

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมภาวะทางสุขภาพ ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง
 - 1.1 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย
 - 1.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพ
 - 1.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย
 - 1.4 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจ
 - 1.5 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. กรอบความคิดในการวิจัย

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1.1 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย

ประวัติศาสตร์ (2546ค : 2) ได้กล่าวถึงสุขภาพดังนี้ เมื่อปี ค.ศ. 1946 องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพไว้ คือ "Health is a state of complete physical mental and social well being not merely the absence of disease or deformity" "สุขภาพหมายถึง ภาวะที่มีความสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม ไม่เพียงแต่ ปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น" จากความหมายนี้จึงเป็นที่มาของแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยอื่นๆ ตามมา ซึ่งเป็นที่ยอมรับแล้วว่า การมีสุขภาพอนามัยที่ดีนั้นมีเพียงแต่ปราศจากโรค แต่ยังหมายถึงความสามารถของบุคคลที่จะทำให้เกิดพลังและความพึงพอใจในชีวิต

จากกรณีศึกษาประวัติศาสตร์ ได้มีสิ่งบ่งชี้ให้เห็นว่าความสนใจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยได้เริ่มมีมาตั้งแต่ อารยะธรรมโบราณ เช่น เมื่อ 2000 ปี ก่อนคริสตกาล กษัตริย์แฮมบูราไบ (Hamburabi) แห่งบาบิโลน ได้ออกกฎหมายปกครองบ้านเมือง ซึ่งข้อกำหนดที่ได้ ออกมานั้นได้รวมถึงการปฏิบัติงานของแพทย์เข้าเป็นส่วนหนึ่งของกฎหมายด้วย อียิปต์สมัยโบราณได้ มีการพัฒนาระบบกำจัดน้ำโสโครก กระตุ้นให้ ประชาชนได้ เห็นความสำคัญของสุขภาพอนามัย ในขณะที่อิสราเอลได้มีการกำหนดข้อปฏิบัติหลายประการที่เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ซึ่งเรียกว่า โมเซอิก ลอ (Mosaic law) ซึ่งแนวคิดของ โมเซอิก ลอ นี้ได้นำมาเป็นแนวคิดเกี่ยวกับงานสาธารณสุขในปัจจุบัน

สำหรับกรีกในยุคต้นได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลมากกว่าชุมชน โดยได้เน้นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร สุขอนามัยทั่วไป

โรมสมัยโบราณได้ ตระหนักถึงสวัสดิภาพของชุมชน และกำหนดข้อปฏิบัติที่เกี่ยวกับอนามัยชุมชนไว้มาก เช่น การกำจัดขยะ สร้างระบบการกำจัดน้ำโสโครก การทำความสะอาด สะอาด ถนน การก่อสร้างอาคาร การป้องกันสิ่งรบกวน ต่าง ๆ เป็นต้น

โดยสรุปแล้วถึงแม้การเวลาได้ล่วงเลยมานานแล้วก็ตาม แต่แนวคิดและข้อปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยยังเป็นที่ยึดถือ และนำมาเป็นแนวปฏิบัติในยุคปัจจุบัน

สุขภาพอนามัย ถือเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษย์ และเป็นเป้าหมายที่สำคัญของสังคม ซึ่งมีความจำเป็นต่อการตอบสนองความต้องการของมนุษย์ และคุณภาพชีวิตสิ่งที่ทุกคนควรได้รับ

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยมีหลากหลาย ซึ่งพอที่จะประมวลได้ ดังนี้คือ

1. สุขภาพอนามัยตามแนวคิดเชิงนิเวศวิทยา (Ecology) แนวคิดเชิงนิเวศวิทยา นี้ได้ชี้ให้เห็นถึงความสมดุลของคน (Host) สิ่งแวดล้อม (Environment) และสิ่งที่ทำให้เกิดโรค (Agent) ถ้าหากมีความสมดุลกันทั้งสามสิ่งนี้แล้ว คนจะอยู่ในภาวะปกติไม่ เกิดโรค แต่ ถ้าหากมีการเปลี่ยนแปลงไปไม่ว่าจะเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับตัวคนเอง เช่น นิสัยส่วนบุคคล อายุที่เปลี่ยนแปลงไป ภาวะโภชนาการ การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม เช่น ฤดูกาลที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ในฤดูฝนอาจทำให้เกิดปัญหาไข้เลือดออก มาเลเรีย ไข้หวัดได้ การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เกิดโรค เช่น เสียงดังมากเกินไป ความร้อน สารพิษต่างๆ ก็จะทำให้มีผลต่อสุขภาพอนามัยได้

2. สุขภาพอนามัยตามแนวคิดเชิงชีวจิตสังคม (Bio-psychosocial) แนวคิดของสุขภาพอนามัยเชิงชีวจิตสังคมนี้ อาจกล่าวได้ว่าเป็นแนวคิดที่ยอมรับและเป็นที่ยอมรับโดยแพร่หลาย แนวคิดนี้ได้ ชี้ให้เห็นว่า คนที่จะมีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ นั้นมิได้หมายถึงว่าคน ๆ นั้น ไม่เป็นโรคหรือมีความพิการเพียงเท่านั้น แต่จะต้องมีความสมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมด้วย ซึ่งแนวคิดนี้เองก็ควรอนามัยโลกได้เป็นผู้กำหนดขึ้น

3. สุขภาพอนามัยตามแนวคิดของ ดอล์ฟมาน (Dolfman) ได้ กล่าวว่าความหมายของสุขภาพอนามัยนั้นจะเกี่ยวข้องกับ 3 แนวคิดคือ "การทำหน้าที่ การปรับตัว และภาวะปกติ" หรืออาจกล่าวอย่างง่าย ๆ ก็คือ สุขภาพอนามัย คือ สภาวะที่บุคคลสามารถทำหน้าที่ตามบทบาทได้ อย่างปกติตามภาวะแวดล้อมนั้น ๆ นอกจากนั้น แมคคีย์ (Mckey) และ เซกอลล์ (Segall) ได้กล่าวว่าสุขภาพอนามัยนั้นเป็นแนวคิดที่กว้างเนื่องจากมีอิทธิพลจากปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนระบบบริการสาธารณสุข กล่าวโดยสรุปแล้ว แนวคิดของสุขภาพอนามัยคงมิได้หมายถึงการที่ร่างกายมีความสะอาดปราศจากโรคเท่านั้น แต่ยังรวมถึง

การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ มีความสามารถสูงสุดในการดำรงชีวิต มีการคงไว้ ซึ่งสุขภาพที่ดี เมื่อบุคคลไม่สามารถที่จะคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี จะก่อให้เกิดภาวะเจ็บป่วย (Illness) ได้ การเจ็บป่วยตามความหมายของ คาเซล (Casell) ได้ให้ความหมายของคำว่าเจ็บป่วยว่าเป็นความรู้สึกของบุคคลเมื่อต้องไปพบแพทย์ และการเป็นโรคนั้นหมายถึงสิ่งที่ได้รับเมื่อเสร็จสิ้นการไปพบแพทย์ แล้วหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า การเป็นโรค (Disease) นั้นหมายถึงมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะ (Organ) ต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เสียไป โดยปกติแล้วการที่จะบอกว่าใครเจ็บป่วยจะพิจารณาจากประสบการณ์ หรือความรู้สึกของบุคคล ในประเด็นต่อไปนี้

1. การรับรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น น้ำหนักลด สีตัวเปลี่ยน การร่วงของเส้นผม
2. การเปลี่ยนแปลงของการทำหน้าที่ของร่างกายปกติ เช่น มีปัญหาบ่อยขึ้น ประจำเดือนมีมากกว่าปกติ หัวใจเต้นผิดปกติ
3. สิ่งที้ออกจากร่างกายมีความผิดปกติ เช่น มีมูกเลือดปนในอุจจาระ ปัสสาวะมีสีเปลี่ยนไป
4. การเปลี่ยนแปลงของประสาทสัมผัสทั้ง 5 เช่น หูหนวก ตามัว สูญเสียการรับกลิ่นรส
5. ลักษณะอาการของร่างกายที่สื่อค่าของการเกิดโรค เช่น บวมคั่งระ ปวดท้อง มีไข้หนาวสั่น
6. สภาวะทางอารมณ์ ที่ผิดปกติ เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า ฝันร้าย
7. การเปลี่ยนแปลงหน้าที่ของแขน ขา เช่น เคลื่อนไหวได้ช้าลง มือสั่น เป็นอัมพาต
8. พฤติกรรมเปลี่ยน เช่น มีความหงุดหงิดกับบุคคลอื่นเนื่องจากการไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน

จากแนวคิดเกี่ยวกับสภาวะพหุนามย์ที่ได้ประมวลมาดังกล่าวแล้ว ความหมายของคำว่าสุขภาพพหุนามย์ (Health) จะมีประเด็นหลักต่าง ๆ ดังนี้คือ

1. สุขภาพพหุนามย์ คือสภาวะที่มีความสมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ไม่เพียงแต่ปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น
2. สุขภาพพหุนามย์ หมายถึงความสมดุล
3. สุขภาพพหุนามย์ เป็นความสัมพันธ์ ของมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม
4. สุขภาพพหุนามย์ หมายถึง ภาวะความสมบูรณ์ ของร่างกาย จิตใจ และสังคม มีความสามารถในการทำหน้าที่ไม่เพียงแต่ ปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น
5. สุขภาพพหุนามย์ หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวของบุคคลให้ เข้ากับสิ่งแวดล้อม และสิ่งที่เป็นอันตราย เมื่อไม่สามารถปรับตัวได้ จะทำให้ เกิดการเจ็บป่วย

6. สุขภาพอนามัย อาจจะหมายถึงความสามารถสูงสุดของบุคคลที่จะปฏิบัติภารกิจ เพื่อให้สอดคล้องกับบทบาทของบุคคลนั้น ๆ

ความต้องการเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิต คนส่วนใหญ่จะใช้ช่วงเวลาเพียงเล็กน้อยเท่านั้นที่อยู่ในโรงพยาบาล และบางคนไม่เคยมีประสบการณ์ใดดังกล่าว แต่อย่างไรก็ตาม ก็ยังได้รับประสบการณ์ในเรื่องการรักษา ดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ความต้องการเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยขั้นพื้นฐานนั้น พอสรุปได้ดังนี้

1. อนามัยที่ดีนั้น ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญของคนทุกกลุ่มอายุและทุกสังคม
2. บุคคลต้องการการวินิจฉัยแต่เริ่มแรก เพื่อป้องกันมิให้ โรคแพร่ขยายออกไป
3. การบำบัดรักษาในขณะเจ็บป่วย เมื่อรู้สึกเจ็บป่วยทุกคนต้องการได้รับการดูแล เพื่อให้กลับคืนสู่สภาพปกติเช่นเดิมโดยเร็วที่สุดที่จะเร็วได้ เพราะการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นมิได้มีผลเฉพาะอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น ยังมีผลกระทบต่อผู้ป่วยเอง รวมทั้งญาติด้วย

4. การให้คำแนะนำสนับสนุนให้กำลังใจ คนเราเมื่อเกิดปัญหา ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ย่อมต้องการที่จะมีใครสักคนได้พูดถึงปัญหาที่เกิดขึ้น แสดงความเห็นอกเห็นใจ และต้องการจะรู้ว่ามึบริการอะไรที่จะช่วยเยียวยาได้

ดังนั้น การมีสุขภาพอนามัยที่ดีนั้นมิเพียงแต่ปราศจากโรค แต่ยังหมายถึงความสามารถของบุคคลที่จะทำให้เกิดพลังและความพึงพอใจในชีวิตอีกด้วย

1.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

1.2.1 ความหมายของสุขภาพ

สุขภาพเป็นต้นทุนสำคัญของมนุษย์ที่ให้โอกาสมนุษย์มีชีวิตยืนยาว มีความแข็งแรง ภาวะสุขภาพดีจะส่งผลทำให้ กาย จิต สังคม และจิตวิญญาณดี โดยเฉพาะเรื่องการจัดวิญญาณที่ดีนับเป็นความสูงสุดของภาวะมีสุขภาพดี จะส่งผลให้มนุษย์มีจิตใจผ่องใส มองโลกในแง่ดี มีความเมตตาต่ออื่น ภาวะเช่นนี้จะทำให้มนุษย์รังสรรค์แต่สิ่งดีงามให้กับสังคม (วิไล วิชาการ, 2545 : 59)

องค์การอนามัยโลก ได้เน้นถึงคำว่า สุขภาพ เป็นการมีสุขภาพดีทั้งทางกาย จิต สังคม และชุมชน เมื่อคำนึงถึงสภาพสังคมในปัจจุบันการมีสุขภาพดีจะครอบคลุมถึงความสามารถ (Capacity) ความรู้สึกนึกคิด (Feeling) การทำหน้าที่ทางชีววิทยา (Biological functioning) เป็นบรรทัดฐานทางสังคม ทั้งนี้โดยที่สังคมจะต้องเห็นคุณค่าการมีสุขภาพดีเป็นสิ่งมีค่าสูงสุดและมีการสร้างเครื่องชีวิตระดับสุขภาพที่สังคมเข้าใจและนำไปใช้ได้ หรือมีการใช้กลยุทธ์ทางวัฒนธรรมเพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพดี (Culture health) ในรูปแบบที่ใช้เป็นแบบแผนปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ (Life style) และผนวกกับการบริหารจัดการระบบสุขภาพ (Health care system) ให้ผลคุ้มค่า มีความเสมอภาค มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพดี ปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

เกษม วัฒนชัย (2548 : 6) กล่าวว่า ในอดีตคำว่า "สุขภาพ" หมายถึง สุขภาพกายเป็นหลัก ต่อมาจึงได้กล่าวถึงสุขภาพจิตร่วมไปด้วย เพราะเห็นว่าคนที่มีสุขภาพกาย สมบูรณ์แข็งแรง แต่สุขภาพจิตเสื่อมโทรมหรือเป็นโรคจิตก็ไม่สามารถดำเนินชีวิตเป็นปกติสุขได้ ช้ำร้ายอาจจะทำร้ายผู้อื่นได้อีกด้วย

สุขภาพ คือ สุขภาวะ หรือภาวะที่เป็นสุขทั้งกาย ทางจิต ทางสังคม และ ทางปัญญา / จิตวิญญาณ

สุขภาวะทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา / จิตวิญญาณ ก็คือ ความสุขและคุณค่าชีวิต ซึ่งมีความหมายใหญ่และครอบคลุมมากกว่าคำว่าสาธารณสุข

สุรเกียรติ์ อาชานุกาภ (2540 : 17) กล่าวว่า สุขภาพเป็นองค์ประกอบ สำคัญของการดำรงชีวิต ถ้าคนใดเกิดมาแล้วเจ็บป่วยก็จะไม่มีความสุข ประกอบอาชีพไม่ได้ เต็มที่ คุณภาพชีวิตก็จะเสียไปด้วย ดังนั้นทุกคนที่เกิดมาแล้วควรจะต้องดูแลสุขภาพ

สุขภาพร่างกายหมายถึง การมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์หรือถึงแม้มีโรค ประจำตัวหรือมีความพิการเกิดขึ้น ก็ยังสามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้เป็นปกติ

สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพ (2545 : 4) กล่าวถึง พ.ร.บ.ปฏิรูประบบ สุขภาพแห่งชาติ ได้ให้ความหมายของสุขภาพว่า หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ และเชื่อมโยง กันอย่างเป็นองค์รวม อย่างสมดุลทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคมและจิตวิญญาณ

ประเวศ วะสี (2546 : 9) เสนอไว้ใน "พลังสุขภาพที่ขับเคลื่อนไปสู่การ พันทุภะร่วมกัน" ว่า สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทุกทาง ทั้งทางกาย ซึ่ง นอกเหนือจากร่างกายแล้วยังหมายถึงสิ่งที่ร่างกายเกี่ยวข้อง เช่น การพ้นจากความยากจน และขาดแคลนปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต การมีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีความปลอดภัยทางจิต มีสุขภาพจิตดี ทางสังคม มีการอยู่ร่วมกันด้วยดีทุก ๆ ระดับทางจิตวิญญาณ หมายถึงสุขภาวะ อันเกิดจากสติและปัญญาเข้าถึงคุณค่าความดีงามต่าง ๆ...

ดังนั้นสุขภาพ หมายถึง สุขภาวะอันสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และ จิตวิญญาณ

1.2.2 องค์ประกอบของสุขภาพ

ปัจจุบัน คำว่า "สุขภาพ" มิได้หมายเฉพาะสุขภาพกายและสุขภาพจิตเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงสุขภาพสังคม และสุขภาพศีลธรรมอีกด้วย สรุปว่าในความหมายของ "สุขภาพ" ในปัจจุบันมีองค์ประกอบ 4 ส่วน ดังต่อไปนี้คือ

1. สุขภาพกาย
2. สุขภาพจิต
3. สุขภาพสังคม
4. สุขภาพศีลธรรม

ในองค์ประกอบสุขภาพทั้ง 4 ด้านนั้น แต่ละด้านยังมี 4 มิติ ดังนี้

1. การส่งเสริมสุขภาพ เป็นกลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งให้แก่สุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคม และสุขภาพศีลธรรม

2. การป้องกันโรค ได้แก่ มาตรการลดความเสี่ยงในการเกิดโรค รวมทั้งการสร้างภูมิคุ้มกันเฉพาะโรค ด้วยวิธีการต่างๆ นานา เพื่อมิให้เกิดโรคกกาย โรคจิต โรคสังคม และโรคศีลธรรม ประกอบไปด้วย

2.1 การส่งเสริมสุขภาพ

2.2 การป้องกันโรคนี้ เราเรียกรวมกันว่า "การสร้างสุขภาพ" โดยให้ทำก่อนเกิดโรค

3. การรักษาโรค เมื่อเกิดโรคขึ้นแล้ว เราต้องเร่งวินิจฉัยโรคว่าเป็นโรคอะไร แล้วรีบให้การรักษาด้วยวิธีที่ได้ผลดีที่สุดและปลอดภัยที่สุดเท่าที่มนุษย์จะรู้และสามารถให้บริการรักษา

4. การฟื้นฟูสุขภาพ หลายโรคเมื่อเป็นแล้วก็อาจเกิดความเสียหายต่อการทำงานของระบบอวัยวะหรือทำให้พิการ จึงต้องเริ่มมาตรการฟื้นฟูให้กลับมามีสุขภาพใกล้เคียงปกติที่สุดเท่าที่จะทำได้ ประกอบไปด้วย

4.1 การรักษาโรค

4.2 การฟื้นฟูสุขภาพนี้เราเรียกรวมกันว่า "การซ่อมสุขภาพ" ทำหลังจากเกิดโรคแล้ว เราเชื่อกันว่า "การสร้างสุขภาพ" มีประสิทธิผลดีกว่า และประหยัดกว่า "การซ่อมสุขภาพ"

ดังนั้น "การสร้างสุขภาพ" เป็นมาตรการที่ประชาชนช่วยตัวเองได้ มากกว่า "การซ่อมสุขภาพ" ซึ่งต้องอาศัยคลินิกและโรงพยาบาลเป็นหลัก

1.2.3 ระดับของสุขภาพ

ระดับสุขภาพมี 4 ระดับ

1. ระดับบุคคล หมายถึง สุขภาพกาย-สุขภาพจิต-สุขภาพสังคม และสุขภาพศีลธรรมของแต่ละคน

2. ระดับครอบครัว หมายถึง สุขภาพทั้ง 4 องค์ประกอบของครอบครัว

3. ระดับชุมชน-ประเทศ หมายถึง สุขภาพทั้ง 4 องค์ประกอบของชุมชนหรือประเทศ

4. ระดับสากล-นานาชาติ หมายถึง สุขภาพทั้ง 4 องค์ประกอบในระดับสากล

ผลกระทบของ "ปัจจัยสังคม" และ "ปัจจัยศีลธรรม" เมื่อพูดถึงโรคกกาย จะมองหาตัวเชื้อโรค ตัวพยาธิ และเมื่อพูดถึงโรคจิต อาจมองหาเหตุปัจจัยจากพันธุกรรม อาชีพ สิ่งแวดล้อม

มีผู้วิเคราะห์และสังเคราะห์ผลงานวิจัยเกี่ยวกับเหตุปัจจัยด้านสังคม และเหตุปัจจัยด้านศีลธรรมพบว่า มีผลต่อสุขภาพ (เสียสุขภาพ) ต่อการเกิดโรค (เกิดโรคร้ายขึ้น) และต่อความตาย (อายุสั้น) แม้จะเป็นผลการศึกษาจากงานวิจัยในต่างประเทศ แต่ก็น่าจะเป็นประโยชน์กับคนไทยเมื่อนำมาเทียบเคียงกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับสังคมไทยในทุกวันนี้ เหตุปัจจัยดังกล่าว มีดังนี้

1. ความยากจนข้นแค้น (หาไม่พอกินพอใช้) ทำให้คนจนขาดอาหาร เกิดโรคติดเชื้อง่าย และอายุสั้นเมื่อเทียบกับคนมั่งมี
2. ภาวะโดดเดี่ยว (กำพร้า, ถูกทอดทิ้ง หรือแยกตัวเอง) ทำให้มีอัตราการเกิดโรคหัวใจ อัมพาต และมะเร็งเพิ่มกว่าปกติ
3. โรคอ้วน ทำให้เพิ่มภาระโรคต่อไปนี้ คือ ข้อเสื่อม-ข้ออักเสบ หืดหอบ นิ้วในถุงน้ำดี มะเร็ง เต้านม โรคเบาหวาน โรคความดันเลือดสูง และโรคหัวใจ
4. ความสับสนทางเพศ นำมาซึ่งการโรคชนิดต่างๆ รวมทั้งโรคเอดส์ การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การทำแท้ง (ซึ่งแม่อาจเสียชีวิต) และทารกถูกทอดทิ้ง
5. การเสพติด ทั้งเหล้า บุหรี่ สารเสพติดอื่น และการพนัน
6. โรคที่มนุษย์ทำเอง เช่น ฆ่าตัวตาย ฆ่าคนอื่น อุบัติภัยต่างๆ ถูกสารพิษ
7. ภาวะมลพิษจากฝีมือมนุษย์ทั้งมลพิษในน้ำ อากาศ ดิน อาหาร และนิว

บริโภค

โดยสรุป การมองสุขภาพแบบองค์รวม น่าจะหมายถึงการศึกษาหาความรู้และออกแบบในการจัดการทั้งวิธีสร้างและซ่อมสุขภาพ โดยหมายรวมให้เชื่อมโยงทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคม และสุขภาพศีลธรรม ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน-ประเทศ และสากลนานาชาติ เพื่อให้การจัดการสุขภาพเบ็ดเสร็จเด็ดขาดและครอบคลุมทั้งนี้ ต้องร่วมมือร่วมใจทั้งภาครัฐ ภาคธุรกิจเอกชน และภาคประชาชน รวมทั้งเครือข่ายภายในและภายนอกประเทศจะทำเฉพาะภาคใดภาคหนึ่ง หรือด้านใดด้านหนึ่ง คงจะสำเร็จยากและสิ้นเปลืองโดยไม่จำเป็น

ประเวศ วะสี (2546ข : 2) ได้เสนอไว้ใน "ขจัดปัจจัยเสี่ยงสู่การสร้างสุข" ว่า ... บุคคลแต่ละบุคคลสมควรปล่อยตัวเองเป็นอิสระ มีสำนึกแห่งศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ และศักยภาพแห่งการสร้างสรรค์ เราสามารถสร้างชีวิตที่ดี และสังคมที่ดีได้ รวมกลุ่มกับเพื่อนที่ถูกต้อง ศึกษาและปฏิบัติให้ชีวิตและสังคมดีขึ้น เข้าถึงทางจิตวิญญาณอันเป็นความสุขอันประณีต จากการศึกษาปฏิบัติ ขยายความเชื่อมต่อกับกลุ่มองค์กรต่างๆ จนเป็นตาข่ายสังคม พวกเราเรียนรู้ร่วมกันในทางปฏิบัติ จะพบความสุข ความฉลาด ความดี ความงาม ความถูกต้อง และความมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นเป็นลำดับ...

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ (2546 :17-18) ได้กล่าวไว้ใน “พลังภูมิปัญญากับการสร้างสุขภาพ” ว่า...สุขภาพดีคือ ความสุขปราศจากโรค ความสบาย เป็นสุขกายสุขใจ สุขภาพได้มาด้วยการดูแลร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องจนเป็นนิสัย ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับวิธีที่ทำให้สุขภาพดีและรู้เท่าทันโทษภัยของสิ่งต่างๆ รอบตัว...โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ ยังได้กล่าวต่อไปว่า...การมีสุขภาพดีอาจหมายความว่าไปถึงการมีอิสรภาพ คือ เป็นอิสระปลอดพ้นจากภาวะบีบคั้นทั้งปวง ซึ่งรวมทั้งความบีบคั้นกับข้อใจทั้งใน ทางกาย ใจ สังคม และทางจิตวิญญาณ...โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ ยังได้กล่าวอีกต่อไปว่า...ยุทธศาสตร์ทางปัญญาจึงเป็นยุทธศาสตร์สำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ เพราะสุขภาพดีคือการมีภูมิปัญญาที่จะรู้เท่าและรู้ทันทั้งปัญหาอันเกิดจากปัจจัยภายนอก และมีปัญญาที่จะเรียนรู้ชีวิตด้านในเพื่อการดับทุกข์ได้...

กระทรวงสาธารณสุข (ม.ป.ป. : 2) ได้เสนอไว้ว่า...การป้องกัน การเสริมสร้างสุขภาพ เป็นวิธีการที่ดีที่สุดสำหรับการดูแลสุขภาพเพราะได้ผลและประหยัดที่สุด สุขภาพที่ดีคือ ดีทั้งทางกาย และใจ ขณะนี้สาเหตุการตายของประชาชนในประเทศ ที่พัฒนาแล้วได้เปลี่ยนจากโรคติดเชื้อ เป็นโรคที่ไม่ติดเชื้อ และจากพฤติกรรมของมนุษย์ เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา สารเสพติด เพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม ฯลฯ คนเราทุกคนจะต้องแก่ เจ็บ และตายทุกคน แต่ในปัจจุบันนี้เราสามารถป้องกันโรคได้หลายโรค ฉะนั้น จึงควรแก่อย่างมีคุณภาพ และไม่ควรถือชีวิต จากโรคที่ป้องกันได้...

ชมรมแพทย์แผนไทยสุราษฎร์ธานี (2546 : 21) เสนอไว้ใน “ดำรงวิถีไทยห่างไกลโรค” ว่า...กินอาหารเป็นยา ไม่ใช่กินยาเป็นอาหาร นำเสนอความคิดต่อสังคมควบคู่ไปกับการรณรงค์การสร้างสุขภาพแบบองค์รวม โดยมุ่งเน้นให้เกิดสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคม และจิตสำนึก

เครือข่ายพระนักพัฒนาชุมชนภาคเหนือ (2546 : 26) ได้กล่าวไว้ใน “พุทธธรรมนำปัญญาท้องถิ่น” ว่า...เราไม่เชื่อว่าสุขภาพอยู่ที่มีร่างกายที่สมบูรณ์ ไม่ใช่แค่นั้นสุขภาพดีอาจจะพูดถึงจิตใจที่ดี มีคุณธรรม สุขภาพดีหมายถึงการที่คุณสามารถอยู่ร่วมกับชุมชน กับสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะฉะนั้นความสุขในทางศาสนาไม่ใช่ความสุขทางกายเท่านั้น มีความหมายครอบคลุมถึงสังคม เรื่องของจิตใจ เรื่องของสติปัญญา...

กลุ่มพัฒนาประชาคมเพชรบูรณ์ (2546 : 49) ได้กล่าวไว้ใน “ความเท่าที่ไม่ซ้ำ (แบบน้ำอัสสัม)” ว่า...ได้รับการปลูกฝังสร้างจิต เรื่องความสำคัญของการดูแลสุขภาพ ผลที่เกิดขึ้นกระจายตัวอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะได้รับแรงหนุนส่งจาก กระแสการปฏิรูประบบสุขภาพ “สร้างนำซ่อม” เป็นปัจจัยบวกให้เกิดการแพร่ขยายสู่ชุมชน...

ชมรมผู้สูงอายุบ้านตะกุกเหนือ (2546 : 61) ได้กล่าวไว้ใน “กิจกรรมของไม้ใกล้ฝั่ง” ว่า...โครงการฝึกอบรมสุขภาพกาย และจิตใจเพื่อลด ละเลิกเหล้า-บุหรี่ ทั้งนี้เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพกาย และจิตใจต่อตัวผู้สูงอายุเอง และเหตุผลที่สำคัญก็คือ ท่านผู้สูงอายุเหล่านั้นต้องการที่จะเป็นตัวอย่างที่ดีต่อเยาวชนและสังคม...

พระไพศาล วิสาโล (2546 : 75-77) ได้กล่าวไว้ใน “พลังสีขาว” ว่า...คนเราไม่ได้มีเพียงร่างกาย หากยังมีจิตใจ เราจะมีความสุขได้มิใช่เพียงเพราะกินอิ่มและนอนอุ่นเท่านั้น หากเรายังต้องการความอุ่นใจ และจิตที่ผ่อนคลายด้วย ความสุขของคนเรา จึงต้องมีทั้งมิติทางกายภาพและทางจิตใจ โดยที่ทั้งสองมิติต่างเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างยิ่ง สุขภาพกายจะดีได้จิตใจต้องปลอดโปร่งแจ่มใส...พระไพศาล วิสาโล ยังได้กล่าวต่อไปว่า...การที่มนุษย์จะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องในยุคปัจจุบัน ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย เพราะมีปัจจัยมากมายที่เป็นทั้งแรงผลักและแรงดึงให้ผู้คนเข้าหายาเสพติดกินอาหารอย่างไม่รู้ประมาณจนเป็นภัยต่อร่างกาย และมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ปลอดภัย...

โทม อารียา (2546 : 131) ได้กล่าวไว้ใน “พลังแห่งการสร้างสรรค์” ว่า...เป้าหมายควรจะเป็นการสร้างสังคมอันสันติที่ทุกคนมีความสุขภาวะ ซึ่งหมายรวมถึงสุขภาพกาย ใจ และสุขภาพทางสังคมด้วย...โทม อารียา ยังกล่าวต่อไปว่า...เราต้องพยายามเรียนรู้การรักษาสภาพด้วยตนเองหรือผู้เชี่ยวชาญให้ได้ผลยิ่งขึ้น...

อำนาจ ศรีรัตนบัลล์ (2546 : 185) เสนอไว้ใน “พลังสังคมสุขภาพ” ว่า...ศาสนาเป็นพลังทางสังคมที่หนักแน่นและยั่งยืนมานานนับพันปี อาจนำมาใช้เสริมพลังสังคมสุขภาพได้โดยไม่จำเป็นต้องสร้างพลังใหม่

ชาติรี เจริญศิริ (2546 : 238) กล่าวไว้ใน “ลมส่งท้าย” ว่า...สุขภาพจะต้องมาจากการลงมือกระทำด้วยตนเอง มีความสม่ำเสมอต่อเนื่องนานพอจะเกิดผล...

จากเอกสารที่นักวิชาได้กล่าวไว้ข้างต้นพอสรุปได้ว่า สุขภาพหมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทุกทาง ทั้งทางกาย จิต สังคม จิตวิญญาณ การมีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีความปลอดภัย และพ้นจากการขาดแคลนปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต รวมถึงการมีสติและปัญญาเข้าถึงคุณค่าความดีงามต่าง ๆ

1.2.4 ความสำคัญของสุขภาพ

สุขภาพเป็นวิถีชีวิต เป็นรากฐานในการพัฒนาประเทศ การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ เป็นข้อเท็จจริงอย่างยิ่งเพราะว่า ถ้าร่างกายแข็งแรงดีไม่ป่วยเป็นโรคเราก็คงมีความสุข เพราะมีจิตใจที่ร่าเริงและสามารถทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกับผู้อื่นได้ สุขภาพ ตามความหมายขององค์การอนามัยโลกหมายถึง การที่มีสุขภาพที่ดี ซึ่งมีได้หมายความว่าคนเรานั้นไม่ป่วยเป็นโรคเท่านั้นแต่ยังหมายรวมถึงว่า คนนั้นจะต้องมีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ และความเป็นอยู่ที่ดีทางสังคมด้วยจะเห็นได้ว่าการไม่เจ็บป่วย มีจิตใจที่ดีเป็นสุขและอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขและมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี เมื่อเราอยู่เป็นสุขไม่เจ็บป่วย เราก็คงมีความสามารถที่จะทำงานได้ มีรายได้ ที่จะมาเลี้ยงชีพตนเองและครอบครัว สามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง และเมื่อมีความรู้ พลังกาย พลังใจก็นำไปสู่การมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนและสังคมได้

1.2.5 หลักการนำไปสู่การมีสุขภาพดี (นิตยา เพ็ญศิริธนา, ม.ป.ป.) ได้กล่าวไว้ถึง หลักการนำไปสู่สุขภาพดี 12 ประการได้แก่

1.2.5.1 ส่งเสริมวิถีชีวิตอันเป็นวัฒนธรรมดั้งเดิมของคนไทยด้วยการ ฟังตนเองเป็นหลักทำงานขยันขันแข็งใช้จ่ายอย่างประหยัด มัธยัสถ์

1.2.5.2 ส่งเสริมวิถีชีวิตแบบสังคมชนบท เกษตรกรรมธรรมชาติแบบ ผสมผสานด้วยการสร้างสังคมระดับหมู่บ้าน ตำบลที่อยู่ใกล้ธรรมชาติ มีระบบการผลิตและ หมุนเวียนบริโภคของตนเอง และฟังตนเองได้

1.2.5.3 รับประทานอาหารไทย ปรุงอาหารรับประทานเองในบ้าน ลดละการ รับประทานอาหารตะวันตกและอาหารจีน ไม่รับประทานอาหารจนล้นเกิน รับประทานแต่พอดีมี เล็กสารปรุงแต่งที่ไม่มีคุณค่าอาหาร เช่น ผงชูรส

1.2.5.4 รับประทานข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือแทนการรับประทานข้าวขาว หรืออาหารที่ทำจากแป้งขัดขาว ไม่รับประทานน้ำตาลฟอกขาว ขนมหวานจัด น้ำอัดลม ไม่ใช้ น้ำตาลปรุงอาหารจนมากเกินไป

1.2.5.5 ลดการรับประทานไขมันชนิดที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง เช่น ไขมันจาก สัตว์ ไขมันมะพร้าว และไขมันปาล์ม เลือกใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง

1.2.5.6 ลดการรับประทานเนื้อสัตว์ให้น้อยลงเหลือเท่าที่จำเป็น ผู้ใหญ่ รับประทานเนื้อสัตว์ไม่เกินวันละ 100 กรัม เด็กวัยเจริญเติบโตรับประทานเนื้อสัตว์ไม่เกินวันละ 200 กรัม เลือกรับประทานอาหารทะเล เช่น ปลา ปู กุ้งทะเล และเลือกรับประทานกุ้งกุลาดำ เพราะมีสารปฏิชีวนะตกค้างสูงมาก

1.2.5.7 รับประทานผักสด ผลไม้สดให้มาก อย่างน้อยวันละ 5 ส่วนบริโภค (1 ส่วนบริโภค=ผักสด 100 กรัม หรือ 1 จาน หรือ = ไม้ผลไม้คั้น 250 ซีซี หรือ 1 แก้ว หรือ + ผลไม้หั่นชิ้น 1 จานเล็ก) เพราะผักสด ผลไม้สด เป็นแหล่งของแร่ธาตุ วิตามิน เอนไซม์ ฮอร์โมน และพลังแห่งชีวิต ช่วยสร้างเสริมความอ่อนเยาว์ ป้องกันมะเร็ง ควรเลือกผักที่ปราศจากสารพิษ ปนเปื้อน

1.2.5.8 ไม่รับประทานอาหารขยะ เช่น บะหมี่ของขนมกรุบกรอบ ไม่ดื่ม เหล้า เบียร์ ไวน์ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ และเสพสารเสพติดอื่นใด เลิกดื่มชา หรือกาแฟ หันมาดื่มชาสมุนไพรแทน

1.2.5.9 ผู้ที่ปรารถนาจะมีอายุยืนยาวควรเลิกดื่มนมวัว และผลิตภัณฑ์จากวัว เพราะให้โทษมากกว่าให้ประโยชน์ ดื่มนมถั่วเหลืองที่ไม่มีครีมเทียมแทน ถ้าต้องการเสริม แคลเซียมให้รับประทาน กุ้งแห้ง ปลากรอบ กะปิ เต้าหู้ งาดำ สำหรับทารก ต้องดื่มนมแม่

1.2.5.10 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 ครั้ง เลือกชนิดที่เป็นแอโรบิกผสมผสานกับการออกกำลังกายแบบตะวันออก เช่น จี้กง ไทเก๊ก โยคะ ฤๅษีดัดตน หรือออกกำลังกายตามความถนัดของแต่ละบุคคล และควรพักผ่อนให้เพียงพอ

1.2.4.11 รู้จักคลายเครียด ฝึกสมาธิขัดเกลาความคิดและจิตวิญญาณให้รู้จักพอ มีความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น และรู้เห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง

1.2.4.12 เรียนรู้วิธีการรักษาสุขภาพด้วยตนเอง ใช้วิธีการต่าง ๆ ของวิถีสุขภาพแบบองค์รวมอย่างมีเหตุผล และควรใช้ยาเท่าที่จำเป็น

1.2.6 การปฏิบัติเพื่อมีสุขภาพดี

หลักการปฏิบัติของผู้ใหญ่ในการนำไปสู่การมีสุขภาพดี 10 ข้อ (กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย, 2541)

1.2.6.1 อาหารดี รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน และดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

1.2.6.2 อากาศดี อยู่ในที่ร่มรื่น อากาศสดชื่นถ่ายเทได้สะดวก

1.2.6.3 ออกกำลังกาย ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 20 นาที อย่างต่อเนื่อง

1.2.6.4 ออჯาระ ถ่ายอุจจาระทุกวัน

1.2.6.5 ยานามัย หมั่นดูแลสุขภาพปากและฟันตนเองอย่างสม่ำเสมอ เมื่อร่างกายผิดปกติต้องรีบปรึกษาแพทย์

1.2.6.6 อุบัติเหตุ ระมัดระวังเกี่ยวกับอุบัติเหตุให้มากขึ้น

1.2.6.7 อารมณ์ ทำจิตใจให้สบาย แจ่มใส ไม่เครียด

1.2.6.8 อติเรก หลีกเลี่ยงงานอติเรกทำ

1.2.6.9 อพยูน สร้างความผูกพันกับลูกหลาน ตั้งแต่ลูกหลานยังอยู่ในวัยเด็ก

1.2.6.10 อนาคต เตรียมตัวเตรียมใจรับวัยชรา

การที่ประชาชนมีสุขภาพดีทั่วหน้า ประเทศชาติสามารถประหยัด ค่าใช้จ่ายทางด้านสาธารณสุข ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาทางด้านอื่น ๆ ได้ โรคของสาเหตุของการตายต่าง ๆ เหล่านี้ สามารถป้องกัน หรือลดลงได้ไม่มากนักน้อย ด้วยการออกกำลังกาย การพัฒนาจิตใจ และการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ จะเป็นการแก้ปัญหาสุขภาพของคนไทยได้เป็นอย่างดี

1.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

1.3.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) มีความหมายกว้างมาก คือ ครอบคลุมไปถึงกิจกรรมทางร่างกายในทุกลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือทำงานใดๆ ไม่ว่าจะเป็กิจกรรมที่สมัครใจหรือไม่เต็มใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้นๆ จะเป็นอาชีพ หรือสมัครเล่นการที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวโดยจะออกแรงเพียงเล็กน้อยหรือมากเพียงใด เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ ก็จัดได้ว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น (สุชาติ โสมประยูร, 2528 : 121)

1.3.2 หลักปฏิบัติในการออกกำลังกาย

1.3.2.1 หลักการเบื้องต้นของการออกกำลังกายประกอบด้วย 3 ประการ ได้แก่

(1) หลักการเพิ่มงาน คือ การทำกิจกรรมใดๆ ให้มีความมากขึ้น หรือยากขึ้นจากเดิม เช่น จากเดิมที่ให้ต้นพื้น 15 ครั้ง ใน 30 วินาที ให้เพิ่มเป็น 20 ครั้งใน 30 วินาที หรือก้มตัวและปลายเท้าก็ให้แตะในระยะเวลาใกล้เคียงเดิม เป็นต้น

(2) หลักความก้าวหน้า คือ การที่เพิ่มงานขึ้นทีละน้อย โดยเพิ่มความหนักของงาน ระยะเวลาและความถี่ในการออกกำลังกาย เช่น จากเดิมออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วันอาจเพิ่มขึ้นเป็นสัปดาห์ละ 4 วัน เป็นต้น

(3) หลักความเฉพาะ คือ ความต้องการให้ได้ผลอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่คาดว่าจะได้รับจากการออกกำลังกายนั้นๆ ซึ่งให้เข้าใจง่ายคือ มีวัตถุประสงค์นั่นเอง อาทิเช่น ความแข็งแรง ความเร็ว ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว เป็นต้น

1.3.2.2 เกณฑ์ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

(1) ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับอายุ เพศ และสภาพร่างกาย เช่น คนสูงอายุ การเดินเร็วๆ ดีที่สุด คนวัยทำงาน การวิ่งเหยาะๆ สามารถทำได้ง่ายและประหยัด สำหรับเด็ก การวิ่งเล่นเป็นสิ่งที่เหมาะสมที่สุด เป็นต้น แม้แต่ผู้เจ็บป่วยพิการก็สามารถออกกำลังกายได้แต่อยู่ในรูปแบบเฉพาะแล้วแต่กรณี

(2) การออกกำลังกายให้ถูกเวลา เช่น เช้า เย็น หรือค่ำ ไม่ควรออกกำลังกายในเวลาที่มีอากาศร้อนจัดจะทำให้ไม่สบายได้ และควรออกกำลังกายก่อนอาหาร หรือหลังอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง

(3) ไม่ควรออกกำลังกายเวลาที่ไม่สบาย เป็นไข้ เพราะอาจทำให้เกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบหรือเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ หรือเวลาที่ท้องเสีย เพราะร่างกายจะขาดน้ำหรือเกลือแร่ทำให้อ่อนเพลีย เป็นลม เป็นตะคริว หรือโรคหัวใจได้

(4) อบอุ่นและผ่อนคลายร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง เพราะจะช่วยอัตราเสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บ และช่วยทำให้อาการเมื่อยล้าหายได้เร็วขึ้น

(5) หยุดออกกำลังกายทันที เมื่อมีอาการเตือนที่แสดงว่าเริ่มมีอันตราย เช่น เวียนศีรษะ เจ็บแน่นหน้าอก หายใจขัด

1.3.3 วิธีการออกกำลังกาย

เพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดขณะออกกำลังกาย ควรจะเตรียมตัวก่อนออกกำลังกายดังต่อไปนี้

1.3.3.1 การอุ่นเครื่อง (Warm up) คือการอบอุ่นร่างกายโดยการเดินหรือวิ่งเหยาะๆ เพื่อเตรียมให้ร่างกายพร้อมที่จะออกกำลังกาย เลือดจะไหลเวียนสู่ร่างกายมากขึ้น กล้ามเนื้อก็มีเลือดไปเลี้ยงเพิ่ม

1.3.3.2 หลังจากนั้นจึงยืดเส้นเอ็น และกล้ามเนื้อ เพิ่มให้กล้ามเนื้อพร้อมที่จะออกกำลังกาย การยืดเส้นจะมีความสำคัญในการป้องกันกล้ามเนื้อ หรือเอ็นได้รับอันตรายจากการออกกำลังกาย วิธีการทำง่าย ๆ ได้ 3 วิธี

(1) ยืนห่างกำแพง 1 - 1.5 ฟุต สันเท้าติดพื้นแล้วโน้มตัวมียันกำแพงนับ 1-20 ทำ 1-2 ครั้ง

(2) ยืนแยกเท้าเข้าเล็กน้อยก้มลงเอาฝ่ามือแตะพื้นนับ 1-20 ทำ 1-2 ครั้ง

(3) เท้าขวาวางบนบันได เท้าซ้ายวางบนพื้น เท้าซ้ายงอเล็กน้อยก้มลงเอามือขวาแตะนิ้วหัวแม่เท้าขวานับ 1-20 แล้วสลับเท้า

1.3.3.3 การออกกำลังกาย ท่านต้องค่อยเพิ่มการออกกำลังกายโดยให้การเต้นของหัวใจได้ 50-75% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด เป็นเวลา 30 - 60 นาที

1.3.3.4 การคลายความร้อน (Cool down) มีความสำคัญพอๆ กับการอุ่นเครื่อง ต้องลดระดับการออกกำลังกายเป็นเวลา 10 นาที อย่าคลายความร้อนในห้องแอร์ขณะที่ผิวยังเปียกเหงื่อ

1.3.3.5 เลือกอุปกรณ์การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เช่น เสื้อผ้าให้เหมาะกับอุณหภูมิ ยกทรงสำหรับวิ่ง เลือกซื้อรองเท้าวิ่งควรเลือกซื้อตอนเย็น ใส่ถุงเท้าที่เหมาะสม

1.3.3.6 ให้ดื่มน้ำก่อนออกกำลังกาย 20 นาที

1.3.4 การป้องกันการบาดเจ็บ

การป้องกันการบาดเจ็บในการออกกำลังกายที่เป็นวิธีที่ดีที่สุดมีวิธีต่างๆ ดังนี้

1.3.4.1 ต้องค่อยๆ ออกกำลังกาย โดยค่อยๆ เพิ่มความหนัก หรือเวลาในการออกกำลังกายตั้งแต่เริ่มออกกำลังกายจนหัวใจเต้นได้ตามเป้าหมายอาจจะใช้เวลาหลายสัปดาห์

1.3.4.2 ฟังสัญญาณเตือนของร่างกาย หากมีอาการปวดข้อ หรือปวดกล้ามเนื้อ ต้องพักให้หายก่อน

1.3.4.3 ให้ระวังโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เช่นแน่นหน้าอกขณะออกกำลังกาย ถ้าหากมีอาการดังกล่าวต้องปรึกษาแพทย์

1.3.4.4 การออกกำลังกายกลางแจ้งควรปฏิบัติดังนี้

(1) หนาวร้อน ควรออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็น อาจออกน้อยกว่าปกติสัก 1 สัปดาห์เพื่อให้ร่างกายปรับตัวหลังจากนั้นค่อยออกกำลังกายเหมือนเดิม ให้ดื่มน้ำก่อนออกกำลังกาย และขณะออกกำลังกายใส่เสื้อผ้าบางๆ หลีกเลี่ยงผ้าพลาสติก หรือยาง ระวังอาการความดันเลือดต่ำจากการขาดน้ำ

(2) ฤดูหนาว ให้สวมเสื้อมากกว่าปกติ 1 ชั้น

(3) ฤดูฝน ต้องระวังความชื้น และรถ

1.3.4.5 เรื่องทั่วไป

(1) ออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารแล้ว 2 ชั่วโมง ถ้าออกกำลังกายก่อนอาหาร ให้พัก 20 นาทีก่อนรับประทานอาหาร

(2) ควรวิ่งบนพื้นหญ้าหรือดินมากกว่าถนน

(3) ถ้าวิ่งให้สั่นเท้าลงพื้นก่อน

1.3.5 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายให้ผลดีต่อร่างกายหลายประการทำให้อารมณ์ดีร่างกายแข็งแรง หลับสบายขึ้น ผลดีที่ได้รับสรุปได้ดังนี้ (กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย, 2546 : 3)

1.3.5.1 หัวใจแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้น หัวใจบีบตัวแต่ละครั้งได้เลือดมากขึ้นทำให้เดินช้าลง นักมวยก่อนขึ้นชกถ้าฝึกมากๆ หัวใจจะเต้นช้า

1.3.5.2 การออกกำลังกายจะทำให้ความดันเลือดลดลง

1.3.5.3 ลดภาวะหลอดเลือดแดงแข็งและหลอดเลือดตีบ เนื่องจาก การออกกำลังกายจะลดไขมัน แอลดีแอล คอเลสเตอรอล ซึ่งแอลดีแอล คอเลสเตอรอล จะจับผนังเส้นเลือดทำให้หลอดเลือดแข็ง นอกจากลด แอลดีแอล คอเลสเตอรอล แล้ว การออกกำลังกายยังละลาย พลาต (plaque) ที่เกาะบนผนังหลอดเลือดออกทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น

1.3.5.4 ปอดแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายทำให้ปอดสามารถรับออกซิเจน และขับคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากปอด

1.3.5.5 การควบคุมเบาหวานดีขึ้น การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อใช้น้ำตาลในกระแสเลือดทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำลง

1.3.5.6 การออกกำลังกายทำให้น้ำหนักลดลง ลดความอ้วนเพิ่มกล้ามเนื้อ

1.3.5.7 การออกกำลังกายทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้น ลดภาวะกระดูกพรุน ป้องกันโรคกระดูกเปราะ โดยเฉพาะสภาพสตรีที่ประจำเดือนหมด

1.3.5.8 การออกกำลังกายจะป้องกันมะเร็งได้ เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม มะเร็งมดลูก เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ของเสียถูกขับออก การออกกำลังกายจะลดน้ำหนักทำให้ไขมันในร่างกายลดลงฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) ลดลง มะเร็งก็ลดลง

1.3.5.9 การออกกำลังกายทำให้อารมณ์ดีขึ้นเนื่องจากการหลั่งของเอนดอร์ฟิน (Endorphin) และ ซีโรโทนิน (Serotonin) ในสมอง

1.3.5.10 การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ สมรรถภาพการทำงานของหัวใจจะดีขึ้นมาก ถ้าออกกำลังกายอย่างถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ 3 เดือน ชีพจร หรือ หัวใจ จะเต้นช้าลง ซึ่งจะเป็นการประหยัดการทำงานของหัวใจ

1.3.5.11 ลดไขมันในเลือด ซึ่งถ้าสูงจะเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

1.3.5.12 เพิ่ม ไลโปโปรตีน คอเลสเตอรอล ในเลือด ซึ่งถ้ายิ่งสูงจะยิ่งดี จะช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

1.3.5.13 ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน

1.3.5.14 ช่วยทำให้หัวใจ ปอดระบบหมุนเวียนของเลือด กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อเท้า กระดูก ผิวหนังแข็งแรงยิ่งขึ้น ช่วยลดความเครียด ทำให้อ่อนหลับดียิ่งขึ้น ความจำดี เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ช่วยทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น สง่าผ่าเผย เป็นการชะลอความแก่ช่วยป้องกัน อากาศปวดหลัง

1.3.5.15 ช่วยทำให้ร่างกายนำไขมันมาเป็นพลังงานได้ดีกว่าเดิม ซึ่งเป็นการประหยัดการใช้แป้ง (Glycogen) ซึ่งมีอยู่น้อย และเป็นการป้องกันโรคหัวใจ

1.3.5.16 ทำให้เกิดสุขภาพผิวหนัง ประหยัดค่าใช้จ่ายสำหรับการรักษาโรค ลดเวลาที่จะหยุดงานจากการเจ็บป่วย ให้ประชาชนมีกำลังใจ ประเทศชาติมั่นคง

1.3.5.17 ถ้าประชาชนทั่วประเทศออกกำลังกายจะเป็นพื้นฐานของการนำไปสู่ความเป็นเลิศทางด้านกีฬา

1.3.5.18 เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

1.3.6 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise)

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จัดว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งหมายถึง การออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงมากต้องใช้ออกซิเจน ต้องใช้กล้ามเนื้อกลุ่มใหญ่ (เช่น ขา หรือแขน) อย่างต่อเนื่อง นานพอ หนักพอ บ่อยครั้งพอ การออกกำลังกาย แบบแอโรบิก จะทำให้หัวใจปอดและระบบหมุนเวียนเลือดแข็งแรงซึ่งก็คือวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก ฯลฯ

การออกกำลังกายชนิดนี้ มักใช้ทั้งแปรง และไขมันเป็นพลังงานควรออกกำลังกายแบบแอโรบิกตลอดเวลาเพื่อสุขภาพ เมื่ออยู่ตัวแล้วจึงอาจจะเล่นกีฬาอย่างอื่นด้วย เพื่อความบันเทิงหรือสังคม แต่อย่าหยุดการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (ควรทำคนละวันกัน) เช่น ออกกำลังกายแบบแอโรบิก 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เทนนิส 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ดิกอล์ฟ 1 ครั้ง ฯลฯ

ไม่ว่าว่าการออกกำลังกาย หรือ การเล่นกีฬาอะไรก็ได้จะดีต่อหัวใจและหลอดเลือดเสมอไป การเล่นเทนนิสทุกวันอย่างเดียวยังอาจเสียชีวิตได้เพราะเทนนิสไม่ใช้การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพราะจะวิ่งๆ หยุดๆ ไม่ได้วิ่งตลอดเวลา การอยู่ดี ๆ วิ่งเร็วขึ้นมาทันที อาจทำให้ร่างกายหลังสาร แคทีโคลามีน (Catecholamines) ออกมาทันที ทำให้หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ อาจมีอันตรายถึงเสียชีวิตได้

ผลดีของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อการทำงานของหัวใจ ทำให้หัวใจ หลอดเลือด และปอดแข็งแรง ทำให้เส้นเลือดที่ตีบแล้วหายตีบ หรือถ้าไม่หายร่างกายก็จะสร้างเส้นเลือดใหม่ (ทางเบี่ยง) ทำให้ขั้วพระเดินช้าลง ซึ่งจะเป็นการประหยัดการทำงานของหัวใจ ทำให้ร่างกายมีพลังสำรองมากขึ้น เมื่อจำเป็นต้องใช้ในยามฉุกเฉิน เพิ่ม แอลดีแอล คอเลสเตอรอลในเลือด ป้องกันโรคกระดูกพรุน ทำให้ร่างกายนำไขมันมาใช้ได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งนอกจากช่วยลดความอ้วนแล้วยังเป็นประโยชน์สำหรับนักกีฬาอีกด้วย เพราะร่างกายมีแป้ง จำกัด ส่วนไขมันมีมาก

กรมแพทย์ทหารอากาศ, กองเวชศาสตร์ป้องกัน (ม.ป.ป. : 6) ได้เขียนไว้ใน "ไขมันในเลือดสูงจะทำอย่างไร" ว่า...เพื่อเผาผลาญไขมันที่สะสมในร่างกายเพิ่ม เอชดีแอล และลดคอเลสเตอรอล ควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก...

1.3.7 การออกกำลังกายไม่ถูกวิธี

การออกกำลังกายไม่ถูกวิธีอาจทำให้เกิดโทษโทษได้ ถ้าออกกำลังกายไม่ถูกต้องโทษของการออกกำลังกายอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น

1.3.7.1 ออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับอายุ เช่น ผู้สูงอายุจะใช้วิธีเดินเร็ว ๆ ดีที่สุด แทนที่จะไปเล่น ฟุตบอล เทนนิส แบดมินตัน ทั้งนี้เพราะการเล่นเทนนิสเป็นการออกกำลังกายแบบวิ่งบ้างหยุดบ้าง ไม่ต่อเนื่องเพียงพอที่จะมีประโยชน์ต่อปอดและหัวใจแต่ยังดีกว่าไม่ออกกำลังกายเลย เพียงแต่ที่ไม่สามารถป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันได้เท่ากับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ทำต่อเนื่อง

1.3.7.2 ออกกำลังกายผิดเวลา เช่น เวลาร้อนจัดเกินไปอาจไม่สบายหรือเวลารับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ อาจเป็นโรคหัวใจได้ เพราะหลังรับประทานอาหารใหม่ ๆ ร่างกายต้องการเลือดไปที่กระเพาะอาหารและลำไส้มาก แต่ถ้าไปออกกำลังกาย ร่างกายจะต้องการเลือดไปที่กล้ามเนื้อมากด้วย (รวมทั้งที่กระเพาะอาหารและลำไส้ด้วย) จึงอาจทำให้เลือดที่ไปหล่อเลี้ยงหัวใจมีน้อยไปทำให้เกิดอาการหรือโรคของหัวใจได้

1.3.7.3 ออกกำลังกายที่ไม่สบาย เวลาที่ห้องเสียไม่ควรออกกำลังกาย เพราะร่างกายอาจจะขาดน้ำหรือเกลือแร่ทำให้อ่อนเพลีย เป็นลม เป็นตะคริว หรือโรคหัวใจ เวลาเป็นไข้ไม่ควรออกกำลังกาย เพราะอาจทำให้เกิดโรคหัวใจกล้ามเนื้ออักเสบ หรือเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบได้ ถ้าไม่สบายไม่ว่าด้วยอาการใดๆ ถึงแม้ไม่รู้ว่าเป็นโรคอะไร ควรยกเว้นการออกกำลังกายไว้ก่อน

1.3.7.4 ออกกำลังกายโดยไม่อุ่นเครื่องหรือยืดเส้นก่อน โดยปกติแล้วไม่ว่าเป็นนักกีฬาระดับไหน หนุ่มสาวหรือผู้สูงอายุก่อนออกกำลังกายจะต้องมีขั้นตอนที่ต้องปฏิบัติทุกครั้งโดยไม่มีข้อยกเว้น โดยเฉพาะผู้ที่สูงอายุหรือผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายซึ่งการอุ่นเครื่องหรือ ยืดเส้นก่อน จะช่วยทำให้ออกกำลังกาย หรือ เล่นกีฬาได้ดียิ่งขึ้น และเป็นการลดอัตราเสี่ยงต่อการได้รับการบาดเจ็บ และช่วยทำให้อาการเมื่อยล้าหายได้เร็วขึ้นหลังจากการได้ออกกำลังกาย ถึงแม้ท่านไม่ออกกำลังกายในวันหนึ่งวัน ท่านก็ควรยืดเส้นทุกวัน

1.3.7.5 ถ้าใช้อุปกรณ์การกีฬาที่ไม่เหมาะสม เช่น รองเท้า ไม่เทคนิสนัก ก็อาจเกิดการบาดเจ็บได้ง่ายขึ้น

1.3.7.6 ถ้าออกกำลังกายมากไปจะเป็นการเสี่ยงต่อการบาดเจ็บมากขึ้น ต้องห้ามสติ ๆ เช่น ถ้าจะวิ่งสุขภาพ วิ่ง 20 นาทีพอแล้ว ไม่จำเป็นต้องวิ่งถึง 60 นาทีต่อครั้ง ถ้าอยากที่จะป้องกันการบาดเจ็บ ถ้าเป็นไปได้ควรเปลี่ยนวิธีการออกกำลังกายแบบแอโรบิกไปทุก ๆ วัน เช่น ว่ายน้ำวันหนึ่ง วิ่งวันหนึ่ง ฝึกจักรยานอยู่กับที่วันหนึ่ง เดินวันหนึ่ง ฯลฯ ถ้าปวดเข้าควรเปลี่ยนไปเป็นว่ายน้ำแทน หรือ ฝึกจักรยาน

การเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพ และความสมบูรณ์แข็งแรง การเคลื่อนไหวใช้ร่างกายในชีวิตประจำวัน / งานบ้าน / งานอาชีพ ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ควรใช้พลังงานอย่างน้อย 150 แคลอรี/วัน การใช้ร่างกาย หรือการออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 3 รูปแบบ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที จะช่วย เสริมสร้างพัฒนาหัวใจ และหลอดเลือด ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรค ระบบหัวใจและหลอดเลือด

กระทรวงสาธารณสุข (ม.ป.ป. : 6) ได้เขียนไว้ใน "ไขมันในเลือดผิดปกติในผู้ป่วยเบาหวาน" ว่า...การออกกำลังกายอย่างพอเหมาะและสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังช่วยลดระดับ แอลดีแอล คอเลสเตอรอล และทำให้ เอชดีแอล คอเลสเตอรอล สูงขึ้นด้วย...

อภิชาติ วิษณุวัฒน์ (ม.ป.ป. : 5) ได้เขียนไว้ใน “เมตาโบลิคซินโดรม” ว่า...การรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสามารถป้องกันการเกิด โรคเมตาโบลิคซินโดรม ได้...

ประเวศ วะสี (2546ก : 8) ได้กล่าวไว้ใน “3 กลเม็ดออกกำลังกาย” ว่า... การออกกำลังกาย เป็นยุทธวิธีอย่างหนึ่งสำหรับสร้างเสริมสุขภาพ เป็นการป้องกันรักษา และฟื้นฟูสภาพร่างกายที่ประหยัดและมีประสิทธิภาพ...

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2547 : 8) กล่าวว่า...การออกกำลังกายควรทำให้พอดี โดยยึดหลักง่าย ๆ 3 ประการ ต่อไปนี้

1. ความบ่อย ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละครั้ง
2. ความหนัก ควรออกกำลังกายให้มีอาการเหนื่อย หอบ แต่สามารถพูดคุยได้ ถือว่าเหนื่อยหรือหนักพอดี

3. ความนาน เพียงครั้งละอย่างน้อย 20 – 30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับรูปแบบของการออกกำลังกาย เช่น เดินเร็ว ต้องใช้เวลานานกว่า วิ่งเหยาะ และวิ่งเหยาะใช้เวลานานกว่ากระโดดเชือก และยังขึ้นกับร่างกายของแต่ละคนว่ามีความแข็งแรงเพียงใด

สรุปได้ว่าการออกกำลังกาย จะเป็นการแก้ปัญหาสุขภาพของคนไทย การออกกำลังกายให้ผลดีต่อร่างกายหลายประการ ทำให้อารมณ์ดี ร่างกายแข็งแรง หลับสบายขึ้น ผลดีที่ได้รับดังนี้ การออกกำลังกายทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้น หัวใจบีบตัวแต่ละครั้งได้เลือดมากขึ้น ทำให้เดินช้าลงนักมวยก่อนขึ้นชกถ้าฝึกมากๆ หัวใจจะเดินช้า

การออกกำลังกายจะทำให้ความดันเลือดลดลง ลดภาวะหลอดเลือดแดงและหลอดเลือดตีบแข็ง เนื่องจากการออกกำลังกายจะลดไขมัน แอลดีแอล คอเลสเตอรอล ซึ่งแอลดีแอล คอเลสเตอรอล จะจับผนังเส้นเลือดทำให้หลอดเลือดแข็งนอกจากลด แอลดีแอล คอเลสเตอรอลแล้วการออกกำลังกายยังละลายพลาจ (Plaque) ที่เกาะบนผนังหลอดเลือดออกทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น บดแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายทำให้ปอดสามารถรับออกซิเจน และขับ คาร์บอนไดออกไซด์ ออกจากปอด การควบคุมเบาหวานดีขึ้น การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อไขมันน้ำตาลในกระแสเลือดทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำลง การออกกำลังกายทำให้น้ำหนักลดลง การออกกำลังกายทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้น ลดภาวะกระดูกพรุน การออกกำลังกายจะป้องกันมะเร็งได้ เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม มะเร็งมดลูก เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นของเสียถูกขับออก การออกกำลังกายจะลดน้ำหนักทำให้ไขมันในร่างกายลดลงฮอริโมน เอสโตรเจน ลดลง มะเร็งก็ลดลง การออกกำลังกายทำให้อารมณ์ดีขึ้น เนื่องจากการหลั่งของเอนดอร์ฟิน และ ซีโรโตนินในสมอง

แม้ว่าการออกกำลังกายจะมีประโยชน์มากมาย แต่ก็อาจจะมีโทษหรือผลเสียสำหรับคนบางกลุ่ม กลุ่มคนเหล่านี้สมควรจะต้องปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินว่าออกกำลังกายได้หรือไม่ ออกหนักแค่ไหน กลุ่มคนเหล่านี้ได้แก่ อายุกลางคนหรือสูงอายุ และไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน มีโรคหัวใจหรือความดันโลหิตสูง มีอาการแน่นหน้าอก หรือคอตันซ้ายเวลาออกกำลังกาย เป็นลมหมดสติขณะออกกำลังกายเหนื่อยง่ายแม้ว่าออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย มีโรคข้อเสื่อมหรือข้ออักเสบ เป็นเบาหวาน เป็นโรคอ้วน ประวัติโรคหัวใจในครอบครัว สูบบุหรี่หรือเคยสูบบุหรี่ แพทย์จะประเมินสุขภาพของท่านบางรายอาจต้องตรวจหัวใจโดยการวิ่งสายพาน (Treadmill exercise)

การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคหัวใจได้ จากการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หรือการเปลี่ยนพฤติกรรมดำรงชีวิต เช่น การเดิน การเดินเร็ว การทำสวน สามารถลดอัตราการเกิดโรคหัวใจได้ แต่จำเป็นต้องทำให้หัวใจและปอดแข็งแรงต้องออกกำลังกายแบบแอโรบิก นอกจากการออกกำลังกาย ท่านต้องกำจัดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดแข็งด้วย

ดังนั้น ทุกคนจึงควรสร้างสุขภาพ ด้วยขบวนการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นการลงทุนทางด้านสุขภาพที่ต่ำ แต่คุ้มค่า

1.4 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจ

1.4.1 ความหมายสุขภาพจิต

องค์การอนามัยโลก ให้คำนิยามความหมายของคำว่า สุขภาพจิต ว่า... สุขภาพจิต หมายถึง ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ไม่เพียงแต่ปราศจากโรคประสาทเท่านั้นแต่ยังสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคม และสิ่งแวดล้อมของตนเองได้อย่างมีความสุข มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยดี มีชีวิตที่สมดุล และสนองตอบความต้องการของตนเองได้ โดยไม่มีความขัดแย้งใด ๆ ภายในจิตใจของตนเอง" (ประเวศ วะสี, 2546 ข : 3)

นอกจากนี้ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี จะต้องเป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความสามารถในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพให้ยืนนาน สามารถปรับตัวและปรับใจได้เมื่อมีทุกข์หรือท้อแท้ใจ เราสามารถเสริมสร้างสุขภาพจิตให้ดีขึ้นได้ ดังนี้คือ

1. มีศักดิ์ศรี ตักดิ์ศรี คือ เกียรติตามฐานะของแต่ละบุคคล เป็นสิ่งยับยั้งใจคนเรามีให้ทำชั่วแต่คนส่วน ใหญ่ถือศักดิ์ศรีในทางที่ผิด เช่น ถือว่าการยอมให้คนอื่นขับรถแข่งหรือปาดหน้า เป็นการเสียศักดิ์ศรี

2. กล้ายอมรับความจริง ความจริงที่คนเรามักจะไม่กล้ายอมรับคือความจริงที่เป็นปมด้อยซึ่งที่จริงแล้ว การยอมรับความจริงเป็นการกล้าหาญอย่างยิ่ง หากยอมรับความจริงได้จิตใจสบาย สิ่งนั้นก็จะไม่เป็นปมด้อย หรือเป็นสิ่งที่มาทำร้ายเราได้อีกต่อไป

3. รู้จักสร้างความหวัง ความหวังทำให้คนเรามีความสุขและมีความอดทนที่จะต่อสู้หรือรอคอยแต่หาก เสียไปย่อมมีใหม่ได้เสมอ อยู่ที่เราจะมีเวลาใช้ความคิดค้นหาหรือไม่เท่านั้น

4. รู้จักสร้างกำลังใจ กำลังใจเป็นสิ่งพยุงให้เรายืนตรงเชิดหน้าได้ ให้บอกตัวเองเสมอว่า ตราบใดที่ยังมีกำลังใจ กำลังความคิด เราก็ยังทำอะไรสำเร็จได้ พึงระลึกเสมอว่า " ไม่มีความสุขใด ปราศจากความลำบากก่อน "

5. รู้จักควบคุมความโกรธ ความโกรธมีแต่จะทำลายตนเอง ถึงแม้จะตัดได้ยากก็สามารถควบคุมการ แสดงความโกรธให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมได้ การมีเหตุผลและรู้จักให้อภัยจะละลายความโกรธได้ง่ายขึ้น

6. รู้จักถึงคุณค่าของตัวเอง การลงโทษตัวเองไม่ใช่การยอมรับผิดแต่เป็นถูก และซ้ำเติมตัวเองมากกว่า วิธีการที่ถูกคือควรรหาทางแก้ไขปรับปรุง ไม่ควรฝังใจว่าฉันมีลักษณะด้วยชนิดที่ไม่มีทางแก้ไขได้ แต่จะมองให้ เห็นคุณค่าของตัวเอง

7. รู้จักผูกไมตรีกับคนอื่นก่อน การยอมเป็นการฝ่ายผูกไมตรีกับผู้อื่นก่อน นอกจากจะเป็นการฝึกควบคุมความก้าวร้าวในใจและให้หัวใจจดจ่อความใจแคบหรือถือตัวไปแล้วยังทำให้ได้รับความเกรงใจ เคารพนับถือ และเกิดความเป็นกันเองอีกด้วย

8. มีความมั่นคงทางอารมณ์ ความไม่มั่นคงใจความไม่กลัว ความไม่รู้ ความใจร้อน ทำให้หวั่นไหวง่าย อย่างไรก็ตามถ้าควบคุมอารมณ์ได้ ศึกษาข้อมูลให้รู้จริงไม่ด่วนตัดสินใจหรือหลงเชื่อง่าย ความสงสัยก็มีเกิดขึ้น หนึ่งแล้วแต่ถ้ามีหวั่นไหวถึงแก่อย่างไรก็ล้มเหลวได้มี สุภาภิตสอนไว้ว่า " ไม่มีสิ่งใดนำความสุขส่งสู่ตัวท่าน ยกเว้นตัวเอง "

9. รักษาสุขภาพ หมั่นออกกำลังกายและไม่ควรขาดการทำงานจนเกินการ ควรพักผ่อนพอควร อย่าลืม ว่า " จิตใจที่สมบูรณ์ย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง "

สุขภาพจิตที่ดีของคนๆ หนึ่ง จะต้องมียากฐานมาจากการที่คนๆ นั้นมีความสุขกายที่ดีมาก่อน คำกล่าวเหล่านี้เป็นอนุภาพหรือสอนใจของมนุษย์ทุกคนให้พยายามปฏิบัติตนให้มีสุขภาพกายที่ดี โดยการรับประทานอาหารให้ครบหมู่ ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์พอดี ออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการบริโภคสารที่มีอันตรายต่อร่างกาย พักผ่อนให้เพียงพอ และตรวจเช็คร่างกายตามระยะเวลาที่เหมาะสม ถ้าหากการกระทำเช่นนี้แล้ว สุขภาพกายของคนคงจะอยู่ในขั้นดีถึงดีมากอย่างแน่นอน เพราะหากผู้ใดมีสุขภาพกายที่ไม่ดี มีโรคประจำตัวต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดสูง โรคถุงลมโป่งพอง ซึ่งจำเป็นต้องมาพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาเป็นประจำ สุขภาพจิตของบุคคล ผู้นี้คงไม่สมบูรณ์เต็มที่เหมือนคนสุขภาพกายแข็งแรงเป็นแน่ เพราะจิตใจคงว่าวุ่นหวัดจากการบีบคั้นจากสิ่งแวดล้อมที่มีเวลาน้อยอยู่แล้วในการทำงานและพักผ่อน แต่กลับต้องมาใช้เวลากับการตรวจรักษาสุขภาพกายที่มีปัญหา ดังนั้นท่านต้องให้ความสำคัญต่อสุขภาพกายอย่างมาก เพราะเป็นสิ่งที่สามารถกระทำได้ ภายใต้ความตั้งใจจริงของท่านอย่างแน่นอน

มหาวิทยาลัยมหิดล, คณะสาธารณสุขศาสตร์ (2546 :1) ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพทางจิต หมายถึง การมีสุขภาพจิตดี มีจิตใจที่เป็นสุข หรือมีความทุกข์ใจ ความวุ่นวายใจน้อยที่สุด

ตอนหนึ่งของพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวต่อคณะจิตแพทย์ ณ พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์ 14 ก.พ. 2520 ทรงตรัสว่า "...สุขภาพจิตและสุขภาพกายนี้ มีความสัมพันธ์ที่จะโยงกันอย่างยิ่ง พูดได้ว่าสุขภาพจิตสำคัญกว่าสุขภาพกายด้วยซ้ำ เพราะว่าคนไหนที่ทางกายสมบูรณ์แข็งแรง แต่จิตใจฟั่นเฟือนไม่ได้เรื่องนั้น ถ้าทำอะไรก็จะยุ่งกันไม่ได้ กายที่แข็งแรงนั้นก็จะมีประโยชน์ต่อตนเองหรือสังคมอย่างไร ส่วนคนที่สุขภาพกายไม่สู้แข็งแรงแต่สุขภาพจิตดี หมายความว่า จิตใจดี รู้จักจิตใจของตัวเอง และรู้จักปฏิบัติให้ถูกต้องยอมเป็นประโยชน์ต่อตัวเอง และเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้มาก ในที่สุดสุขภาพจิตที่ดีก็อาจจะพามาซึ่งสุขภาพทางกายได้ การดูแลสุขภาพสุขภาพจิต เป็นหน้าที่ของบุคลากรทางจิตเวช เริ่มจากการให้ความรู้ถึงวิธีการป้องกัน หลีกเลี่ยง สิ่งที่จะก่อให้เกิดปัญหา การรักษาเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นแล้ว ตามด้วยการฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงการติดตามผลเพื่อป้องกันการเกิดโรคซ้ำ สุขภาพจิตที่ผิดปกติ ลักษณะที่แสดงออก เริ่มตั้งแต่พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง มีผลต่อสมรรถภาพในการทำงาน รวมถึงความผิดปกติของความคิด และอารมณ์ จนถึงระดับที่อาจเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้ใกล้ชิด ความมุ่งหมายในการรักษา คือบรรเทาแก้ไขอาการที่เกิดขึ้น เพิ่มสมรรถภาพให้กลับมามีปกติ การรักษาควรเริ่มจากการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การวินิจฉัยที่ถูกต้อง วางแผนการรักษาที่รัดกุม เต็มไปด้วยความเข้าใจและเห็นใจต่อผู้ป่วย ผู้รักษาต้องกล้าที่จะยอมรับความผิดพลาด ยอมแก้ไข แม้ปัญหาสุขภาพจิตของตนเอง...

สัมฤทธิ์ สังสุวรรณ (2528 : 26-32) ได้เสนอไว้ว่า...ถ้าได้ฝึกฝนอบรมใจให้มีสมาธิกันทุกๆ คนแล้ว ฝึกนักเรียนอบรมใจให้เป็นสมาธิทั่วถึงกัน ในวันหนึ่งๆ มีการอบรมใจกันสักครึ่งชั่วโมง จะมีผลดี จะมีสติสัมปชัญญะดีมาก...การทำสมาธิ เป็นยอดศิลปะแห่งการครองชีพของมนุษย์ ถ้ามนุษย์ต่างทำใจเป็นสมาธิกันทุกคนแล้วโลกนี้จะไม่มีความเดือดร้อนเลย

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) (2529 : 29) ได้กล่าวไว้ว่า...เราอยู่ในทรงแต่เหมือนกับไม่มีทรงซึ่ง อยู่อย่างไร อยู่ด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาสของสิ่งเหล่านั้น ไม่ตกเป็นทาสของรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ไม่ตกเป็นทาสของ ลภ ยศ สรรเสริญ และความมสุข...

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) (ม.ป.ป. : 5 - 6) ได้กล่าวไว้ว่า...คนเราต้องหมั่นฝึกฝนสมาธิไว้บ้าง เพราะเป็นสิ่งที่จำเป็นมากในการปฏิบัติงานทุกอย่าง ถ้าเรามีสมาธิหมั่นแล้ว สิ่งทีพูด สิ่งทีกระทำ ก็แสดงออกมาอย่างเรียบร้อย จะทำอะไรมันก็ดี ก็ถูกต้องไปทุกเรื่อง...พระพุทธรูปเจ้าท่านตรัสว่า ผู้มีจิตใจเป็นสมาธิ ย่อมคิดนึกให้รู้แจ้งเห็นจริงได้ง่าย... ผู้ใดมีกำลัง 5 ประการ คือ มีศรัทธา มีความเพียร มีสติ มีสมาธิ และมีปัญญาเรียกว่าผู้นั้นเป็นผู้มี กำลังภายในสำหรับเป็นพื้นฐาน ที่จะก้าวหน้าต่อไปในชีวิตอันจะเกิดประโยชน์แก่ตัวเรา ในกาลข้างหน้า...

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) (2538 : 8) ได้กล่าวไว้ว่า...การมาศึกษาธรรมะนั้น เรามาเรียนเพื่อให้รู้ เพื่อให้เข้าใจ แล้วเราก็ต้องนำไปเป็นหลักในชีวิตประจำวันของเรา...เอาธรรมะนั้นมาเป็นกระจกส่องดูตัวเราว่ามีอะไรอยู่ในใจของเรา สิ่งนั้นเป็นไปเพื่อทุกข์หรือเป็นไปเพื่อสุขอย่างแท้จริง เป็นไปเพื่อความวุ่นวาย หรือว่าเพื่อความสงบในชีวิตของเรา ...

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) (2538 : 24-25) ได้กล่าวไว้ว่า... สุนฺญตา คือความว่าง ใจมันว่างจากกิเลส ไม่ใช่ว่าไม่คิดอะไร ไม่นึกอะไร คิดได้นึกได้แต่มีปัญญากำกับกิเลสมันก็ไม่เกิดขึ้นในใจพอกิเลสไม่เกิดจิตใจมันก็เกิดความสุขเรียกว่า สุนฺญตา ความสุขที่แท้คือใจมันสงบ แม้มีอะไรมากระทบก็ไม่ตื่นเต้น ไม่ยินดียินร้าย ไม่หวาดเสียว ไม่สะดุ้งกลัว ในเรื่องต่างๆ อย่างนั้นเรียกว่าใจสงบ พอใจสงบก็เป็นความสุขที่แท้ขึ้นมาทันที...

สมาคมยุวมุสลิมแห่งประเทศไทย (2546 : 205) ได้เสนอไว้ใน "สุขภาพจิตด้วยแรงศรัทธาอันกล้าแกร่ง" ว่า...หลักศาสนากับหลักสุขภาพคือหลักเดียวกัน เพราะศาสนาเน้นเรื่องสุขภาพ(โดยที่) มีมิติจิตวิญญาณเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย...

ดังนั้นความหมายของสุขภาพจิตจึงหมายถึง

1. ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้
2. ความสามารถที่จะปรับตัวอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงให้พออยู่ได้หรือสามารถทำประโยชน์แก่ตนเองและชุมชนได้ตามสมควรแก่สภาพของตน
3. สามารถในการปรับจิตใจให้พอใจและมั่นคงได้เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้น

1.4.2 ลักษณะสุขภาพจิตที่ดี

1.4.2.1 ความรู้สึกต่อตัวเอง

- (1) ไม่เกิดอารมณ์ต่างๆ ครอบงำตนเองมาก เช่น โกรธ กลัว กังวล ฯลฯ
- (2) สามารถควบคุมความผิดหวังได้
- (3) เข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง เช่น ยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง
- (4) รับผิดชอบต่อตนเอง ไม่ยอมให้ผู้อื่นมีอิทธิพลเหนือตนเอง
- (5) สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้โดยรู้สาเหตุแห่งปัญหา

1.4.2.2 ความรู้สึกต่อผู้อื่น

- (1) ให้ความรักแก่คนอื่น และยอมรับพิจารณาความสนใจของคนอื่น
- (2) คบหาสมาคมกับคนอื่น ๆ ได้
- (3) ไว้วางใจคนอื่น ๆ ไม่หวาดระแวง
- (4) ยอมรับนับถือความแตกต่างหลาย ๆ อย่างที่คนอื่นมี
- (5) ไม่ผลักดันให้ผู้อื่นตามใจตนเอง และไม่ตามใจผู้อื่นตามใจชอบ
- (6) รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ และมีความรับผิดชอบต่อ

มนุษยทั่วไป

1.4.2.3 ความสามารถในการดำเนินชีวิต

- (1) สามารถแก้ไขปัญหาในชีวิตได้เป็นอย่างดี
- (2) มีสิทธิและรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง
- (3) รู้จักทำสภาพแวดล้อมให้ดีที่สุด ในกรณีจำเป็นก็ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี
- (4) รู้จักวางแผนดำเนินชีวิต ไม่หวาดกลัวอนาคต
- (5) ยอมรับประสบการณ์ และความคิดใหม่ ๆ
- (6) ใช้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ถ้าทำอะไรก็ทำอย่างเต็มความสามารถ และพึงพอใจต่อการกระทำนั้น
- (7) วางเป้าหมายที่นำมาซึ่งความสำเร็จในชีวิตของตนเองได้

ผู้มีสุขภาพจิตดีจะต้องรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม ผู้มีสุขภาพจิตดีจึงเป็นผู้ที่ปรับตัวได้ดีเป็นผู้รู้จักและเข้าใจผู้อื่นได้ดีและสามารถเผชิญกับปัญหา และความจริงแห่งชีวิตได้ดี

ส่วนผู้มีสุขภาพจิตไม่ดีก็คือผู้ที่ปรับตัวได้ไม่ดี จะเป็นบุคคลที่มีลักษณะตรงกันข้ามกับผู้ปรับตัวได้ดี นั่นเอง ไม่รู้จักและไม่เข้าใจตนเอง ไม่รู้จักและไม่เข้าใจผู้อื่นตลอดจนไม่สามารถเผชิญปัญหาและความจริงแห่งชีวิตได้ ทำให้ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

คนปกติเมื่อตกอยู่ในภาวะหรือเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง จะทำให้เกิดความตึงเครียดเป็นเวลานาน พฤติกรรมอาจเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น มีอารมณ์แปรปรวน มีความคิดสับสนการรับรู้ผิดไปจากปกติจนทำให้ไม่สามารถประกอบกิจกรรมเพื่อดำรงชีวิตที่ปกติได้ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาจะมีความรุนแรงมากน้อยขึ้นอยู่กับสาเหตุของปัญหา และระยะเวลาที่ได้รับความกระทบกระเทือนจิตใจมีปัจจัยมากมายที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต เพราะจิตใจของมนุษย์เป็นสิ่งละเอียดอ่อน เกิดความรู้สึกนึกคิดอยู่ตลอดเวลา แล้วแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม พฤติกรรมที่แสดงออกนั้นจะแปรเปลี่ยนไปตามสิ่งเร้าที่มากระทบ ส่งผลให้มีสุขภาพจิตในรูปแบบต่าง ๆ กัน คืออาจมีสุขภาพจิตดีสุขภาพจิตไม่ดีหรือเจ็บป่วยเป็นโรคประสาทโรคจิต หรือมีปัญหาสุขภาพจิตเป็นต้น

1.4.3 วิธีการพัฒนาจิตใจที่นำไปสู่ชีวิตที่ประสบความสำเร็จ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2547 : 10) ได้กล่าวไว้ใน "7 วิธีออกกำลังใจ" ว่า... ร่างกายกับจิตใจเกี่ยวข้องผูกพันกัน โรคที่ปรากฏทางกายเป็นผลจากความไม่ปรกติทางจิตใจ ได้แก่ ความดันเลือดสูง แผลในกระเพาะอาหาร ไชมันในเลือดสูง หลอดเลือดหัวใจอุดตัน ต่อมไทรอยด์เป็นพิษ แม้แต่การติดเชื้อ และการเกิดมะเร็งบางชนิด การดูแลรักษาจิตใจให้อยู่ในสภาวะสมดุล และมีความสงบอยู่เสมอจะทำให้ชีวิตมีความสุข และร่างกายพลอยแข็งแรงสดชื่นไปด้วย คนที่ปล่อยจิตใจให้เดือดร้อนกลัดกลุ้ม หงุดหงิด

หรือกังวลไปกับเรื่องต่างๆ รอบตัวจนเป็นนิสัยนั้น ผู้รู้ท่านเรียกว่า เป็นชีวิตที่ขาดทุนและน่าเสียดายหรือเกิดมาเพื่อมีทุกข์ แพทย์และผู้รู้ ได้แนะนำหลักการบริหารงานทางจิตเพื่อรักษาจิตใจให้สงบสบายไว้ดังนี้

1.4.3.1 ประกอบอาชีพโดยสุจริต มีวาจาชอบ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และไม่ตกเป็นทาสของสารเสพติด ทั้งหมดนี้ป้องกันความเดือดเนื้อร้อนใจต่างๆ และทำให้จิตใจตั้งมั่นได้มากขึ้น

1.4.3.2 ขยันขันแข็ง มีน้ำใจช่วยเหลือในกิจการงาน หนักเอาเบาสู ทำให้เป็นที่รักใคร่ของคนทั้งหลายตรงข้ามกับความขี้เกียจ ไม่มีน้ำใจช่วยเหลือกิจการงาน ซึ่งนำความทุกข์มาให้

1.4.3.3 ทำงานอย่างมีความสุขและสนุก ไม่ว่าจะอยู่ในอาชีพใด ไม่เอาแต่รู้สึกทุกข์ทน หม่นหมอง เบื่อหน่ายรำคาญ หงุดหงิด ซึ่งเป็นการบั่นทอนความสุขอย่างร้ายแรงทำงานไม่ได้ผลดี และเกิดความเดือดร้อน

1.4.3.4 ออกกำลังกายจนเหงื่อออกเป็นประจำทุกวัน

1.4.3.5 พยายามไม่กังวลเรื่องของตัวเองมากเกินไป คนที่กลัวจะไม่รวยกลัวจะขาดทุน กลัวจะไม่สวย กลัวคนจะไม่รัก กลัวจะไม่มั่งคั่ง กลัวคนจะนิทาว่าร้าย กลัวจะเป็นโรคนั้นโรคนี เป็นคนที่มีจิตใจไม่เป็นสุขและอาจเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาจริงๆ ให้มองไปรอบๆ ตัว แล้วนึกถึงคนอื่นอีกหลายคนที่ทุกข์ยากกว่าเรา หาทางช่วยเหลือเกื้อกูล และคิดแต่จะทำให้เรามีจิตใจเบาสบาย

1.4.3.6 นึกแผ่ความรักหรือแผ่เมตตา ถือเป็นของสำคัญ เพราะปกติคนเราจะเมตตาตัวเองมากกว่าผู้อื่น จึงไม่ค่อยมีคนโกรธหรือโทษตัวเอง แต่มักจะโกรธคนอื่นมากกว่า ให้คิดทบทวนว่าเป็นเพราะเราที่ผิดหรือไม่ความโกรธจะลบล้างหรือหายไปทันที ความเมตตาเป็นเครื่องปราบและรักษาความโกรธ ความพยายามและความรำคาญ ซึ่งถือเป็นความโกรธอ่อนๆ ได้

1.4.3.7 สวดมนต์ภาวนาตามศาสนาของตน เป็นการบริหารจัดการอย่างสูง เพราะทำให้จิตใจจดจ่ออยู่ในคำสั่งเกิดความสุข มีสมาธิ คนที่เคยฝึกฝนเท่านั้นจึงจะทราบถึงความสงบที่เกิดจากสมาธิมีมากมายเพียงใด จิตใจจะเบาสบายอย่างไม่เคยพบพานมาก่อนในชีวิตปกติแถมทำอะไรก็ได้ไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น และไม่เสียสตางค์ วิธีฝึกสมาธิที่นิยมกันมากคือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก เรียกว่า อานาปานสติ คือหายใจเข้าก็รู้ว่ากำลังหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่ากำลังหายใจออก ทำอย่างช้าๆ นานๆ จนจิตใจสงบ บางคนเอ่ยคำช้าๆ เช่น พุทโธ จนจิตสงบก็ได้

1.4.4 ลักษณะของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตและมีสุขภาพจิตดี

1.4.4.1 มีความสุขในใจ ใจไม่หมองมัวจะรู้สึกครึ้นเครงอยู่เป็นใจไม่วิตกกังวลไม่ท้อแท้ มองเห็นแต่ความสดใสทุกสิ่งในสายตาล้วนเป็นภาพที่งดงามเป็นภาพทางบวก แม้จะพบสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ก็คิดเสียว่าเป็นธรรมชาติ มันเป็นอย่างนั้นเอง ให้คิดเห็นใจ มีแต่ความสงสารและอยากให้สิ่งนั้นๆ พลิกผันไปในทางดี ไม่มีอคติในใจกับใครหรือกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด ชีวิตมีแต่ความโปร่งใส

1.4.4.2 สุขภาพสมบูรณ์ ทั้งทางกายและใจ ทางใจได้ว่าไว้แล้วในข้อแรก ทางกายที่จะสมบูรณ์ได้ ต้องหมั่นออกกำลังกาย และรับประทานอาหารที่ถูกส่วนและพอดี

1.4.4.3 มีเพื่อนมีฝูง ที่เรียกว่ามีพวก คือ คนรัก คนหวังดีต่อ ประารถชาติ ต่อไม่รังเกียจ ไม่เห็นกันก็คิดถึง มีของก็อยากแบ่งปัน อาจจะเป็นผู้ใหญ่กว่าเรา หรือ ผู้เล็กกว่าเราอาจจะมีทั้งอยู่ใกล้และอยู่ไกล ถ้าเข้าลักษณะที่กล่าวมา ก็คือ เป็นเพื่อนฝูง

1.4.4.4 มีที่พึ่งที่สูงกว่า อาจเป็นพระหรือเป็นคุณธรรมลา ถ้าถ้าเรามีทุกข์ ไม่ว่าทุกข์ทางกายทางใจก็ปรึกษาได้พึ่งพาได้เมตตาเรา เห็นใจเรา เข้มใจเรา และปรารถนาดีต่อเรา

1.4.4.5 มีหลักฐาน ชื่อนี้จะมีมากมีน้อย ขึ้นอยู่กับความพอใจของแต่ละคนบางคนมีเงินแสนบาทก็พอใจแล้ว พออยู่ได้ บางคนต้องเป็นล้านหรือเป็นล้านๆ บางคนมีบ้านอยู่อาศัย ภายในที่ดิน 100 ตารางวา ก็เป็นสุข บางคนต้องเป็นไร่ๆ เขาเห็นว่า หลักฐาน ของใคร มีอันนอน มีทรัพย์สินพอสมควร อยากรู้อะไรก็พอได้ ไม่ผิดเคือง มีทรัพย์สินที่เป็นวัตถุพอที่จะให้ชาวบ้านเขารู้เขาเห็น และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างสบาย

1.4.4.6 เป็นที่เคารพรักของผู้คน เรียกว่าอยู่กับใคร อยู่ที่ไหนก็ไม่มีการรังเกียจมีแต่คนอยากอยู่ใกล้ มีคนเรียกพี่ เรียกน้อง เรียกลุง เรียกป้า หรือนับญาติได้อย่างสนิทสนม คบคนได้หลายฐานะหลายวงการ หลายองค์กรอย่างน้อยก็ในองค์กรที่ตนสังกัด เป็นที่พึ่งของผู้มีน้อยได้ เป็นที่ไว้ใจของผู้ที่เหนือกว่า มองไปทางไหนมีแต่ความจริงใจ

1.4.5 ชวรมะที่นำไปสู่ความสำเร็จและมีสุขภาพจิตดี

คนที่ประสบความสำเร็จดังกล่าวได้จะต้องมีชวรมะอยู่ในจิตสำนึกง่ายๆ สามัญๆ อย่างน้อย 3 ประการ ต่อไปนี้

1.4.5.1 มีชวรมะที่เป็นวิถีแห่งความสำเร็จขั้นต้น คือ อิทธิบาท 4 ได้แก่

(1) ฉันทะ มีความรัก ความพอใจต่ออาชีพ ชื่อสัตย์ต่ออาชีพ รักองค์กรพอใจต่อผู้ใหญ่กว่าพอใจผู้ร่วมงาน รักใคร่ผู้น้อย อยากรู้อะไรก็ถาม ก้าวหน้า อยากรู้อะไรก็ถามในสิ่งที่ตนรับผิดชอบมีความเจริญ

(2) วิริยะ มีความพากเพียร ขยันขันแข็งต่องานในหน้าที่ต่อสิ่งที่ได้รับมอบหมาย ฝึกฝนสนใจต่อความเจริญก้าวหน้า มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล หมั่นอ่านหมั่นปรึกษาหารือผู้รู้ มีความขยันหมั่นเพียรต่อสิ่งดีงามทั้งปวง

(3) จิตตะ มีความใส่ใจ ผักไม่ตองาน ต่ออาชีพ ต่อความรับผิดชอบของตนต่อบทบาทและหน้าที่ของตน มีความสนใจ มั่นใจมีอารมณ์ร่วมต่อความดี ความงามและความเบิกบานต่างๆ

(4) วิมังสา จะทำอะไรต้องไตร่ตรองให้รอบคอบ ใช้ปัญญาพิจารณาตัดสินในสิ่งที่ถูกที่ควร

1.4.5.2 ธรรมะอันเป็นการสงเคราะห์ที่สามารถยึดเหนี่ยวนำใจผู้อื่นได้ คือ สังคหวัตถุ 4 ได้แก่

(1) ทาน การให้ ให้อะไรก็ได้ ให้ของกินแบ่งของใช้ ให้อภัย ยิ้ม ให้กำลังใจ ให้ความเห็นใจเพื่อนฝูง ให้อภัยผู้อื่น ไม่พอโกรธอย่าโกรธ ไม่พอถืออย่าถือให้ความรักแก่ผู้ที่เราเกี่ยวข้องและผูกพัน ให้เวลาแก่งานที่เรารับผิดชอบ

(2) ปิยวาจา พูดนิมนวล ไพเราะ ไม่โอ้อวด ไม่ดุดัน ไม่กระแทกแตกดัน ไม่เยาะเย้ยากถาง พูดแต่สิ่งที่เชื่อว่ารื่นหูผู้ฟัง

(3) อัถตจริยา กระทำแต่สิ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและส่วนรวม เช่น ช่วยเหลือผู้อื่น ให้คำปรึกษาเพื่อนฝูงที่มีปัญหา แนะนำผู้อื่นด้วยความเห็นใจและหวังดี ช่วยเหลือส่วนรวม ด้วยความเต็มใจและจริงใจ

(4) สมานัตตา เป็นกันเองกับคนทั่วไป ยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่ถือตน มีความเสมอต้นเสมอปลาย

1.4.5.3 ธรรมะที่แสดงว่าเป็นคนดี 7 ประการ คือ สิบปรัสนธรรม 7 ได้แก่

(1) เป็นคนรู้จักเหตุ ทำไม่จึงได้เงินเดือนขึ้นแต่เพียงเดือนเดียวเพื่อนได้ 2 ล้าน หรือทำไม ไม่ได้ขึ้นเลย เราต้องรู้ตนเอง ต้องรู้สาเหตุ เราทำงานน้อยไป เราขยันน้อยไป เราใส่น้อยไป เราพูดมากไป เราโทรศัพท์บ่อยและถอนขึงนาน เวลา ขาด สาย บ่อยไป ถ้ารู้สาเหตุเราจะสบายใจ ไม่น้อยใจไม่โกรธน้อย ไม่อิจฉาใคร

(2) เป็นคนรู้จักผล รู้ว่าทำไมตนจึงป่วยบ่อย (เพราะนอนดึกดื่มเหล้ามากสูบบุหรี่จัด) ทำไมตนจึงถูกรังเกียจ เพราะเราเห็นแก่ตัว ไม่มีความเสียสละใดๆ ใช่หรือไม่

(3) เป็นคนรู้จักตัวเอง รู้ว่าสถานะของเราเป็นใคร เป็นนาย เป็นลูกน้อง เป็นผู้ชาย เป็นผู้หญิง เป็นอาจารย์ เป็นเจ้าหน้าที่ เป็นพนักงาน เป็นนักศึกษา เป็นผู้มีควมรับผิดชอบ รู้แล้วก็ปฏิบัติตนให้สมกับที่ตนเป็นอย่างนั้นๆ

(4) เป็นคนรู้จักประมาณตน รู้ว่าอะไรควรพูด อะไรควรใช้ อะไรควรกิน อะไรควรเชื่อ อะไรควรแต่ง อะไรควรคบ อะไรควรให้

(5) เป็นคนรู้จักเวลา รู้ว่ากลางวันทำงานเป็นเวลา กลางคืนพักผ่อนเป็นเวลา ตอนเที่ยงเป็นเวลาพัก (ไม่ใช่พักตั้งแต่ห้าโมงเช้า) 16.30 น. เป็นเวลางานเลิก (ไม่ใช่เลิกสามโมงเย็น) เวลางาน เวลางานพัก เวลางานสนุก เวลางานเป็นเวลาอะไร ถ้าเรารู้แล้วเราปฏิบัติตาม เราก็จะเป็นคนที่ใครๆ เขาก็จะรัก

(6) เป็นคนรู้จักประชาชน เขากำลังฟังบรรยายแต่เราคุย เขากำลังฟังเทศน์แต่เรานั่งหลับ เขากำลังประชุมแต่เราใช้โทรศัพท์ เขากำลังนอนหลับแต่เรลุกขึ้นตะโกน

(7) เป็นคนรู้จักบุคคล คือรู้เขา รู้เรา เขาเป็นคนขยัน เขาเป็นคนน่ารัก เขาเป็นนาย เขาเป็นลูกน้อง เขาเป็นผู้ใหญ่ เขาเป็นผู้น้อย เราควรจะปฏิบัติต่อเขาอย่างไร จะอยู่ร่วมกับเขาอย่างไร จะทำตัวอย่างไรมีภาษีจิตเงินบอกกว่า รู้เขารู้เรา รอบ 100 ครั้ง ขณะ 100 ครั้ง มีอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา มีสังกหวัตถุ 4 ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อุตถจริยา สมานัตตา และสัปปริสธรรม 7 รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้ประชาชน และรู้บุคคล

1.4.6 กิจกรรมคลายเครียด

ความเครียด เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ในเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจเป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย

ความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่มีกันทุกคน จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิด และการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ถ้าเราคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรงเราก็จะรู้สึกเครียดน้อย หรือแม้เราจะรู้สึกว่าปัญหานั้นร้ายแรง แต่เราพอจะรับมือไหว เราก็จะไม่เครียดมาก แต่ถ้าเรามองว่าปัญหานั้นใหญ่ แลไม่ไหว และไม่มีใครช่วยเราได้ เราก็จะเครียดมาก

ความเครียดในระดับพอดีๆ จะช่วยกระตุ้นให้เรา มีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เราเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ดีขึ้น แต่เมื่อใดที่ความเครียดมีมากเกินไปจนเราควบคุมไม่ได้ เมื่อนั้นเราควรจะต้องมาผ่อนคลายความเครียด

1.4.6.1 สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมี 2 ประการ คือ

(1) สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน ปัญหาการทำงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพ ปัญหาหามลพิษ ปัญหาโรคติดต่อ ปัญหาหนี้ท่วม ปัญหาฝนแล้ง ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้คนเราเกิดความเครียดขึ้นมาได้

(2) การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล เราจะสังเกตได้ว่าคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจังกับชีวิต และใจร้อน นอกจากนี้คนที่รู้สึกว่าคุณเองมีคนอื่นคอยให้การช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น มีคู่สมรส มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีเพื่อนสนิทที่รักใคร่ และไว้วางใจกันได้ ก็จะมี ความเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพังด้วย

ความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียว แต่มักจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกัน คือ มีปัญหาเป็นตัวกระตุ้นและมีการคิด การประเมิน สถานการณ์ เป็นตัวบ่งบอกว่าจะเครียดมากน้อยแค่ไหน นั่นเอง

1.4.6.2 แนวทางในการจัดการกับความเครียด

(1) หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่ เกิดจากความเครียด ทั้งนี้อาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองก็ได้

(2) เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหาให้เร็ว โดยเร็ว

(3) เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก

(4) ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย

(5) ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด

ความเครียดจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจและ พฤติกรรม ความเครียดจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม ดังนี้ ความผิดปกติทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสียหรือท้องผูก นอนไม่หลับหรือง่วง เหนียงหงอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืดเพื่อ อาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มือเย็นเท้าเย็น เหงื่อออกตาม มือตามเท้า ใจสั่น ถอนหายใจบ่อยๆ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหวัดบ่อยๆ แห้งอากาศง่าย ฯลฯ ความผิดปกติทางจิตใจได้แก่ วิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่าย ซึมเศร้าเหงา ว่าเหว่ สิ้นหวัง หมดความรู้สึกสนุกสนาน เป็นต้น ความผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติด ใช้นานอนหลับ จู้จี้ ซ้ำนั้ ขวนขวาย เค้าะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ ดึงผม กัดเล็บ กัดฟัน มุดลูกมุดนั้ง เฝียบขริม เก็บตัว เป็นต้น ทั้งนี้ อาจสำรวจความเครียดได้โดยการใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ ความเครียดด้วยตนเอง

1.4.6.3 การแก้ปัญหาความเครียด

ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นสาเหตุที่กระตุ้นให้เกิด ความเครียดในช่วงที่ยังแก้ ปัญหาไม่ได้ จะรู้สึกเครียดมาก เมื่อแก้ปัญหาได้แล้ว ความเครียดก็ จะหมดไป เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อจะได้แก้ปัญหาได้ดี และรวดเร็วยิ่งขึ้น

จงละเว้นการแก้ปัญหาแบบต่างๆ ต่อไปนี้ อย่าแก้ปัญหาแบบวู่วาม ใช้อารมณ์เป็นใหญ่ เมื่อเจอปัญหา ให้พยายามสงบสติอารมณ์ อย่าเพิ่งเอะอะโวยวาย ให้หายใจช้าๆ ลึกๆ สัก 4 - 5 ครั้ง หรือ นับ 1 - 10 ก่อนจะทำอะไรออกไป จะได้ไม่ต้องมานั่งเสียใจภายหลังกับสิ่งที่ได้ทำไปเพราะอารมณ์ชั่ววูบ อย่าหนีปัญหา แล้วหันเข้าหาบุญหรือ สุรา สารเสพติด การพนัน การเที่ยวกลางคืน ฯลฯ เพื่อช่วยให้สบายใจขึ้นชั่วคราวจงกล้าเผชิญปัญหาและอย่าผลัดวันประกันพรุ่ง รีบแก้ปัญหาเสียแต่เนิ่นๆ อย่าปล่อยให้ค้างคาอยู่เป็นเวลานาน เพราะความเครียดจะสะสมมากขึ้นด้วย อย่าคิดแต่จะพึ่งพาผู้อื่นอยู่รำไป จนถึงอคติ คนเป็นที่พึ่งแห่งตน หัดใช้ความสามารถของตัวเองบ้าง แล้วจะเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง แต่ถ้าปัญหานั้นเหลือบ่ากว่าแรงจริงๆ และลองใช้ความสามารถของตัวเองแล้วก็ยังไม่ได้ผล การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นก็เป็นเรื่องที่ดีที่พึ่งทำได้ อย่าเอาแต่ลงโทษตัวเองจนเราทำผิดกันได้ ถ้าพลาดไปแล้ว จงให้ออกอากาศตัวเองที่จะแก้ไข และอย่าได้ทำผิดในเรื่องเดิมซ้ำอีก การเฝ้าคิดลงโทษตัวเองไม่ได้ช่วยแก้ปัญหา และไม่ได้อะไรขึ้นมา นอกจากความทุกข์ใจเท่านั้น อย่าโยนความผิดให้คนอื่น จงรับผิดชอบในสิ่งที่ได้ทำร่วมกัน การปฏิเสธไม่ยอมรับผิดชอบโดยโยนความผิดให้คนอื่นไม่ช่วยแก้ปัญหา มีแต่จะก่อความแตกแยกให้มากขึ้นเท่านั้นเอง

จงแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ ใช้เหตุผลและใช้ความคิดพิจารณาให้ถี่ถ้วน โดยคิดหาสาเหตุของปัญหาด้วยใจเป็นธรรม ไม่เข้าข้างตัวเอง ไม่โทษคนอื่น คิดหาวิธีแก้ปัญหาหลายๆ วิธี ถ้าคิดเองไม่ออก อาจปรึกษาผู้ใกล้ชิด หรือผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า ลงมือแก้ปัญหาตามวิธีที่คิดไว้ อาจต้องใช้ความกล้าหาญ อดทน หรือต้องใช้เวลาบ้าง อย่าได้ท้อถอยไปเสียก่อนประเมินผลดูว่าวิธีที่ใช้ได้ผลหรือไม่ ถ้าไม่ได้ผลก็เปลี่ยนไปใช้วิธีอื่นๆ ที่เตรียมไว้ จนกว่าจะได้ผลเมื่อแก้ปัญหาได้ ก็จะช่วยเครียด และเกิดความภาคภูมิใจในตัวเองด้วยความคิด เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้คนเราเกิดจางเครียด หากรู้จักคิดให้เป็น ก็จะช่วยให้ลดความเครียดไปได้มาก

(1) วิธีคิดที่เหมาะสม

คิดในแง่ยึดหยุ่นให้มากขึ้น อย่าเอาแต่เข้มงวด จีบผิด หรือตัดสินผิดถูกตัวเองและผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา จงละวาง ผ่อนหนักผ่อนเบา ลดทิฐิมานะ รู้จักให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคือง หัดลืมเสียบ้าง ชีวิตจะมีความสุขมากขึ้น

- คิดอย่างมีเหตุผล อย่าด่วนเชื่ออะไรง่าย ๆ แล้วเก็บเอามาคิด วิดกกังวล ให้พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบหาข้อเท็จจริง ไตร่ตรองให้รอบคอบเสียก่อน นอกจากจะไม่ต้องตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกได้ง่าย ๆ แล้ว ยังตัดความกังวลลงได้ด้วย

- คิดหลายๆ แง่มุม ลองคิดหลายๆ ด้าน ทั้งด้านดีและด้านไม่ดี เพราะไม่ว่าคนหรือไม่ว่าเหตุการณ์อะไรก็ตาม ย่อมมีทั้งส่วนดีและไม่ดีประกอบกันทั้งนั้น อย่ามองเพียงด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์ นอกจากนี้ควรหัดคิดในมุมมองของคนอื่นบ้าง เช่น สามีจะคิดอย่างไร ลูกจะรู้สึกอย่างไร เจ้านายจะแก้ปัญหาได้อย่างไร เป็นต้น จะช่วยให้มองอะไรได้กว้างไกลกว่าเดิม

- คิดแต่เรื่องดีๆ ถ้าคอยคิดถึงแต่เรื่องร้ายๆ เรื่องความล้มเหลว ผิดหวังหรือเรื่องไม่เป็นสุขทั้งหลายก็จะยิ่งเครียดกันไปใหญ่ ควรคิดถึงเรื่องดีๆ ให้มากขึ้น เช่น คิดถึงประสบการณ์ที่เป็นสุขในอดีต ความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา คำชมเชยที่ได้รับ ความดีของกลุ่มสมรส ความมีน้ำใจของเพื่อน ฯลฯ จะช่วยให้สบายใจมากขึ้น

- คิดถึงคนอื่นบ้าง อย่าคิดหมกมุ่นอยู่กับตัวเองเท่านั้น เปิดใจให้กว้าง รับรู้ความเป็นไปของคนใกล้ชิดและใส่ใจที่จะช่วยเหลือ สนใจปัญหาของผู้อื่นในสังคมบ้าง บางทีคุณอาจจะพบว่าปัญหาที่คุณกำลังเครียดอยู่นี้ช่างเล็กน้อยเหลือเกิน เมื่อเทียบกับปัญหาของคนอื่นๆ คุณจะรู้สึกดีขึ้น และยังถ้าคุณช่วยเหลือคนอื่นได้ คุณจะสุขใจขึ้นเป็นทวีคูณด้วย

(2) การปฏิบัติเมื่อเกิดความเครียด

เมื่อรู้สึกเครียด คนเราจะมีวิธีการผ่อนคลายที่แตกต่างกันออกไป ส่วนใหญ่จะเลือกวิธีที่ตนเองเคยชิน หนักๆ ซอบๆ หรือสั้นๆ ทำแล้วเพลิดเพลิน มีความสุข ซึ่งวิธีการคลายเครียด โดยทั่วๆ ไป มีดังนี้ คือ

- นอนหลับพักผ่อน
- ออกกำลังกาย ฝึกเส้นยืดสาย เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ
- โยคะ ฯลฯ
- ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี
- เล่นกีฬาประเภทต่างๆ
- ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์
- เดินรำ สีสาส
- ทำงานศิลปะ งานฝีมือ งานประดิษฐ์ต่างๆ
- ปลูกต้นไม้ ทำสวน
- เล่นกับสัตว์เลี้ยง
- จัดห้อง ตกแต่งบ้าน
- อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ เขียนบทกลอน
- สะสมแสตมป์ สะสมพระเครื่องประดับ
- ถ่ายรูป จัดอัลบั้ม
- เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ท่องอินเทอร์เน็ต
- พุดคุย พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง

- ไปเสริมสวย ทำผม ทำเล็บ
- ไปซื้อของไปท่องเที่ยวเปลี่ยนบรรยากาศ

ฯลฯ

สิ่งที่สำคัญคือ เมื่อเกิดความเครียด ไม่ควรทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน กินจุบกินจิบ ฯลฯ เพราะนอกจากจะทำให้เสียสุขภาพ และเสียเงินเสียทองแล้ว ยังทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาอีกมาก เช่น เมมาแล้วขับรถทำให้เกิดอุบัติเหตุจราจร เสียพินแล้วทำให้เกิดหนี้สิน เกิดความขัดแย้งในครอบครัว หรือใช้สารเสพติดแล้วนำไปสู่ปัญหาอาชญากรรม เป็นต้น ซึ่งจะทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น

(3) เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด

- การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- การฝึกการหายใจ
- การทำสมาธิ
- การจินตนาการ
- การคลายเครียดจากใจสู่กาย
- การนวดคลายเครียด

แต่ละวิธีมีรายละเอียดแตกต่างกันออกไป ไม่จำเป็นต้องฝึกทั้ง 6 วิธี เพียงเลือกวิธีใดวิธีหนึ่งที่ชอบ สะดวก ทำแล้วคลายเครียดได้ก็เท่านั้น เมื่อฝึกการคลายเครียดไปสักระยะหนึ่ง จะรู้สึกได้ว่าการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น ใจเย็นลง สบายใจขึ้น สุขภาพดีขึ้น ความจำดีขึ้น สมาธิดีขึ้น การเรียนหรือการทำงานดีขึ้น ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างดีขึ้น ฯลฯ

จากเอกสารที่ได้ศึกษามาพอสรุปได้ว่า สุขภาพจิตที่ดี คือ ความสามารถที่ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม โดยไม่จำเป็นต้องปล่อยให้ไปตามอำนาจของสิ่งแวดล้อมทุกอย่าง แต่ไม่เอาแต่ใจตัวเองหรือไม่คำนึงถึงผู้อื่น สุขภาพจิตย่อมมีความเหมือนกันกับสุขภาพกาย ย่อมมีเวลาเสื่อมบ้าง โทรมบ้างสลับกันไปเป็นธรรมดาผู้ที่ฝึกปฏิบัติทางสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ตลอดเวลานั้นหายาก บางคนต้องล้มป่วยเป็นโรคนี้อ้าง โรคนี้บ้าง อันเป็นผลมาจากสภาพร่างกาย ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างดีทั้งในสถานการณ์ปกติและไม่ปกติและสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ดังนั้นความหมายของสุขภาพจิตจึงหมายถึง

1. ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้
2. ความสามารถที่จะปรับตัวอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงให้พออยู่ได้หรือสามารถทำประโยชน์แก่ตนเองและชุมชนได้ตามควรแก่สภาพของตน
3. สามารถในการปรับจิตใจให้พอใจและมั่นคงได้เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้น

1.5 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการโภชนาการ

1.5.1 ความหมายของโภชนาการ

โภชนาการ (Nutrition) หมายถึง อาหาร (Food) ที่เข้าสู่ร่างกายคนแล้ว ร่างกายสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในด้านการเจริญเติบโต การค้าจุนและการซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โภชนาการมีความหมายกว้างกว่าและต่างจากคำว่าอาหาร เพราะอาหารที่กินกันอยู่ทุกวันนี้มีดีเลวต่างกัน อาหารหลายชนิดที่กินแล้วรู้สึกอึด แต่ไม่มีประโยชน์ หรือก่อโทษต่อร่างกายได้ ถ้านำเอาอาหารต่าง ๆ มาวิเคราะห์ จะพบว่ามีสารประกอบอยู่มากมายหลายชนิด โดยอาศัยหลักคุณค่าทางโภชนาการทำให้มีการจัดสารประกอบต่าง ๆ ในอาหารออกเป็น 6 ประเภท คือ โปรตีน (Protein) คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate) ไขมัน (Fat) วิตามิน (Vitamin) เกลือแร่ (Mineral) และน้ำ สารประกอบทั้ง 6 กลุ่มนี้เองที่เรียกว่า "สารอาหาร" (Nutrient) ร่างกายประกอบด้วยสารอาหารเหล่านี้ และการทำงานของร่างกายจะเป็นปกติอยู่ได้ ก็ต่อเมื่อได้สารอาหารทั้ง 6 ประเภทครบถ้วน (สนใจ วิชาชีว. 2535 : 39 - 45)

เดวิส, อะเดลเล (ม.ป.ป. : 7-10) ได้กล่าวไว้ว่า...โภชนาการที่ดีก็คือการวางแผนสุขภาพที่ดีนั่นเอง...การมีเวลาพักผ่อนและหลับอย่างเพียงพอ การดูดซึมของอาหารดี การขับถ่ายดี ล้วนเป็นสิ่งที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อโรคได้เป็นอย่างดี... ถ้าคุณไม่ดื่มนม ไข่ ปลา หรือน้ำส้ม ก็จะทำให้โปรตีน เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส ทองแดง วิตามินเอ วิตามินซี วิตามิน บี ไอโอดีน และอื่นๆ ในร่างกายลดน้อยลงไป...คนที่เป็นไขข้ออักเสบ ไม่ควรรับประทานของหวาน น้ำอัดลม และอาหารจำพวกแป้ง...การวิจัยพบว่า ความรู้สึกทางเพศจะเพิ่มขึ้นเมื่อรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารครบ...คนที่ดื่มสุรามีประจำ มักมีโรคปวดเข่า มีแผลในช่องท้อง ทั้งนี้เป็นเพราะเขาทานอาหารที่มีวิตามิน บี ไม่เพียงพอ และเพราะว่าความต้องการวิตามิน บี ของคนดื่มสุรามีมากกว่าคนปกติ อาการปวดของคนดื่มสุราจะหายไปเมื่อกินวิตามิน บี ทุกชนิดมากๆ รวมทั้งวิตามิน บี 1 ด้วย...

กระทรวงสาธารณสุข (ม.ป.ป. : 6) ได้เขียนไว้ใน "ไขมันในเลือดผิดปกติในผู้ป่วยเบาหวาน" ว่า...การควบคุมอาหารมีหลักดังต่อไปนี้ คือ 1. รับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อที่จะทำให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ไม่อ้วน หรือไม่ผอมเกินไป 2. รับประทานอาหารให้ครบหมู่ ได้แก่ แป้ง โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร 3. หลีกเลี่ยง หรือลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวและอาหารที่มีปริมาณคอเลสเตอรอลสูง ไขมันอิ่มตัวจะพบในไขมันจากสัตว์ น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว และกะทิ สำหรับคอเลสเตอรอลนั้น จะพบใน เนื้อสัตว์ เครื่องใน ไข่แดง และนมเนยต่างๆ...

1.5.2 การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ

1.5.2.1 พยายามรับประทานเฉพาะในมื้ออาหารโดยเฉพาะที่ได้ะ
อาหาร และลุกขึ้นจากโต๊ะทันทีที่อิ่ม

1.5.2.2 รับประทานวันละ 3 มื้อ

1.5.2.3 รับประทานอาหารเช้าทุกวัน

1.5.2.4 อย่อยอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง

1.5.2.5 เลือกอาหารว่างที่มีไขมันต่ำ

1.5.2.6 รับประทานผัก ผลไม้ ธัญพืชที่ไม่ขัดสี

1.5.2.7 ใช้จานใบเล็กๆ เพื่อป้องกันการรับประทานอาหารมากเกินไป
หลีกเลี่ยงการเติมอาหารครั้งที่ 2

1.5.2.8 รับประทานอาหารอย่างช้าๆ เคี้ยวอาหารแต่ละคำช้าๆ

1.5.2.9 ดื่มน้ำมากๆ ทั้งในมื้ออาหาร และระหว่างมื้ออาหาร ดื่มน้ำ 1
แก้วก่อนอาหาร

1.5.2.10 พยายามเลี่ยงอาหารที่ใช้มือหยิบ เพราะจะเพลินกับการ
รับประทานอาหาร

1.5.2.11 อย่าเสียดายของเหลือ ไม่จำเป็นต้องทานอาหารจนหมดจาน

1.5.2.12 จำกัดเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไม่เกิน 2 ช้อนโต๊ะ

1.5.2.13 รับประทานเนื้อปลาเป็นหลัก เนื้อไก่และเบ็ดให้ลอกหนังออก

1.5.2.14 เลือกอาหารที่มีไขมันต่ำแทนอาหารที่มีไขมันสูง

1.5.2.15 อย่าเตรียมอาหารมากเกินไปตามจำเป็น

1.5.2.16 หลีกเลี่ยงอาหารพวกทอด ผัด แกงกะทิ ให้ใช้ อบ นึ่ง ตุ่น

1.5.2.17 อย่อยอาหารจนโปรดหรือของว่างไว้รอบๆ ตัว

1.5.2.18 ออช้าถ้ากิจกรรมอื่นๆ ระหว่างรับประทานอาหาร เช่น อ่าน
หนังสือ ดูโทรทัศน์ เพราะจะรับประทานอาหารมากเกินไปโดยไม่รู้ตัว

1.5.2.19 พยายามหางานอดิเรกทำเมื่อเวลาหิว

1.5.2.20 อาหารเหลือให้เก็บทันที

1.5.2.21 ไม่หยิบหรือชิมอาหาร

1.5.2.22 หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารด้วยครีม เครื่องจิ้มที่มีไขมันสูง

1.5.3 โภชนบัญญัติสำหรับคนไทย 9 ข้อ (กองโภชนาการ, กรมอนามัย, 2545 :)

1.5.3.1 รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และ
หมั่นดื่มน้ำหนักตัว เพื่อให้ได้สารอาหารที่ร่างกายต้องการอย่างครบถ้วน และมีน้ำหนักอยู่ใน
เกณฑ์มาตรฐาน ไม่อ้วนไป หรือผอมไป

1.5.3.2 รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทข้าว-แป้ง เป็นบางมื้อ เลือกรับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาว จะได้คุณค่าและใยอาหารมากกว่า

1.5.3.3 รับประทานพืชผักให้มาก และรับประทานผลไม้เป็นประจำ รับประทานผัก ผลไม้ทุกมื้อ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค และต้านมะเร็งได้

1.5.3.4 รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ปลาเป็นโปรตีนคุณภาพดี และย่อยง่าย ถั่วเมล็ดแห้งเป็นโปรตีนจากพืชที่ใช้รับประทานแทนเนื้อสัตว์ได้

1.5.3.5 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย เด็กควรดื่มนมวันละ 2 - 3 แก้ว ผู้ใหญ่ ควรดื่มนมพร่องมันเนย วันละ 1 - 2 แก้ว

1.5.3.6 รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร รับประทานอาหารประเภททอด ผัด และแกงกะทิแต่พอควร เลือกรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ดูน เป็นประจำ

1.5.3.7 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด รับประทานหวานมากเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด รับประทานเค็มมากเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

1.5.3.8 รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน อาหารที่ไม่สุก และปนเปื้อนเชื้อโรค และสารเคมีต่างๆ เช่น สารบอแรกซ์ สารกันรา สารฟอกขาว ฟอรัมาลีน และยาฆ่าแมลง ทำให้เกิดโรคได้

1.5.3.9 งด หรือลด เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

1.5.4 อาหารกับสุขภาพ

ปัจจัยการดำรงเผ่าพันธุ์มนุษย์ได้แก่ การกิน การนอน การสืบพันธุ์ การขยับถ่าย หากขาดปัจจัยเหล่านี้มนุษย์คงสูญพันธุ์ไปนานแล้ว จากความรู้ที่ได้มีการศึกษาอย่างต่อเนื่องทำให้ทราบว่าอาหารที่เป็นผลดีต่อสุขภาพควรเป็นอย่างไร อาหารสัมพันธ์กับโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพของประชาชนได้แก่

1.5.4.1 โรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง

1.5.4.2 โรคความดันเลือดสูง

1.5.4.3 โรคอ้วน

1.5.4.4 โรคมะเร็ง

1.5.4.5 โรคกระดูกผุ

1.5.4.6 โรคเบาหวาน

1.5.4.7 โรคตับและทางเดินน้ำดี

1.5.4.8 โรคฟันผุ

1.5.5 แนวทางการรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ของการดำรงชีวิต ในการรับประทานอาหารเรามักจะเลือกรูป คือว่าอาหารนั้นน่ารับประทานหรือไม่ กลิ่นหอมน่ารับประทานหรือไม่ รสดีน่ารับประทานหรือไม่ กลิ่นดีหรือไม่ แต่เรามักจะไม่คำนึงถึงคุณค่าของสารอาหาร ราคาเมื่อเทียบกับคุณภาพของอาหาร การรับประทานอาหารสุขภาพไม่จำเป็นมีราคาแพง หรืออาหารกัฏตาการ และไม่จำเป็นต้องหยุดอาหารที่ชอบเพียงแต่ต้องระวังอย่ารับประทานอาหารบางประเภท อาหารสุขภาพจะทำให้สุขภาพดี และยังสามารถป้องกันโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคท้องผูก โรคอ้วน และฟันผุ เราเริ่มกินเป็นตั้งแต่เราเกิดมาแต่เนื่องจากเรากินตามใจปากทำให้สุขภาพเราไม่ดีจึงมีแนวทางการรับประทานอาหารที่มีคุณภาพต้องมีลักษณะดังนี้

1.5.5.1 รับประทานอาหารที่หลากหลายให้ครบห้าหมู่

1.5.5.2 รับประทานอาหารที่มีใยอาหารและมีอาหารจำพวกแป้ง

1.5.5.3 อย่ารับประทานอาหารมันมากเกินไป

1.5.5.4 อย่ารับประทานอาหารที่มีน้ำตาลมากเกินไป

1.5.5.5 อย่ารับประทานเกลือมากเกินไป

1.5.5.5 ให้ดื่มน้ำมากๆ

1.5.6 อาหารเพื่อสุขภาพในการฟื้นฟูร่างกาย และ เพื่อการลดน้ำหนัก

1.5.6.1 น้ำผักปั่น ผักกาดหอม 2 ใบ / คื่นฉ่าย 2 ก้าน / มะเขือเทศ 1 ลูก / หอมใหญ่ ¼ ลูก / ต่อเนื่อง 2 แก้ว / + น้ำผึ้ง + มะนาว (ปั่นแบบไม่แยกกาก)

1.5.6.2 น้ำผลไม้ และน้ำผัก แอปเปิ้ล / ชมพู / สับปะรด / กัลฉ่าย / แตงโม / ลูกท้อ ¼ แคนตาลูป / มะพร้าว / มังคุด / ส้มโอ / แครอท /+น้ำผักปั่น ก็ได้ตามแต่ชอบ (น้ำผลไม้ และน้ำผัก ควรปั่น...แบบแยกกาก)

1.5.6.3 ซุปผักโขม ผักโขม ½ กก. / หอมใหญ่ 2 หัว / มะเขือเทศ 2 ลูก / เต้าหู้ + ข้าวกล้อง + เกลือ

1.5.6.4 ซุปกะหล่ำปลี กะหล่ำปลี ½ กก. / เห็ด 1 ซีด / หอมใหญ่ 2 ลูก / มะเขือเทศ 2 ลูก

1.5.6.5 ซุปผักหวาน ผักหวาน + หอมใหญ่ + มะเขือเทศ + เห็ด ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว

1.5.6.6 ซุปกวางตุ้ง ผักกวางตุ้ง + หอมใหญ่ + มะเขือเทศ + เห็ด + ข้าวกล้อง

1.5.6.7 ซุปเต้าหู้ เต้าหู้ + หอมใหญ่ + มะเขือเทศ + เห็ด + ข้าวกล้อง

1.5.6.8 ซุปเห็ด เห็ด + หอมใหญ่ + มะเขือเทศ + ข้าวกล้อง

1.5.6.9 ซุปดอกกะหล่ำ ดอกกะหล่ำ + หอมใหญ่ + มะเขือเทศ + เห็ด + ข้าวกล้อง

อาหารเพื่อสุขภาพ ข้างต้นนี้เหมาะสำหรับการฟื้นฟูของร่างกาย และ ภายลดน้ำหนัก โดยไม่ต้องอาศัยสารเคมี เพื่อการบำบัด หรือ ระวังอาการของโรคต่างๆ แต่สารอาหารเหล่านี้จะไปช่วยให้ร่างกาย ผลิตสารเคมีขึ้นมาเอง และ เป็นไปอย่างมีความเหมาะสม ในระยะเวลาหนึ่งของร่างกาย ที่แสดงอาการดีขึ้นของโรคโดยตลอด บางครั้งจะมีอาการปวดเมื่อยเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว และ จะหายไปได้เองในที่สุด

1.5.7 อาหารที่ควรงด

ถ้าต้องการฟื้นฟูสุขภาพอย่างจริงจังควรงดอาหารดังนี้ มีน้ำอัดลม เครื่องดื่ม ชูการ์ลิ่ง ชา กาแฟ กะทิ ทอฟฟี่ ไอศกรีม เนย ชีส ขนมเค้ก คุกกี้ เนื้อหมู เนื้อวัว เป็ด ไก่ เครื่องในทุกชนิด อาหารกระป๋อง น้ำตาลทรายขาว หน่อไม้ ทุเรียน ละมุด ลำไย ที่สำคัญ เมื่อคั้นน้ำผักผลไม้ทุกชนิดควรบีบดื่มไม่เกิน 10-15 นาที ถึงจะได้ประโยชน์จากวิตามินในผักผลไม้เหล่านั้น

ตาราง 1 ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับผู้ใหญ่ใน 1 วัน

มื้ออาหาร	รายการอาหารที่ 1	รายการอาหารที่ 2	รายการอาหารที่ 3
มื้อเช้า	ข้าวต้มปลาช่อน	ข้าวต้มไข่เจียว ผัก ผักบึงเต้าเจี้ยว	โจ๊กไก่ใส่ไข่
อาหารว่าง	นมถั่วเหลือง ขนมกล้วย	น้ำส้ม ขนมหม้อแกง	นมถั่วเหลือง ขนมฟักทอง
มื้อกลางวัน	ก๋วยเตี๋ยวไก่ มะละกอสุก	ข้าวผัดกุ้ง มะม่วงสุก	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า เนื้อ ส้มเขียวหวาน
อาหารว่าง	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	โกโก้ร้อน ขนมหม้อแกง	นมถั่วเหลือง ขนมฟักทอง
มื้อเย็น	ข้าวสวย ปลาทูทอด น้ำพริกกะปิ แกงเลียง กล้วยน้ำว้า	ข้าวสวย แกงส้มผัก รวม ไข่ตุ๋น ส้มเขียวหวาน	ข้าวสวย หลน เต้าเจี้ยว ผักสด ปลา ทอด แอปเปิ้ล
ก่อนนอน	นมอุ่น	นมอุ่น	นมอุ่น

อาหารที่ผู้ใหญ่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ เหล้า เบียร์ เครื่องดื่มชูการ์ลิ่ง ชา กาแฟ น้ำอัดลม น้ำหวาน อาหารเค็มจัด หวานจัด

ตามแนวของชีวิตจิต คนที่สุขทั้งกายและใจ คือคนที่มีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี ร่างกายและจิตใจแข็งแรง สดชื่นแจ่มใส อายุยืนนาน และรักษาความเป็นหนุ่มเป็นสาวไว้ได้ยาวนาน หรือ อาจเรียกว่า เป็นคนที่แก่ชรา น้อยกว่าอายุจริง สุขทั้งกายและใจ

การรักษาน้ำหนัก อาหารที่เรารับประทานเข้าไปจะใช้เป็นพลังงานในการดำเนินชีวิต เช่นใช้หล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ใช้ในการเดิน การหายใจ การทำงาน แต่ถ้าหากเรารับประทานอาหารที่มีพลังงานมากกว่าที่เราใช้ส่วนเกินของพลังงานจะสะสมในรูปไขมัน ผลทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มทำานผู้อ่านควรที่จะรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติคือดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง 20 - 24.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร หากต่ำกว่านี้ร่างกายอาจจะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ หากมากกว่านี้อาจจะทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่นโรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคอ้วนทำให้เกิดโรคอะไร คนอ้วนมักจะเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดโรค ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง ซึ่งปัจจัยเสี่ยงดังกล่าวจะเป็นสาเหตุให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้โรคอ้วนยังเป็นสาเหตุให้เกิดโรคมะเร็งได้หลายชนิด

1.5.8 การลดน้ำหนัก

วิธีลดน้ำหนักที่ดีที่สุดคือการลดพลังงานจากอาหาร และการออกกำลังกายหรืออาจจะทำทั้งสองอย่างพร้อมกัน

1.5.8.1 ลดพลังงานจากอาหาร รับประทานอาหารพวกผักผลไม้ให้มาก ไม่ปรุงอาหารด้วยไขมัน ลดอาหารไขมัน เช่นอาหารทอด ผัด เช่นปาท่องโก๋ ก๋วยเตี๋ยวทอด ไข่ทอด พิซซ่า ไรตี้ กะทิ ดัมนมพร่องมันเนย งดเนย ลดการบริโภคน้ำตาล ของหวาน ลดสุรา

1.5.8.2 การออกกำลังกาย ใช้การเดินบนทางวิ่งเร็ว ใช้บันไดแทนการขึ้นลิฟต์ ไปเล่นกีฬา ลูก วัยน้ำ ขี่จักรยาน เดินวิ่งเพื่อสุขภาพ ออกกำลังกายแบบแอโรบิก ออกกำลังกายทำบริหาร ฯลฯ

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ดวงเดือน พันธุโยธี (2540) ได้วิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของสุขภาพการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า ความสำคัญของสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และ ความสำคัญของสุขภาพการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายไม่สามารถที่จะทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ เนื่องจากผลการวิจัยไม่เป็นไปตามสมมติฐานจึงควรศึกษาอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้ผลการศึกษามีความชัดเจนยิ่งขึ้น

พฤษเมษา หมิ่นคำแสน (2540) ได้วิจัยเรื่อง ความสามารถในการดูแลตนเองและ ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุชาวกะเหรี่ยง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผู้สูงอายุชาวกะเหรี่ยงมี ความสามารถในการดูแลตนเองอยู่ในระดับสูง ผู้สูงอายุชาวกะเหรี่ยงมีภาวะสุขภาพอยู่ในระดับ ปานกลาง ความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุชาวกะเหรี่ยงมีความสัมพันธ์ทางบวก ใน ระดับต่ำกับภาวะสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยครั้งนี้ เป็นข้อมูลพื้นฐานที่ สามารถนำไปกำหนดแนวทางในการวางแผน ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุชาวกะเหรี่ยงมีภาวะสุขภาพดี โดยการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุได้

ศิริมา วงศ์แหลมทอง (2540) ได้วิจัยเรื่อง ปัจจัยส่วนบุคคลการรับรู้ประโยชน์ของ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับมาก ส่วนพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับพอใช้ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศและสถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพในระดับต่ำมาก ส่วนการศึกษาและรายได้ มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ กับการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับต่ำ สำหรับอายุ มี ความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพในระดับต่ำ การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับปานกลาง ผลการวิเคราะห์การ ถอดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อายุ และ รายได้ สามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการ ส่งเสริมให้ ผู้สูงอายุมีการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จำเป็นต้องคำนึงถึงปัจจัยส่วนบุคคล ที่มีผลต่อการรับรู้ประโยชน์ของผู้สูงอายุ

ปาริรัตน์ พรทวีภคณา (2541) ได้วิจัยเรื่อง แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของ ผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในเขตเมืองมีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริม สุขภาพด้านโภชนาการ ด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล และด้านการจัดการกับความเครียดอยู่ ในระดับดี ด้านความสำเร็จในชีวิตแห่งตน และด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพอยู่ในระดับปาน กลาง ด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ส่วนผู้สูงอายุในเขตชนบทมีแบบแผนชีวิตที่ ส่งเสริมสุขภาพ ด้านความสำเร็จในชีวิตแห่งตน ด้านโภชนาการ ด้านการสนับสนุนระหว่าง บุคคล และด้านการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับดีด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพอยู่ใน ระดับปานกลาง ด้านการออกกำลังกายในระดับต่ำ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของแบบ แผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุระหว่างเขตเมืองและเขตชนบท พบว่าแบบแผนชีวิตด้าน ความสำเร็จในชีวิตแห่งตนของผู้สูงอายุในเขตชนบท มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าผู้สูงอายุในเขตเมือง แต่แบบแผนชีวิตด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตชนบทมีคะแนน เฉลี่ยต่ำกว่าผู้สูงอายุ

ในเขตเมืองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแบบแผนชีวิตด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพด้านโภชนาการด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล และด้านการจัดการกับความเครียดไม่มี

ปิยะพันธ์ ปันตา (2541) ได้วิจัยเรื่อง การรับรู้ด้านสุขภาพความสามารถของตนเองกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า การรับรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุอยู่ในระดับดี การรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง การรับรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลที่ได้จากการวิจัยสามารถนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานและประยุกต์ใช้ในเรื่องของการส่งเสริมวิธีการออกกำลังกายในผู้สูงอายุต่อไป

มัทนา อินทร์แพง (2541) ได้วิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในเขตเมืองและเขตชนบทมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อยและมีอุปสรรคต่อการออกกำลังกายในระดับน้อย ผู้สูงอายุในเขตเมืองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายมากกว่าในเขตชนบทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อุปสรรคต่อการออกกำลังกายด้านความรู้เป็นอุปสรรคอันดับแรกของผู้สูงอายุทั้งเขตเมืองและเขตชนบท อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้งเขตเมืองและเขตชนบทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณาอุปสรรคต่อการออกกำลังกายรายด้านพบว่า ในเขตเมืองอุปสรรคต่อการออกกำลังกายด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านเศรษฐกิจและสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับในเขตชนบทอุปสรรคต่อการออกกำลังกายด้านเศรษฐกิจและสังคม และด้านความรู้มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เสนอแนะให้มีการวางแผนการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโดยการลดอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

สมบัติ สกมลพรรณ (2542) ได้วิจัยเรื่อง ความรู้และการปฏิบัติกิจกรรมของพระสงฆ์ด้านสุขภาพจิตชุมชน ผลการวิจัยพบว่า ความรู้ด้านสุขภาพจิตของพระสงฆ์อยู่ในระดับสูง เรื่องที่พระสงฆ์มีความรู้มากที่สุดคือความหมายของสุขภาพจิต รองลงมาได้แก่ ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี การส่งเสริมสุขภาพจิต การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต และปัญหาสุขภาพจิตหรือการเจ็บป่วยทางจิตเวช ความรู้ด้านสุขภาพจิตของพระสงฆ์ที่เคยและไม่เคยได้รับการถวายความรู้ด้านสุขภาพจิต อยู่ในระดับสูงทั้งสองกลุ่ม การปฏิบัติกิจกรรมด้านสุขภาพจิตชุมชนของพระสงฆ์อยู่ในระดับสูง การเผยแพร่ธรรมเป็นกิจกรรมที่พระสงฆ์ปฏิบัติมากที่สุด รองลงมาได้แก่ การช่วยเหลือผู้มีปัญหาสุขภาพจิตและครอบครัว การให้การปรึกษา และการพัฒนาชุมชน

วีรชัย ภาณุมาตวรรษมี และ วันเพ็ญ แก้วปาน (2545 : 46-47) ได้วิจัยเรื่อง ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของชายวัยทองในจังหวัดสระแก้ว ผลการวิจัยพบว่า ชายวัยทองมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับพอใช้ โดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการพัฒนาจิตใจ ด้านโภชนาการ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับดี ในขณะที่การจัดการความเครียดอยู่ในระดับพอใช้ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพและการออกกำลังกายอยู่ในระดับไม่ดี ภาวะสุขภาพโดยทั่วไปเป็นปกติ ชายวัยทองที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน ในขณะที่ชายวัยทองที่มีอายุ รายได้ และการเข้ารับ การตรวจสุขภาพประจำปีแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มีข้อเสนอแนะในการจัดบริการแก่ชายวัยทอง โดยควรมีการตรวจคัดกรองสุขภาพเพื่อเฝ้าระวังทางสุขภาพ การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ความรู้และการให้คำแนะนำเรื่องสุขภาพ และการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยแก่ชายวัยทองโดยผ่านเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและสื่อต่างๆ รวมทั้งกำหนดเป็นนโยบายการวางแผนตรวจสุขภาพวัยทองในคลินิกสุขภาพเพื่อช่วยส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพแก่ชายวัยทองได้ดีขึ้น

วนิษา กิจวรพัฒน์ และคณะ (2546 : 38-39) ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมควบคุมน้ำหนักสำหรับหญิงวัยทำงานที่มีภาวะโภชนาการเกิน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการกิน การเดินเพื่อออกกำลังกายเพิ่มขึ้น การบริโภคอาหารลดลง น้ำหนักลดลง ค่าดัชนีมวลกาย ร้อยละของไขมันในร่างกาย เส้นรอบเอว อัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อสะโพก เส้นรอบวงแขน เส้นรอบวงต้นขา และไขมันในเลือดลดลง และลดลงมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และของกลุ่มตัวอย่างทดลองลดน้ำหนักได้มากกว่าของน้ำหนักเริ่มต้น สำหรับพฤติกรรมการกินและการจำกัดอาหารมีผลทำให้น้ำหนักลดลง โปรแกรมควบคุมน้ำหนักสามารถใช้เป็นคู่มือควบคุมน้ำหนักได้ดีโปรแกรมหนึ่ง

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย (2546) ได้รายงานปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความสำเร็จของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการปฏิบัติงานสร้างสุขภาพ ด้านออกกำลังกายกระแสวิงคัมด้านสุขภาพส่งผลต่อการขยายงาน สร้างสุขภาพด้านออกกำลังกายประชาชนสนใจสุขภาพเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ภาคประชาสังคมเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาสุขภาพมากขึ้น ส่งผลให้ประชาชนออกกำลังกายมากขึ้นการสร้างกระแสวิงคัม เป็นยุทธศาสตร์สำคัญในการสร้างกระแสนิยมการออกกำลังกาย ปัจจัยทางสังคม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล อาศัยแรงเสริมหรือแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคลากรรอบข้าง ด้วยการชักถามให้มาร่วมออกกำลังกายเป็นประจำ จนสามารถปรับพฤติกรรมออกกำลังกาย และปฏิบัติร่วมกันเป็นกลุ่ม จึงถือได้ว่าสังคมเป็นปัจจัยสนับสนุนที่เป็นแรงเสริมให้บุคคลออกกำลังกายและรัฐบาลกำหนดกลยุทธร่วมพลังสร้างสุขภาพ โดยให้มีชมรมสร้างสุขภาพเป็นกลไกขับเคลื่อน ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย สังคมไทยต้องการองค์ความรู้ด้าน การออกกำลังกายที่ประยุกต์อย่างเหมาะสม

เพื่อให้เป็นแนวทางในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับแต่ละบุคคล จำเป็นต้องประสานความร่วมมือทางวิชาการ จากทุกภาคส่วน และทุกสถานที่ เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การปรับพฤติกรรมคนที่ไม่ชอบออกกำลังกาย จำเป็นต้องให้ความรู้ซ้ำ

อภิชัย มงคล และคณะ (2547) ได้วิจัยเรื่อง สุขภาพจิตคนไทย: มุมมองของประชาชนชาวอีสาน มีวัตถุประสงค์เพื่อพรรณนาคำหมายสุขภาพจิตใน ทัศนคติของประชาชนชาวอีสาน และเพื่อศึกษากิจกรรมหรือโครงการที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต ผลการวิจัยพบว่า คำที่มีความหมายตรงกับ "สุขภาพจิตดี" ประกอบด้วย 3 กลุ่ม คือ 1) จิตใจดี 2) ร่างกายแข็งแรง และ 3) ความผาสุก (อยู่ดีกินดี) ความหมายของสุขภาพจิตดี คือ การที่บุคคลมีความสุขกายและจิตดี มีความผาสุก ในการดำรงชีวิต ปราศจากโรคจิต โรคประสาท และละเว้นจากอบายมุข ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี ประกอบด้วย 4 ประการ คือ 1) สุขภาพจิตดี 2) สุขภาพกายแข็งแรง 3) ความผาสุก 4) คุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวก ข้อเสนอแนะ การส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชนชาวอีสานควรสนับสนุนกิจกรรมหรือโครงการ ที่ประชาชนมีความต้องการ โดยเฉพาะกิจกรรมหรือโครงการที่เพิ่มรายได้ให้แก่ ประชาชน เพื่อลดปัญหาการอพยพแรงงานออกนอกพื้นที่ นอกจากนี้ กิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพกายและจิตเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ประชาชนมีความต้องการมากที่สุด เช่น สวนสุขภาพเพื่อออกกำลังกาย เป็นต้น

3. กรอบความคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยและพัฒนาดังต่อไปนี้

