพ้แสงแดด กับฝุ่นละออง ผู้เล่นที่เป็นการเล่นร่วมกันทั้งสองเพศ ทั้งชายและหญิงให้เลือกเกมส์ที่ใช้ความคิด มากกว่าใช้กำลัง เช่น การเขียน การวาด การพูด การประดิษฐ์ ไม่ควรเน้นทักษะการเคลื่อนไหว และควรเลือกเกมส์ที่ให้มีชายหญิงในแต่ละทีมเท่า ๆ กัน

ข้อควรระวัง ที่สำคัญคือ ไม่ควรให้ผู้หญิงอยู่ด้านหน้า ในกรณีเคลื่อนที่ไปด้านหลังซึ่งอาจ จะมีการปะทะหรือล้มทับได้ เพราะผู้ชายจะมีความเร็วและแรงมากกว่า ในทำนองเดียวกันถ้ามีการ เคลื่อนที่ไปด้านหลังก็ไม่ควรให้ผู้หญิงอยู่หลังหรือกลาง ๆ เช่น ชักกะเย่อ อาจมีการล้มทับและบาดเจ็บได้ เช่นกัน

เหมาะสมกับความสนใจ ของผู้เล่นเกมส์ การเลือกเกมส์ที่ผู้เล่นไม่สนใจไม่ชอบเล่น หรือไม่ถนัด (ขาดทักษะ) จะทำให้มีโอกาสดบาดเจ็บทางกายได้ เช่น เล่นกิจกรรมประเภทขว้าง-รับ ถ้าผู้เล่นไม่มี ทักษะการขว้างหรือรับโอกาสจะผิดพลาดในการเล่นมีมาก เช่น ขว้างลูกซอฟท์บอล อาจจะได้รับผิดหรือ ผู้ขว้างไปตีศีรษะ แทนที่จะขว้างไปที่ระดับเอวให้สามารถรับได้ง่ายกว่า เป็นต้น การป้องกันโดยการ จัดหาอุปกรณ์ที่ไม่แข็งแรงมาก หรือมีน้ำหนักเบา ๆ จะช่วยป้องกันได้ดี

เหมาะสมสภาพร่างกาย เกมส์บางชนิดอาจจะต้องระวังการออกแรงมากเกินไป ในผู้เล่นที่มีโรค ลมชักหรือโรคหัวใจหรือมีความพิการบางอย่าง ทำให้การเล่นไม่เป็นธรรมชาติอาจจะก่ออันตราย

ทั้งทางกายและจิตใจของผู้เล่นได้

1.2 การเลือกเกมส์ให้เหมาะกับสภาพสิ่งแวดล้อม อาทิ สภาพสนามเป็นหญ้าหรือเป็นพื้นแข็ง เช่น พื้นปูน พื้นกระดาน ซึ่งจะนำมาของการหกหล่นมีบาดแผลได้ง่าย หรือสภาพคับแคบของห้องที่มีต้นเสาเกิดขวางทางเล่นเกมส์หรือมีโต๊ะ เก้าอี้ สายไฟ กระจุก มุมห้องที่แหลมคมทั้งหมดนั้นเป็นสิ่งที่ผู้นำเกมส์จะต้องพิจารณาอย่างรอบคอบว่าจะหาทางป้องกันได้อย่างไร ถ้าจำเป็นจะต้องใช้สถานที่นั้น ๆ การป้องกัน ในกรณีมีต้นเสาขวางก็จะต้องหาเกมส์ที่ไม่เคลื่อนไหวรวดเร็วหรือรุนแรง ถ้ามีกระจุกหรือของที่มองไม่ค่อยเห็น ควรหาสัญลักษณ์แสดงให้รับรู้อย่างชัดเจน ในบางโอกาสการนำเกมส์อาจจะต้องใช้พื้นที่กว้าง จะต้องสำรวจสถานที่อย่างละเอียดว่ามีของมีคม หรือสัตว์มีพิษแอบซ่อนอยู่หรือไม่ ถ้าเป็นกิจกรรมกลางแจ้งจะต้องระมัดระวังเป็นพิเศษโดยเน้นเครื่องป้องกันที่ผู้เล่นเป็นสำคัญ เช่น รองเท้า หมวก กางเกงขายาว ปกปิดมิดชิด ควรมีไฟฉาย หรือมีผู้นำเกมส์ชำนาญทิศทางการเคลื่อนที่ เช่น เกมส์ล่าผู้ล่าขามวิกาล คือให้ผู้นำ 5-10 คน ไปซ่อนในพื้นที่ของค่ายพักแรม แล้วให้ผู้เล่น 70-100 คน ไปค้นหา ถ้าหาเจอให้ขอลายเซ็นใครได้พบผู้นำมากจะชนะ ซึ่งเป็นเวลากลางคืนมีโอกาสจะไปเหยียบของมีคมหรือสัตว์เลื้อยคลานได้

2. ผู้นำเกมส์

2.1 ความพร้อมของผู้นำ โดยเฉพาะความเข้าใจในกฎกติกาของเกมส์ซึ่งถ้าผู้นำไม่ทำความเข้าใจให้ชัดเจน จะก่อให้เกิดการผิดพลาดในการเล่นได้ เช่น ในการนำเกมส์ กากหวงไข่ โดยกำหนดให้มีของสมมุติว่าเป็นไข่ในวงกลมรัศมี 1 ฟุต และมีผู้ดูแลไข่ 1 คน ให้คน 5 คน เป็นผู้ขโมยไข่ ผู้ดูแลจะต้องเฝ้าอยู่ภายในวงโดยสามารถใช้เท้าสัมผัสผู้ที่มาลักไข่ในวงได้ ใครถูกสัมผัสจะต้องมาเป็นผู้รักษาไข่แทน เป็นต้น ถ้าผู้นำไม่ทำความเข้าใจในเรื่องสัมผัส อาจจะมีการเตะหรือถีบผู้ลักไข่ได้ ควรจะบอกว่าการสัมผัสเพียงแค่วาดเท้าไประดับผิวดิน ห้ามถีบหรือเตะ เป็นต้น

2.2 การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าของผู้นำ การนำเกมส์อาจจะมีปัญหาเกิดขึ้นได้ทุกขณะ เช่น ผู้เล่นกำลังจะพลาดพลั้งบาดเจ็บหรือผู้เล่นฝ่าฝืนกฎออกนอกกรอบที่วางไว้ ผู้นำจะต้องรีบตัดสินใจแก้ปัญหาโดยรอบคอบเหมาะสม เช่น ในกรณีผู้เล่นกำลังชักกะเย่อ และผู้ชนะกำลังจะดึงผู้แพ้ล้ม ผู้แพ้ก็น่าจะแก้มือปล่อยมือ เพราะคิดว่าคงแพ้แน่นอน ถ้าปล่อยมือผู้ชนะซึ่งกำลังออกแรงดึงเต็มที่อยู่ก็จะล้มทับกันเองบาดเจ็บได้ ในกรณีนี้ผู้นำควรจะรีบเป่านกหวีดหยุดการแข่งขันทันที หรือมีการร้องเตือนผู้ที่ปล่อยมือให้ทราบว่าจะก่อให้เกิดอันตรายต่อฝ่ายตรงข้ามได้ ทั้งนี้ควรจะกระทำอย่างฉับพลันเพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บขึ้น

3. ผู้เล่นเกมส์

3.1 การควบคุมอารมณ์ในการเล่นเกมส์ บางครั้งความต้องการชนะมากเกินไป จนไม่ได้ประเมินความสามารถของตนว่าจะกระทำการกิจกรรมนั้น ๆ ได้ดี เช่น ขณะวิ่งแข่งขัน เมื่อจะเข้าเส้นชัยใช้วิธีพุ่งตัวเข้าเส้นชัยเพราะอยากชนะมากจนเกิดอาการบาดเจ็บรุนแรงได้ ในบางโอกาสความอยากจะชนะหรือเกิดพ่ายแพ้ในเกมส์แล้วนำมาเป็นอารมณ์โกรธ อารมณ์ผิดหวัง จนทำให้เสียบุคลิกภาพแห่งตน ซึ่งก็เป็นการบาดเจ็บทางจิตใจและเป็นผลกระทบต่อการทัศนคติการเล่นเกมส์ไปอย่างน่าเสียดาย

3.2 การได้เปรียบเสียเปรียบในการเล่นเกมส์ผู้เล่นอาจจะนำมาเป็นเครื่องตัดสินว่า การเล่นเกมส์ไม่ยุติธรรม เช่น มีการเล่นผิดกติกา หรือการเอาเปรียบกันทางกฎกติกา มารยาท ผู้เล่นก็จะพยายามหาวิธีเพื่อแก้ตัวที่พลาดไป โดยอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ เพราะผู้เสียเปรียบจะเล่นเกมส์อย่างขาดสติ และการควบคุมอารมณ์ซึ่งก่อให้เกิดการผิดพลาดได้ตลอดเวลา

สรุป ข้อควรระวังในการนำเกมส์ ก็คือการไม่ประมาททั้งการเตรียมกระบวนการนำเกมส์ การเตรียมอุปกรณ์และศึกษาผู้เล่นเกมส์ ตลอดจนการหาผู้ช่วยนำเกมส์ที่เข้าใจกิจกรรมเป็นอย่างดี ทั้งนี้ทั้งนั้นการระวังป้องกันอันตรายจากการนำเกมส์จะมีประสิทธิภาพได้จะต้องขึ้นอยู่กับ การคาดการณ์ ประเมินสถานการณ์ที่อาจจะเกิดอันตรายได้ดี ซึ่งขึ้นอยู่กับ การสังสมประสบการณ์ของผู้นำเกมส์และต้องอาศัยความรู้ความสามารถเป็นบรรทัดฐานกับการวิเคราะห์ การประเมินผลการนำเกมส์ เพื่อหาข้อผิดพลาด ข้อควรระวังตลอดเวลา จึงจะทำให้การป้องกันอันตรายจากการนำเกมส์ เล่นเกมส์ ได้ผลดีที่สุดคือไม่มีการบาดเจ็บจากการเล่นเกมส์ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ



บรรณานุกรม

- กำโชค เพือกสุวรรณ. (2538). **ผู้นำสันตนาการ**. กรุงเทพฯ : เกษมศรีการพิมพ์.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2525). **นันทนาการชุมชน**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). **หลักและวิธีสอนพลศึกษา**. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2538). **นันทนาการชุมชนและโรงเรียน**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุดร รัตนภักดี. (2529). **ปรัชญานันทนาการ**. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Butle, Glorge D. (1959). **Introduction to Community Recreation**. (3rd ed.)
New York : Mc Graw - Hill Book Co., Inc.
- Brightbill, Charles K. (1961). **Man and Leisure, A Philosophy of Recreation**. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice - Hall, Inc.
- Jensen, Clayne R. (1970). **Outdoor Recreation In America**. Minneapolis, Minnesota : Burgess Publishing Company.
- Meyer, Harold D. and Brightbill, Charles K. (1964). **Community Recreation, A Guide to Organization**. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice - Hall, Inc.
- Nash, Jay B. (1964). **Philosophy of Recreation and Leisure**. Dubuque, Iowa : William C. Brown Company Publishers.
- Smith, Julian C. and et al. (1963). **Outdoor Education**. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice - Hall, Inc.

