

1.เรื่อง: คู่มือฝึกอบรมหลักสูตร “พัฒนาศักยภาพ จป. เพื่อเป็นผู้นำการขับเคลื่อนองค์กรสุขภาวะ”

ในหัวข้อที่ 3.1 เรื่อง มาตรการ COVID Free Setting ในสถานประกอบกิจการ และ หัวข้อ 3.2 แผนการสอน หลักการและกลวิธีการสร้างเสริมสุขภาพเรื่อง 10 Packages

2.ชื่อ-นามสกุล : นางสาวกมลนิตย์ มาลัย

3.ชื่อหน่วยงาน : กองอนามัยวัยทำงาน

4.หลักการและเหตุผล :

ยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี ได้กำหนดให้การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพของคนเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาในทุก ๆ ด้าน โดยคนที่คนจะมีศักยภาพที่ดีได้นั้น สุขภาวะเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาคนในทุกช่วงวัย ซึ่งการขับเคลื่อนการสร้างสุขภาวะในสถานประกอบกิจการจะช่วยให้สุขภาพโดยรวมของประชากรวัยทำงานดีขึ้นลดภาระการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังก่อให้เกิดประโยชน์ต่อประเทศชาติและสถานประกอบกิจการเอง ประกอบกับภายหลังจากการแพร่ระบาดของ Covid 19 ประชาชนและสถานประกอบกิจการเริ่มให้ความสำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดีมากขึ้น เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานเป็นบุคลากรสำคัญในฐานะเลขานุการของคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานซึ่งมีโครงสร้างการดำเนินงาน แผนงาน และงบประมาณที่ชัดเจน จึงควรเพิ่มเติมประเด็นการสร้างสุขภาวะในการดำเนินการโดยบูรณาการลงในแผนงานด้านความปลอดภัยฯ จะทำให้เกิดการจัดการที่เป็นระบบก่อให้เกิดความคุ้มค่า และความยั่งยืนในการดำเนินงาน

ปัญหาสุขภาพของแรงงานไทย นอกจากโรคจากการทำงานที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ยังมีปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพ (SDH : Social Determinant of Health) ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพแรงงาน ได้แก่ ปัญหาเกี่ยวกับยาสูบและสารเสพติด แอลกอฮอล์ สุขภาพจิต ความเครียด สถานะทางการเงินภาวะโภชนาการ และกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ซึ่งสามารถนำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs : Non-Communicable Diseases) อันเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของประชากรวัยแรงงานในปัจจุบัน จึงมีการบูรณาการเครื่องมือของหน่วยงานภาคีเครือข่ายในการขับเคลื่อนงาน ดังกล่าวให้บรรลุผลสัมฤทธิ์ ซึ่งเป็นหลักสูตรฯ ที่มีรายละเอียดเนื้อหาเกี่ยวกับบทบาทของเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานในการขับเคลื่อนสุขภาวะในสถานประกอบกิจการ แนวทางการสร้างองค์กรแห่งความสุข การประเมินความเสี่ยงทางสุขภาพแบบองค์รวม ชุดความรู้สุขภาพ 10 Packages ขั้นตอนการดำเนินการโครงการสร้างเสริมสุขภาพ และมาตรการ COVID Free Setting ในสถานประกอบกิจการ เป็นต้น และได้นำหลักสูตรมาดำเนินการเพื่อพัฒนาเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานแล้ว จำนวน 1,825 คนจากสถานประกอบกิจการ 1,140 แห่ง รวมทั้งมีการประเมินหลักสูตรจากเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานที่ได้รับการพัฒนา และนำข้อเสนอแนะ มาปรับปรุงเนื้อหาให้มีความสมบูรณ์ ซึ่งหลักสูตรดังกล่าวสามารถใช้เป็นหลักสูตรฝึกอบรมด้านวิชาการเกี่ยวกับความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน

5.วัตถุประสงค์ :

คู่มือฝึกอบรมหลักสูตรฯ

- 1) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับยุทธศาสตร์ชาติ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพทรัพยากรมนุษย์และความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาวะในสถานประกอบการ
- 2) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมรับทราบสถานการณ์และแนวโน้มเกี่ยวกับการดำเนินการสร้างสุขภาวะในสถานประกอบการ รวมถึงแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะในสถานประกอบการ
- 3) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบแนวทางการขับเคลื่อนการดำเนินการสร้างเสริมสุขภาวะแรงงานควบคู่กับกลไกหลักที่มีในสถานประกอบการ เช่น กลไกการบริหารจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน และกลไกคณะกรรมการสวัสดิการของสถานประกอบการ

หัวข้อเรื่อง มาตรการ COVID Free Setting ในสถานประกอบการ

- 1) อธิบายความหมายของมาตรการ COVID Free Setting ในสถานประกอบการได้
- 2) เข้าใจหลักปฏิบัติในการป้องกันการติดเชื้อและการควบคุมการแพร่ระบาดเบื้องต้นของโรคโควิด-19 สำหรับสถานประกอบการ
- 3) สามารถใช้งานระบบ COVID Free Setting บน platform Thai Stop COVID ได้

หัวข้อ แผนการสอนหลักการและกลวิธีการสร้างเสริมสุขภาพเรื่อง 10 Packages

- 1) เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้เรื่อง 10 Packages
- 2) เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจหลักการนำ 10 Packages ไปใช้ได้ตามบริบทของตนเองได้

6. วิธีการ/ขั้นตอนการดำเนินงานตามกระบวนการ

- ทบทวนวรรณกรรมค้นคว้าหาความรู้ที่เกี่ยวข้องกับ COVID Free Setting ในสถานประกอบการ หลักปฏิบัติในการป้องกันการติดเชื้อและการควบคุมการแพร่ระบาดเบื้องต้นของโรคโควิด-19 สำหรับสถานประกอบการ สิ่งที่ส่งผลเสียต่อภาวะสุขภาพคนวัยทำงานและนำมาพร้อมกับทีมงานวิเคราะห์สังเคราะห์ กลั่นกรองให้ได้ประโยชน์กับหนังสือเล่มนี้มากที่สุด

- เรียบเรียงถ้อยคำให้เหมาะสม เข้าใจง่ายสำหรับผู้ใช้งานมากที่สุด พร้อมส่งให้ผู้เชี่ยวชาญและที่ปรึกษาของทีมงานช่วยตรวจสอบความถูกต้องและความครบถ้วนของเนื้อหา

- ส่งพิมพ์และกระจายให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปใช้

7.เนื้อหา

- แนวคิดหลักการ 10 Packages
- Package 2 จิตสดใส ใจเป็นสุข (หน้า 136 - 139)
 - ความหมายจิตสดใส
 - ความเครียด คือ?
 - สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียด

- สัญญาณที่บ่งบอกว่าเรากำลังเครียด
- การประเมินความเครียดและการแปลผล
- แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ
- **Package 8 สถานประกอบกิจการดีชีวิตใสไร้แอลกอฮอล์บุหรี** (หน้า 147 - 150)
 - 3 สเต็ปเพื่อชีวิตใสไร้แอลกอฮอล์และบุหรี
 - 6 วิธีเลิกบุหรี
 - 10 วิธีเลิกสุรา
 - แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ

8.สรุปและข้อเสนอแนะ

-

9.ช่องทางการเผยแพร่:

กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน

แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ

1. สำรวจสภาวะสุขภาพก่อนการดำเนินงาน โดยการชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดส่วนสูง
2. วิเคราะห์และคืนข้อมูลรายบุคคลและภาพรวมของสถานประกอบการ
3. กำหนดนโยบายเพื่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในสถานประกอบการ
4. จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพโดยมีการสนับสนุนจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง
5. อาจจัดประกวดบุคคลต้นแบบสุขภาพได้อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
6. ติดตามประเมินผลการตรวจสุขภาพและดูจากรายงานสถิติการลาป่วยว่ามีแนวโน้มดีขึ้นหรือไม่

หน่วยงานให้คำปรึกษา • กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย 02-5904413
• <http://dopah.anamai.moph.go.th>

Package 2: จัดสดใส ใจเป็นสุข

สภาวะจิตใจที่เป็นสุข คือ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สามารถปรับตัวเพื่อให้ผ่านพ้นปัญหาหรือความเปลี่ยนแปลงใด ๆ ไปได้ และใช้ชีวิตในสังคมได้เป็นปกติ สุขภาพจิตที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงวัยใดก็ตาม ทั้งวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ หรือแม้กระทั่งวัยเด็ก ความเครียด คือ?



1. ความเครียด เป็นสภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ
2. การเผชิญกับปัญหาทำให้รู้สึกกดดันเป็นทุกข์ ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล
3. ความเครียดส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ทำให้มีอาการที่แสดงต่างกัน เช่น นอนไม่หลับ ปวดหัว ซึมเศร้า เป็นต้น

สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียด : มี 2 ปัจจัยหลักร่วมกัน

1. ปัญหาชีวิต
2. การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล

สัญญาณที่บ่งบอกว่าเรากำลังเครียด ซึ่งความเครียดจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลหลัก ๆ 3 ด้านด้วยกัน

1. ร่างกาย ปวดศีรษะ ท้องเสียหรือท้องผูก นอนไม่หลับ ปวดกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ประจำเดือนมาไม่ปกติ
2. จิตใจ วิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหน็ดเหนื่อย
3. พฤติกรรม สูบบุหรี่จัด ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด ใช้ยานอนหลับ จู้จี้ขี้บ่น ขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อย ๆ ดึงผม กัดฟัน เจ็บขมเข็มเก็บตัว ขวนทะเลาะ ผุดลุกผุดนั่ง

การประเมินความเครียด

ใช้แบบประเมินความเครียด ST 5 ตามแบบประเมินของกรมสุขภาพจิต

http://www.kkhos.com/kkhos/data_office/ST5.pdf

1. **สร้างความสุข ลดความเครียดความเครียดน้อย** อาจเลือกวิธีคลายเครียดที่ทำแล้ว ทำให้เพลิดเพลิน มีความสุข เช่น ฟังเพลง เล่นกีฬา ไปเที่ยว หรือออกกำลังกาย เป็นต้น

ความเครียดปานกลาง จนทำให้ปวดเมื่อย เกร็งกล้ามเนื้อ หงุดหงิดควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ควรใช้เทคนิคการคลายเครียด เช่น การหายใจเพื่อช่วยคลายเครียด ด้วยการนั่งในท่าที่สบาย หลับตาเอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อย ๆ หายใจเข้าจนท้องป่องนับ 1-4 ซ้ำ ๆ กลั้นหายใจเอาไว้ นับ 1-4 ซ้ำ ๆ แล้วผ่อนลมหายใจออกนับ 1-8 ซ้ำ ๆ จนหน้าท้องแฟบลง ทำซ้ำอีก 4-5 ครั้ง นอกจากนี้ควรปรับความคิดเพื่อจะ让自己ไม่เครียดได้แก่ คิดยืดหยุ่นมีเหตุผล คิดหลาย ๆแง่มุม หาสาเหตุและแก้ไขปัญหที่เหมาะสมหรือปรึกษาคนที่ไว้วางใจได้ หรือขอรับการปรึกษาที่สายด่วนสุขภาพจิต โทร 1323

ความเครียดสูง จนกระทั่งเกิดเป็นวิกฤติในชีวิต หรือทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยรุนแรง นอกเหนือจากการฝึกเทคนิคการคลายเครียดข้างต้นแล้วจำเป็นต้องพบแพทย์เพื่อขอรับการดูแลที่เหมาะสมหรือขอรับการปรึกษาที่สายด่วนสุขภาพจิต โทร 1323



2. เพิ่มสุขแบบ Happy 8

- 2.1 Happy Body (สุขภาพดี) มีสุขภาพแข็งแรง ทั้งกายและจิตใจ รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกินรู้จักนอน ชีวิตมีสุข
- 2.2 Happy Heart (น้ำใจงาม) มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน
- 2.3 Happy Relax (ผ่อนคลาย) รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน
- 2.4 Happy Brain (หาความรู้) การศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพ และความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน
- 2.5 Happy Soul (คุณธรรม) มีความศรัทธาในศาสนา และมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อการกระทำของตน
- 2.6 Happy Money (ใช้เงินเป็น) มีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้พอดีมีชีวิตที่เหมาะสม
- 2.7 Happy Family (ครอบครัวดี) มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง
- 2.8 Happy Society (สังคมดี) มีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงาน และพักอาศัย มีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี

3. มีความสุขอย่างมีสมดุล โดย

- 3.1 ยึดสัญญาใจ ทำตามกฎหลักครอบครัวที่ได้ ตกลงกันไว้
- 3.2 ชื่นชมเมื่อทำดี ขอบคุณเป็นนิสัย ทำผิดไปต้องขอโทษ
- 3.3 เปิดใจ รับฟัง ยอมรับ ความเห็นต่าง
- 3.4 ซื่อสัตย์และไว้วางใจกัน
- 3.5 เคารพความเป็นส่วนตัวของกันและกัน
- 3.6 ไม่คาดหวังว่าอีกฝ่าย จะต้องรู้ใจเราเสมอ
- 3.7 ให้เกียรติและคิดว่าครอบครัวของเขาก็คือครอบครัวของเรา
- 3.8 ยินยอมพร้อมใจ ที่จะแก้ปัญหาาร่วมกัน
- 3.9 แปรคำห้ามใช้ คำสั่งเผด็จการ ระรานประชดประชัน หุนหัน ทำทนาย ให้ร้าย กล่าวโทษ ชี้โทษเขาขณะ คะคานขุดคู้ พุดชุยหยาบคาย มุ่งหมายล่องเกินบุญการี
- 3.10 อย่าลืมนสร้างบรรยากาศในบ้านให้รื่นรม ช่วยกันจัดบ้านให้สะอาดและสวยงาม เพียงเท่านี้ ก็สามารถสร้างครอบครัวให้แข็งแรง สมบูรณ์และยังเป็นครอบครัวที่มีคุณภาพต่อสังคม

4. วิธีจัดการอารมณ์โกรธ

- 4.1 ตั้งสติ - หายใจเข้า - ออก ลึก ๆ นับเลข 1 - 5 ในใจบอกกับตัวเองว่าใจเย็น ๆ
- 4.2 เตรียมสติ - เลี่ยงการเผชิญหน้าชั่วคราวจนกว่าจะใจเย็นลงทั้งคู่
- 4.3 เริ่มสตาร์ท - เริ่มพูดคุยด้วยคำที่อ่อนโยน ไม่กล่าวหาหาวิธีแก้ไขปัญหาร่วมกัน ถ้าอีกฝ่ายไม่พร้อมจะรับฟัง ต้องปล่อยให้เขาได้ระบายอารมณ์ความรู้สึกบ้าง
- 4.4 รีสตาร์ท - (เริ่มใหม่ เมื่อใจพร้อม) เมื่อจัดการกับปัญหาไม่ได้ และการโต้แย้งนั้นนำไปสู่ความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ ควรหยุดและตกลงกันว่าเมื่อใดที่มีความพร้อมจะกลับมาแก้ไขปัญหาใหม่นี้กันใหม่

5. 9 เทคนิคพิชิตซึมเศร้า

- | | |
|---------------------------------|-----------------------|
| 5.1 ออกกำลังกาย | 5.2 รู้จักตัวเราเอง |
| 5.3 ระบายความรู้สึก | 5.4 สร้างเสียงหัวเราะ |
| 5.5 ศาสนายึดเหนี่ยว | 5.6 ทำงานอดิเรก |
| 5.7 เวลาท่องเที่ยว | 5.8 ฝึกคิดบวก |
| 5.9 อย่าลืมครอบครัวและเพื่อนฝูง | |



แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ

1. สำรวจสุขภาพจิตโดยเลือกคัดกรอง/ประเมินตามความเหมาะสมขององค์กร สำรวจความต้องการของพนักงาน โดยพนักงานสามารถเสนอกิจกรรมและทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. กำหนดนโยบายและแต่งตั้งหรือเลือกพนักงานเป็นนักพัฒนาสุขภาพด้วยสุขภาพจิต
3. วิเคราะห์ปัญหาจากการสำรวจองค์กร โดยกลุ่มเสี่ยงต้องมีการดูแลช่วยเหลือและส่งต่อในกรณีที่มีปัญหามากเกินกำลัง
4. การวางแผนที่จะส่งเสริมสุขภาพจิตในสถานประกอบกิจการ หรือแก้ไขปัญหาให้พนักงาน
5. จัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันเช่น ออกกำลังกาย กีฬา งานประจำปี
6. จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต
7. จัดกิจกรรมการเห็นคุณค่าของผู้ปฏิบัติงานและครอบครัว ได้แก่ การมอบเกียรติบัตรหรือรางวัล
8. การติดตามประเมินผลกิจกรรม เช่น เรื่องร้องเรียนในองค์กร/ที่ทำงาน ความประพฤติ เรื่อง ขาด ลา มาสาย ลาออก หรือคะแนนเฉลี่ยการสำรวจสุขภาพจิต (เพิ่มขึ้น) หรือกลุ่มเสี่ยงต่อปัญหาลดลง เป็นต้น

หน่วยงานให้คำปรึกษา • กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต 02-5908197
• หรือสายด่วน ให้คำปรึกษาสุขภาพจิต 1323

แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ

1. กำหนดนโยบายเรื่องต่าง ๆ เช่น นโยบายส่งเสริมสุขภาพคนทำงาน นโยบายออกกำลังกาย และนโยบายอาหารเพื่อสุขภาพในที่ทำงาน เป็นต้น
2. กำหนดให้แรงงานต่างชาติได้รับการตรวจสุขภาพทั่วไปและตรวจสุขภาพตามลักษณะการทำงานและสิ่งแวดล้อมในการทำงานตามความเหมาะสมและตามสิทธิที่ได้รับ
3. สำรวจสถานการณ์ปัญหาสุขภาพ โดยวิเคราะห์จากผลการตรวจร่างกายประจำปี และตรวจร่างกายตามความเสี่ยงจากการทำงาน เช่น การเอ็กซเรย์ปอด
4. ประเมินสิ่งแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บโดยสำรวจสิ่งแวดล้อมในจุดที่เกิดเหตุบ่อย ๆ หรือออกแบบปรับปรุงเครื่องจักรเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน
5. จัดอบรมให้ความรู้การดูแลสุขภาพและปลอดภัยในสถานประกอบกิจการ และสนับสนุนสื่อความรู้เรื่องสุขภาพและความปลอดภัยจากการทำงานในภาษาที่แรงงานต่างชาติสามารถเข้าใจได้
6. จัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่ส่งเสริมให้พนักงานมีสุขภาพดี เช่น กิจกรรมออกกำลังกาย เป็นต้น
7. จัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ เช่น มีสถานที่ออกกำลังกาย มีมุมความรู้ด้านสุขภาพ เป็นต้น
8. ประเมินผลการเปลี่ยนแปลงสุขภาพของแรงงานต่างชาติ เช่น จำนวนการเกิดอุบัติเหตุ ลดลงหรือไม่ เป็นต้น

หน่วยงานให้คำปรึกษา

- กองบริหารการสาธารณสุข กลุ่มงานพัฒนาระบบบริการสุขภาพแรงงานและความร่วมมือระหว่างประเทศ โทร 02-5901639

Package 8: สถานประกอบกิจการดี ชีวีสดใสรื้อแอลกอฮอล์ บุหรี่

3 สเติปเพื่อชีวิตไร้แอลกอฮอล์และบุหรี่ สูบเป็น ดื่มเป็น ค่อย ๆ ลด ละ เลิก สูบเป็น หมายถึง รู้ว่าควรสูบที่ไหน เวลาไหน สูบในที่ทำงานจัดมุมให้สูบ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้บุคคลรอบข้าง ดื่มเป็น หมายถึง รู้เวลาดื่ม ไม่ดื่มในที่ทำงานหรือเวลางาน

1. ลดบุหรี่ ต้องพยายามลดเพื่อไม่ให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดโรค เช่น ความดัน โลหิตสูง ไขมันหลอดเลือดอุดตัน เบาหวาน และถูกลมโป่งพองจากบุหรี่
2. ลดแอลกอฮอล์ เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุโรคตับ



3. เลิก ในคนที่เป็โรคความดัน เบาหวาน ควรเลิกทั้งดื่มแอลกอฮอล์และเลิกสูบบุหรี่ เพื่อให้อาการของโรคไม่รุนแรงและสามารถควบคุมอาการของโรคได้ง่ายขึ้น อีกทั้งเลิก เพื่อคุณภาพชีวิตและอายุยืนขึ้น

วิธี ลด ละ เลิก บุหรี่ วิธีการเลิกบุหรือนั้นไม่มีสูตรแน่นอนตายตัว ขึ้นอยู่กับความตั้งใจ และสภาพแวดล้อมของแต่ละคน แต่การช่วยให้ผู้สูบบุหรี่เลิกได้สำเร็จนั้น การเตรียมความพร้อม การฝึกทักษะ และการแก้ปัญหาที่มีความจำเป็น โดยปัจจัยที่ต้องคำนึงถึงในผู้ที่กำลังเลิกบุหรี่ด้วยตนเองคือ ก่อนที่จะเลิกบุหรี่คุณต้องถามตัวเองก่อนว่า “คุณอยากเลิกจริงไหม?” เพราะนี่คือกุญแจสำคัญ ต้องตอบตัวเองให้ได้ เมื่อคุณตัดสินใจว่าเลิก อุปสรรคต่าง ๆ ก็กลายเป็นเรื่องเล็ก

6 วิธีเลิกบุหรี่

1. เลือกวัน
 - กำหนดวันเลิกชัดเจน ไม่เกิน 2 สัปดาห์ หลังจากได้พูดคุยว่าจะเลิกบุหรี่
 - การเลิก แบบหักดิบเป็นสิ่งจำเป็นไม่ควร สูบอีกแม้แต่เพียงนิดเดียว
2. ผู้ที่เคยเลิกบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ ทบทวนถึงประสบการณ์: ทำไมไม่สำเร็จ และทำอย่างไร จะสำเร็จ
3. เตรียมพร้อมรับอุปสรรค
 - ระหว่างการเลิกบุหรี่ 2-3 สัปดาห์แรก ๆ เป็นระยะที่มีอาการถอนนิโคตินรุนแรงมากที่สุด
 - พยายามเตรียมการหาทางออกเพื่อนำไปสู่ ความสำเร็จในการเลิกบุหรี่
4. หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น เช่น งดหรือจำกัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด เพราะจะทำให้มีโอกาสหวนกลับไปสูบบุหรี่สูงขึ้น เป็นต้น
5. จัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเลิกบุหรี่
 - ไม่อยู่ใกล้กับคนที่ยังสูบบุหรี่ โดยเฉพาะที่บ้านและที่ทำงาน
 - ชักชวนคนในบ้านเดียวกันหรือทำงานเลิกบุหรี่พร้อมกัน
 - กำจัดบุหรี่และอุปกรณ์การสูบบุหรี่
 - หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่เคยสูบ
6. คนรัก ครอบครัว และเพื่อน ให้กำลังใจ และสนับสนุน คอยชื่นชม เมื่อเลิกบุหรี่ ได้ต่อเนื่อง หรือปฏิเสธไม่สูบบุหรี่ในแต่ละคราว หรือแต่ละวันได้สำเร็จ

10 วิธีเลิกสูรา

1. ตั้งใจจริง การเลิกเหล้าไม่ใช่เรื่องยาก ถ้ามีความตั้งใจความสำเร็จย่อมไม่ไกลเกินเอื้อม
2. ตั้งเป้าว่าจะเลิกเหล้าเพื่อใคร เพราะเหตุใด เช่น เพื่อพ่อแม่ เพราะการดื่มเหล้าของเราทำให้พ่อแม่ไม่สบายใจ เพื่อตัวเองจะได้มีสุขภาพดีและมีเงินเก็บมากขึ้น เพื่อลูกและครอบครัว เพราะเหล้าเข้าปากทีไร เป็นต้องทะเลาะกันทุกที ถ้าเลิกเหล้าก็คงทะเลาะกันน้อยลง ครอบครัวจะได้มีความสุข มีเวลาอยู่ด้วยกันมากขึ้น เป็นต้น
3. หยุดทันที! คนที่มีแนวคิดที่ว่าเพียงแค่อดดื่มเพื่อความสุขสนุกสนานหรือต้องการเข้าสังคม เมื่อตั้งใจที่จะเลิกเหล้า ก็ต้องพยายามหักห้ามใจ และหยุดดื่มทันที
4. ปรับเปลี่ยนนิสัยการดื่ม สำหรับคนที่เคยดื่มเหล้าเป็นประจำอาจเลิกทันทีได้ยาก ให้ลองใช้วิธีดังต่อไปนี้ซึ่งอาจช่วยให้ดื่มเหล้าได้น้อยลงได้ เช่น ดื่มเหล้าพร้อมกับการรับประทานอาหาร หรือหมั่นดื่มน้ำเปล่าควบคู่ไปด้วยระหว่างการดื่มเหล้า เปลี่ยนขนาดของแก้ว จากแก้วใหญ่เป็นแก้วเล็กดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ำกว่าทดแทนไปก่อนในระยะแรก
5. ตั้งเป้าว่าจะลดปริมาณการดื่ม เช่น จากที่เคยดื่มวันละ 8 แก้ว ก็อาจจะลดปริมาณการดื่มลงไปเรื่อย ๆ จนเหลือวันละ 1 แก้ว และไม่ดื่มเลยแม้แต่แก้วเดียวในที่สุด
6. หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่าง ๆ ความเสี่ยงในที่นี้คือ สถานการณ์หรือสถานที่ตลอดจนปัจจัยแวดล้อมที่ทำให้เราดื่มเหล้าได้ง่าย ขึ้น ได้แก่ ช่วงเวลาหลังเลิกงาน วันเงินเดือนออก วาระหรือโอกาสพิเศษต่าง ๆ การไปเที่ยวผับหรือร้านอาหาร สถานบันเทิง การชักชวนจากกลุ่มเพื่อนที่ดื่มจัด รวมถึงสาเหตุต่าง ๆ ที่นำไปสู่อาการเหน็ดเหนื่อย ท้อ เหนง เสร้า เครียด ฯลฯ
7. เมื่อมีเวลาว่าง ให้ทำกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์แทนการดื่มสังสรรค์ ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพหลังเลิกงาน เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬาฉลองวาระพิเศษต่าง ๆ ด้วยแนวปฏิบัติแบบใหม่ เช่น ไปทำบุญ แทนการดื่มเมื่อรู้สึกเหนง เสร้าหรือเครียด ให้หากิจกรรมสร้างสรรค์และจรรโลงจิตใจ ทำทันทีที่อ่านหนังสือ ฟังเพลง ชมภาพยนตร์ ตลอดจนเล่นกีฬา ฯลฯ
8. ฝึกปฏิเสธให้เด็ดขาด เช่น ถ้าเพื่อนจะยืมจะยอให้ดื่ม ให้บอกเค้าไปว่า "หมอห้ามดื่ม ไม่ว่างต้องไปทำธุระ ฯลฯ"
9. หาที่พึ่งทางใจรวมถึงหากำลังใจจากคนรอบข้าง เช่น พ่อแม่ คนรัก ลูก หรือเพื่อนสนิท ที่สามารถปรึกษาหารือให้คำแนะนำดี ๆ แก่เราได้และพร้อมให้ความช่วยเหลือเมื่อเราต้องการ นอกจากนี้การพูดคุยหรืออ่านประสบการณ์ของคนที่เลิกเหล้าสำเร็จ ก่อนจะพบกับความสวยงามของชีวิต ย่อมช่วยสร้างกำลังใจให้กับเราได้มากอย่างที่เคย
10. ปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ หากไม่สามารถเลิกเหล้าด้วยตัวเอง ควรปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ

แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ

1. กำหนดนโยบายสถานประกอบการป้องกันการปลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในงานรื่นเริงตามเทศกาลต่าง ๆ ของสถานประกอบการ/ห้ามสูบบุหรี่ในที่ทำงาน
2. กำหนดนโยบายไม่รับการสนับสนุนงบประมาณ วัสดุอุปกรณ์และสื่อต่าง ๆ จากบริษัทผู้ผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์/บุหรี่
3. สำรวจสถานการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์/สูบบุหรี่และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง
4. กำหนดให้มีการสุ่มตรวจวัดปริมาณแอลกอฮอล์ในพนักงานเพื่อลดความเสี่ยงเกิดอุบัติเหตุ
5. จัดอบรมเผยแพร่ความรู้เรื่องแอลกอฮอล์/บุหรี่และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง
6. จัดพื้นที่ห้ามขายสุรา/บุหรี่ในสถานประกอบการ/จัดมุมสูบบุหรี่
7. จัดกิจกรรมบุคคลต้นแบบด้านการลด ละ เลิกแอลกอฮอล์/บุหรี่ หรือให้รางวัลพิเศษเพื่อจูงใจ
8. จัดบริการให้คำปรึกษา ส่งต่อพนักงานที่มีปัญหาติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์/บุหรี่ เพื่อรับการดูแลรักษาอย่างทันท่วงที

หน่วยงานให้คำปรึกษา

- สายด่วนยาเสพติด สถาบันวิจัยรณรงค์การแพทย์ โทร 1165
- สายด่วนเลิกเหล้าศูนย์ปรึกษาสุรา โทร 1413
- โรงพยาบาลและสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ

