

## บทที่ 8

### สุขภาพจิต และสิ่งเสพติดให้โทษ

ในบทนี้จะกล่าวถึง (1) ความหมายและลักษณะของสุขภาพจิต (2) ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ (3) สาเหตุที่ทำให้สุขภาพจิตเสื่อม (4) ปัญหาสุขภาพจิต (5) ความหมาย ประเภท และผลเสียของสิ่งเสพติดให้โทษ (6) สาเหตุของการติดสิ่งเสพติดให้โทษ (7) ลักษณะของผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ (8) การป้องกันและแก้ไขการติดสิ่งเสพติดให้โทษ (9) หน่วยงานที่ให้บริการเกี่ยวกับเรื่องสิ่งเสพติดให้โทษ (10) ข้อควรปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพจิตดี

#### 1. ความหมายและลักษณะของสุขภาพจิต

คำว่า สุขภาพจิต (Mental Health) ตามความหมายที่องค์การอนามัยโลกได้ให้ไว้คือ ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดีมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสมดุลและสุขสบาย รวมทั้งสามารถสนองความต้องการของตนเองได้โดยไม่มี ความขัดแย้งภายในจิตใจ ทั้งนี้คำว่าสุขภาพจิตมิได้หมายถึงแต่เพียงการไม่มีอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น

สุขภาพจิต คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุขหรือคุณภาพของชีวิต ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ก็คือผู้ที่สามารถดำเนินชีวิตโดยการปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคม ซึ่งเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอได้อย่างปกติสุข

ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ประกอบด้วยลักษณะต่อไปนี้

1.1 สามารถรู้จักและเข้าใจตนเองได้ดี หรือที่เรียกว่า “อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น” หมายถึง เป็นผู้ที่เข้าใจตนเอง ทั้งสภาพร่างกายและจิตใจ ตามความเป็นจริงในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

(1) รู้จักและยอมรับสภาพของตนเอง ทั้งในทางเศรษฐกิจและสังคมรวมทั้งการรู้จักเหตุ ผล คน ประมาณ กาลเวลา บุคคล และชุมชน

(2) รู้จักประมาณตนเอง และวางตนเองได้อย่างเหมาะสม ไม่ดูถูกตนเอง แต่ควรเป็นผู้ที่อ่อนน้อมถ่อมตน

(3) สามารถยอมรับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ยอมรับความผิดหวังในชีวิต และสามารถจัดการกับเหตุการณ์หรือปัญหาได้อย่างเหมาะสมและมีเหตุผล

(4) รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง ไม่เป็นคนเจ้าอารมณ์ ไม่โกรธง่าย ไม่หวั่นไหวง่าย ไม่วิตกกังวลมาก ไม่อิจฉาริษยา และไม่โลภมาก มีความพอใจในชีวิตและความเป็นอยู่ของตนเองตามสภาพที่แท้จริง

(5) รู้จักสนองความต้องการของตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม มีความสนุกสนานเพลิดเพลินตามอัธยาศัย

**1.2 รู้จักและเข้าใจบุคคลอื่นได้ดี** บุคคลต้องอยู่ในสังคม ดังนั้น จึงจำเป็นต้องรู้จักเข้าใจบุคคลอื่นด้วย ดังนี้

(1) สามารถให้ความสนใจและความรักแก่ผู้อื่นได้ และยอมรับความรักความสนใจจากผู้อื่นที่มีต่อตนเองได้ดี

(2) สามารถเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของบุคคลได้ บุคคลยอมรับแตกต่างกันทั้งด้านร่างกายและจิตใจ แม้แต่ฝ่าฝืนก็ยอมรับมีส่วนร่วมที่แตกต่างกัน รวมทั้งสามารถยอมรับความคิดของบุคคลอื่นได้ด้วย

(3) สามารถสร้างสัมพันธภาพเป็นส่วนตัวกับเพื่อนฝูงได้อย่างราบรื่นและน่าพอใจ

(4) รู้จักเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีได้ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและประสบผลสำเร็จ

(5) มีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะหรือสังคม และรู้จักรับผิดชอบต่อผู้ที่ตนเกี่ยวข้องด้วย

**1.3 สามารถเผชิญกับปัญหาและสภาพความจริงแห่งชีวิตได้ดี** ดังนี้

(1) มีความรับผิดชอบต่อตนเองและหน้าที่การงานอย่างสมบูรณ์

(2) ดำเนินชีวิตด้วยความมีสติรอบคอบ ไม่ประมาท ไม่วิตกกังวลและไม่หวาดกลัวต่อเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ดังคำกล่าวที่ว่า “รู้รับ รู้สู้ รู้อาศัย”

(3) รู้จักการวางแผนในการดำเนินชีวิตและประกอบกิจกรรมต่างๆ ให้อย่างมีระเบียบล่วงหน้า โดยมีการกำหนดความมุ่งหมายในชีวิตไว้พอสมควรอย่างเหมาะสม ไม่มากเกินไป

(4) มีความมานะพยายามในการประกอบหน้าที่การงานด้วยความดี ขันติอดทน อดกลั้นต่อความลำบาก ทั้งทางร่างกายและจิตใจโดยไม่ท้อถอย

(5) สามารถคิดและตัดสินใจในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผล โดยไม่ลังเลใจ

## 2. ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ

ตามหลักจิตวิทยาได้กล่าวไว้ว่า บุคคลย่อมประกอบด้วยร่างกาย (Body) และจิตใจ (Mind) ซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ร่างกายเป็นวัตถุซึ่งมองเห็นได้ ส่วนจิตใจเป็นนามธรรม เป็นสภาพการรับรู้ทางอารมณ์ เป็นสิ่งไม่มีตัวตนและจับต้องไม่ได้ แต่เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะจิตใจเป็นใหญ่ควบคุมการทำงานของร่างกายทั้งหมด ถ้าจิตใจดี สะอาด สดชื่น สงบ ไม่วิตกกังวล ไม่หุดหู่ หรือไม่มีความตึงเครียด ขัดแย้ง ภายในใจ ย่อมส่งผลให้การปฏิบัติหน้าที่ของอวัยวะในร่างกายเป็นไปด้วยความสงบเรียบร้อยตามปกติ ร่างกายย่อมแข็งแรง จิตใจที่ดี ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ บุคคลที่มีจิตใจดี ร่างกายแข็งแรง ย่อมสามารถปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวันได้อย่างราบรื่น และสามารถแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างมีเหตุผล ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากบุคคลที่มีจิตใจไม่ปกติ มีอารมณ์รุนแรงมาก เช่น อารมณ์โกรธง่าย และบ่อย ๆ หงุดหงิด จิตใจเศร้าหมอง อารมณ์อ่อนไหวไม่มั่นคง ชอบวิตกกังวล อิจฉาริษยา หรือมีความโลภจนเกินไป ต้องการสิ่งต่างๆ ในชีวิตโดยไม่รู้จักประมาณตน ย่อมมีผลให้ความต้านทานโรคต่ำ เกิดการเจ็บป่วยง่าย มีโรคร้ายไข้เจ็บเบียดเบียน เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคประสาท โรคจิต เป็นต้น

จิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปจะมีอิทธิพลต่อร่างกายดังนี้ คือ

(1) ระบบกล้ามเนื้อผิดปกติ เช่น เมื่อมีความตึงเครียดแล้วจะเกิดอาการกล้ามเนื้อเกร็ง ตื่นเต้น ปากสั่น ขาสั่น เป็นต้น

(2) ระบบไหลเวียนของโลหิต และระบบหายใจผิดปกติ เช่น หัวใจทำงานผิดปกติ ชีพจรเต้นเร็วและแรง หายใจเร็ว กลั้นหายใจ แน่นหน้าอก เมื่อเกิดความตึงเครียด ตื่นเต้น หรือความกลัว

(3) ต่อมน้ำลายทำงานผิดปกติ เช่น คอแห้งผาก ปากแห้ง เมื่อมีความกลัว หรือตื่นเต้น

(4) ระบบย่อยอาหารผิดปกติ เช่น เมื่อคิดมาก ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล จะมีผลทำให้ท้องไส้ปั่นป่วน คลื่นไส้ อาเจียน อาหารไม่ย่อยตามปกติ ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง เป็นต้น

(5) ระบบประสาทผิดปกติ เช่น เมื่อมีความโกรธมาก ๆ หงุดหงิด เข้าอารมณ์ จี้โมโหโทโส จ้อจฉฉา หวาดระแวง จิตใจไม่ปกติ จะมีผลให้ระบบประสาทควบคุมการทำงานของร่างกายไม่ได้ หรืออาจไม่สั่งงานเลย

(6) ผิวหนัง เมื่อมีอารมณ์ เช่น หวาดกลัว รู้สึกหนาวเย็น จะมีอาการขนลุกได้ ผู้ที่มีปัญหาขัดแย้งทางอารมณ์มากและติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน อาจแสดงออกทางผิวหนัง โดยมีอาการลมพิษ ผื่นคัน บวมแดง หรือผิวหนังอักเสบ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ร่างกายและจิตใจของบุคคลย่อมมีความสัมพันธ์กัน  
อย่างแยกไม่ออก ถ้าหากร่างกายขาดจิตใจก็ทำให้บุคคลไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้ ก็คือคนที่ตายแล้ว  
นั่นเอง

### 3. สาเหตุที่ทำให้สุขภาพจิตเสื่อม มีดังนี้คือ

(1) ความบกพร่องทางร่างกาย ได้แก่ การที่มีร่างกายผิดปกติ พิการ และ  
ทิวพลาภาพ เช่น ตาบอด หูหนวก นิ้วด้วน ขาดนิ้ว ย่อมเป็นสาเหตุให้เกิดความละอาย มีปมด้อย  
ทำให้ไม่อยากเข้าสังคม และไม่สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้

(2) ความบกพร่องทางสมองหรือสติปัญญา ได้แก่ ผู้ที่มีสติปัญญาต่ำ ปัญญา  
อ่อน ซึ่งทำให้เราเรียนช้า เรียนไม่ทันเพื่อน ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นไม่ได้ หรืออาจแสดงออกในทาง  
พฤติกรรมอันไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม

(3) สภาพทางครอบครัวที่มีปัญหา ได้แก่ ครอบครัวที่ไม่ราบรื่น พ่อแม่  
ทะเลาะเบาะแว้งกันเสมอ พ่อแม่แยกกันอยู่หรือหย่ากัน เป็นสภาพบ้านแตก ขาดความรัก  
ความอบอุ่น และสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว อีกประการหนึ่ง พ่อแม่ไม่อบรม ไม่เล็งดู  
ให้ความเอาใจใส่แก่บุตรธิดา ปล่อยให้พลละเลย ทอดทิ้งเด็ก หรือเข้มงวดกับเด็กจนเกินไป  
รวมทั้งพ่อแม่ไม่ประพฤติตนเป็นตัวอย่างที่ดีในครอบครัว ชอบเสพสุราเมเมาในอบายมุข  
ต่าง ๆ สภาพของครอบครัวเหล่านี้ย่อมมีอิทธิพลต่อเด็กเป็นอย่างมาก ทำให้เด็กมีปัญหาทาง  
จิตใจ ประพฤติตนเกรไม่เหมาะสม

(4) สภาพแวดล้อมของครอบครัวไม่ดี สภาพบ้านเรือนไม่ถูกสุขลักษณะ  
ตั้งอยู่ในแหล่งเสื่อมโทรม แหล่งโสเภณี แหล่งประกอบอาชญากรรม และแหล่งอบายมุขต่าง ๆ  
ซึ่งทำให้เด็กได้เลียนแบบจากตัวอย่างที่ไม่ดี ซึ่งจำเจอยู่เสมอในชีวิตประจำวัน จนเห็นเป็น  
ของธรรมดา

(5) สภาพทางโรงเรียนไม่ดี ได้แก่ โรงเรียนตั้งอยู่ในสิ่งแวดล้อมไม่ดี อยู่ใน  
ย่านธุรกิจการค้า มีเสียงรบกวนอยู่ตลอดเวลา อยู่ใกล้กับแหล่งอบายมุข เช่น บาร์ ในที่กลับ  
สถานเริงรมย์ต่าง ๆ ตลอดจนสภาพภายในโรงเรียนไม่เหมาะสม เช่น โรงเรียนที่มีกฎเกณฑ์  
และข้อบังคับที่เข้มงวดมากจนเกินไป ครูขาดความรักและความเข้าใจเด็ก มีจำนวนนักเรียน  
มากเกินไปจนครูไม่สามารถอบรมดูแลได้อย่างทั่วถึง และครูทำตัวเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีแก่เด็ก  
เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ย่อมมีผลให้สุขภาพจิตเสื่อมได้

(6) สภาพแวดล้อมของสถานที่ทำงานไม่ดี ได้แก่ สภาพที่ทำงานไม่ถูก  
สุขลักษณะ ตั้งอยู่ในแหล่งที่มีเหตุรำคาญรบกวนอยู่ตลอดเวลา บรรยากาศของสถานที่ทำงาน  
ไม่ดี ตลอดจนสัมพันธ์ภาพของร่วมงานไม่ราบรื่น เป็นต้น

(7) สภาพแวดล้อมทางสังคมทั่วไปไม่ดี ได้แก่ สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ อากาศเป็นพิษ น้ำเสีย การจราจรแออัด ประชากรเพิ่มอย่างรวดเร็วทำให้มีประชากรอยู่อย่างหนาแน่นเกินไปจนต้องแข่งขันกันทำมาหากิน และความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันที่รีบร้อนและเร่งรีบเต็มไปด้วยการแก่งแย่ง แข่งขัน ประกอบกับขาดการพักผ่อนหย่อนใจตามสมควร และการออกกำลังกายที่เหมาะสม ย่อมทำให้เกิดภาวะความกดดัน ความตึงเครียดทางจิตใจ เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตต่าง ๆ ได้

#### 4. ปัญหาสุขภาพจิต ความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจและอารมณ์ แบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

(1) โรคทางอารมณ์ หรืออาการผิดปกติที่เกิดกับจิตใจและร่างกายควบคู่กัน (Psychosomatic Reaction) ในทางการแพทย์ยอมรับกันว่าความขัดแย้งทางอารมณ์ ซึ่งไม่ได้รับการแก้ไขและเป็นอยู่เรื้อรังเป็นเวลานาน ย่อมทำให้เนื้อเยื่อของร่างกายถูกทำลายได้ การที่จิตใจไม่ดี อารมณ์เสียบ่อย ๆ อาจทำให้เกิดอาการทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง นอนไม่หลับ ท้องผูก ท้องเดิน โรคกระเพาะอาหาร โรคมุมิแพ้ เป็นต้น

(2) โรคประสาท (Neurosis) เป็นลักษณะหนึ่งของความเจ็บป่วยทางจิตใจ ซึ่งมีอาการน้อยกว่าโรคจิต โรคประสาทมักเกิดจากความวิตกกังวลเป็นสาเหตุใหญ่ มีความไม่แน่ใจ ย้ำคิดย้ำทำ ทำอะไรซ้ำซาก กระวนกระวายใจ มองโลกในแง่ร้าย ประสาทตึงเครียด บางรายที่เป็นมากอาจถึงกับฆ่าตัวตายได้ แต่ตรงกันข้าม โรคประสาทบางชนิดอาจมีอาการเล็กน้อย ไม่รุนแรง ผู้ป่วยยังสามารถประกอบอาชีพตามปกติในชีวิตประจำวันได้ ลักษณะของโรคประสาทมีหลายชนิด คือ

ก. โรคประสาทชนิดที่มีความกังวล บุคคลที่เป็นโรคนี้อาจมีความวิตกกังวลมากผิดปกติอย่างเห็นได้ชัด เช่น นักศึกษาที่สอบจะมีความกังวลมาก ต้องวิ่งเข้าห้องน้ำหลายครั้ง บางคนกลัวความสกปรก ล้างมือวันละ 50 ครั้ง

ข. โรคประสาทชนิดที่มีความเศร้า บุคคลพวกนี้จะมีอาการซึมเศร้าอยู่ตลอดเวลา และชอบร้องไห้ ส่วนใหญ่เกิดมาจากการสูญเสียวัตถุหรือของรัก เช่น สูญเสียพ่อแม่ คนรัก ตามธรรมดาคนเขาจะเสียใจอยู่เพียงประมาณ 2-3 เดือน แต่ผู้ป่วยโรคนี้อาจเสียใจนานเป็นปี ๆ หรือตลอดไป

ค. โรคประสาทชนิดฮิสทีเรีย (Hysteria) คือ โรคประสาทที่มีลักษณะเฉพาะในเวลาที่มีความคับข้องใจ (Frustration) หรือความไม่สบายใจ ก็จะเปลี่ยนความไม่สบายใจให้เป็น การเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น อาจจะชัก หรือกลายเป็นอัมพาตโดยหาสาเหตุทางกายไม่ได้

ง. โรคประสาทชนิดกลัว ผู้ที่เป็นโรคนี้อีกกลัวสิ่งที่ไม่น่ากลัวจนผิดปกติ เช่น กลัวความสูง กลัวความมืด กลัวห้องว่าง กลัวฝูงคน กลัวสุนัข เป็นต้น

จ. โรคประสาทชนิดที่ขาดความนับถือตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ด้อยความเป็นมนุษย์ลงไปทุกวัน ตัวอย่างเช่น โรคจู้ จากการเชื่อว่าไปรับประทานก๋วยเตี๋ยวญวน ซึ่งเคยปรากฏเมื่อ 4-5 ปีมานี้

ฉ. โรคประสาทที่ชอบคิดว่าตนเองเป็นโรคต่าง ๆ เช่น คิดว่าตนเองจะเป็นโรคหัวใจ โรคปอด โรคสมอง โรคกระดูก และไปหาแพทย์เปลี่ยนแพทย์อยู่เสมอ รับประทานยาเพื่อแสดงให้เห็นว่าตนเองเป็นโรคนั้น ทั้งนี้เพื่อเรียกร้องความสนใจจากบุคคลอื่น และเป็น การยอมแพ้ต่ออุปสรรคเฉพาะหน้า

ช. โรคประสาทเกิดจากการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายบกพร่อง เช่น สมองอาจทำงานผิดปกติ โดยที่เนื้อสมองไม่ได้ถูกทำลายเลย หรือมีความพิการทางสมอง จากอุบัติเหตุ เยื่อหุ้มสมองอักเสบโดยเกิดจากสารเคมี หรือเชื้อโรคบางชนิด เช่น ซีฟิลิสขึ้นสมอง ลมชัก ลมบ้าหมู เนื้องอกในสมอง เป็นต้น ผู้ป่วยสามารถติดต่อกับโลกแห่งความเป็นจริงได้ แต่การติดต่ออาจมีความบกพร่องอยู่บ้าง เพราะผู้ป่วยมักมีอาการไม่ใคร่คงที่

(3) โรคจิต (Psychosis) ผู้ป่วยโรคจิตจะมีอาการของโรคก่อนข้างรุนแรงมาก ผู้ป่วยจะมีชีวิตอยู่ในโลกแห่งความฝัน ไม่สามารถจะติดต่อกับโลกแห่งความเป็นจริงได้ เหมือนกับผู้ป่วยด้วยโรคประสาท นับว่าเป็นการเสียสติสัมปชัญญะเกือบสิ้นเชิง โรคจิตแบ่งได้หลายชนิดตามลักษณะอาการของโรคจิต ได้แก่

ก. โรคจิตเภท (Schizophrenia) โรคจิตประเภทนี้พบมากที่สุด ผู้ป่วยจะแยกตัวออกจากสังคม มีความคิดเชื่องช้า มีอาการประสาทหลอน (Hallucination) และหลงผิด (Delusion) คือ มีการรับสัมผัสผิดปกติ เช่น หูแว่ว ตามองเห็นภาพโดยการสร้างภาพเอาเอง หรือหลงผิดว่ามีคนจะมาทำร้าย มีความหวาดระแวงมากผิดปกติโดยไม่มีเหตุผล บางครั้งมีอาการร้ายแรง แล้วกลับมีอาการโศกเศร้าสลับกันไป ผู้ป่วยอาจมีลักษณะคลุ้มคลั่ง หรือตื้อนิ่งโดยไม่มีการเคลื่อนไหวอวัยวะของร่างกายอยู่ได้นาน ๆ บางครั้งอาจทำให้มีอาการแข็งตัวของกล้ามเนื้อ

ข. โรคจิตหวาดระแวง (Paranoid) ผู้ป่วยจะมีอาการหวาดระแวงในสิ่งต่าง ๆ อย่างไม่มีเหตุผล มองคนในแง่ร้าย

ค. โรคจิตเนื่องจากสมองพิการ เช่น สมองได้รับความกระทบกระเทือน จากอุบัติเหตุ ทำให้มีจิตใจผิดปกติ จิตฟั่นเฟือน หรือเกิดจากโรคลมชักหรือลมบ้าหมู โรคเนื้องอกในสมอง โรคซีฟิลิสขึ้นสมอง ทำให้เยื่อหุ้มสมองอักเสบ โรคมาลาเรียขึ้นสมอง เป็นต้น

ง. โรคจิตเนื่องจากอารมณ์แปรปรวน ได้แก่ ผู้ป่วยที่มีอาการโศกซึม (Depressive) ท้อแท้ หมดหวังในชีวิต มองโลกในแง่ร้าย และคิดจะฆ่าตัวเอง เป็นต้น หรือผู้ป่วย

ที่มีอาการอะอะและโศกซึ้งสลับกันไป (Manic-Depressive) คือ บางครั้งก็ก้าวร้าวอะอะไว้วาย และสนุกสนาน แล้วเปลี่ยนเป็นโศกซึ้งโดยไม่มีสาเหตุ

จ. โรคจิตเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ได้แก่ ผู้ป่วยโรคจิตเนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนเพศ เช่น หญิงที่เข้าสู่วัยหมดประจำเดือน หญิงหลังคลอด อาจมีอาการโศกซึ้งหลังคลอด หรือชายที่เป็นโรคจิตในวัยชรา เป็นต้น

ฉ. โรคจิตเนื่องจากการแพ้สารพิษ ได้แก่ สิ่งเสพติดต่างๆ เช่น ฝิ่น เฮโรอีน ผงขาว กัญชา ยาระงับประสาท ยากระตุ้นประสาท สุรา ทินเนอร์ กาว เบนซิน เป็นต้น

## 5. ความหมาย ประเภท และผลเสีย ของสิ่งเสพติดให้โทษ

5.1 ความหมายของสิ่งเสพติดให้โทษ องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของสิ่งเสพติดให้โทษว่า สิ่งเสพติดให้โทษหมายถึงสิ่งที่เสพเข้าไปแล้วจะเกิดความต้องการ ทั้งทางร่างกายและจิตใจต่อไป โดยไม่สามารถจะหยุดเสพได้ และต้องเพิ่มปริมาณการเสพขึ้นเรื่อย ๆ หลังจากนั้นก็จะเกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่อร่างกายและจิตใจได้

ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2465 ระบุว่า สิ่งต่อไปนี้ เป็นสิ่งเสพติดให้โทษ ซึ่งต้องมีการควบคุมตามกฎหมาย ดังนี้

(1) ยาฝิ่น

(2) แอลคาลอยด์ (Alkaloid) หรือสารประกอบของฝิ่น รวมทั้งวัตถุที่แปรธาตุจากแอลคาลอยด์ของฝิ่น

(3) โคลคา (Coca) และแอลคาลอยด์หรือสารประกอบของโคลคา

(4) ยาผสมต่างๆ ที่เข้าฝิ่น

(5) ยาอื่น ๆ ที่รัฐมนตรีกระทรวงสาธารณสุขประกาศว่าเป็นยาเสพติด

### 5.2 ประเภทของยาเสพติดให้โทษ มีดังนี้

(1) ประเภทออกฤทธิ์กดประสาท ได้แก่ ฝิ่น (Opium) มอร์ฟีน (Morphine) เฮโรอีน (Heroin) เซโคบาร์บิทัล (Secobarbital) หรือเหล่าแห่ง บาร์บิทูเรต (Barbiturate) หรือยานอนหลับระงับประสาท เป็นต้น ซึ่งทำให้ระบบประสาทส่วนกลางถูกกด สมอมนิ่ง ประสาทชา และมึนเมา

(2) ประเภทออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท ได้แก่ โคเคอีน (Cocaine) แอมเฟตามีน (Amphetamine) หรือยาม้า ยาขยัน ยาแก้ง่วง รวมทั้งไบกาแพ ไบกระท่อม เป็นต้น ซึ่งทำให้เกิดอาการตื่นเต้นสมอมนิ่งตัวตลอดเวลา ร่างกายไม่ได้พักผ่อน เพราะไม่รู้สึกง่วงนอน

(3) ประเภทออกฤทธิ์หลอนประสาท ได้แก่ น้ำมันระเหยหอม เช่น ทินเนอร์

กาว เบนซิน แลคเกอร์ น้ำมันก๊าด สีทาบ้าน ยาฆักรองเท้า รวมทั้งแอลเอสดี (L.S.D.) เป็นต้น ซึ่งทำให้มีอาการมึนงง แปรปรวน ประสาทหลอน สมองเสื่อม ปลายประสาทอักเสบ ตับอักเสบ ปอดอักเสบ เกิดความเสียหายต่ออวัยวะทุกส่วนและทุกระบบของร่างกาย นับว่าเป็นอันตรายที่รุนแรงมาก

(4) ประเภทออกฤทธิ์หลายอย่าง ได้แก่ กัญชา (Cannabis) เป็นต้น ซึ่งทำให้เกิดการกดประสาท กระตุ้นประสาท และหลอนประสาท มีอาการสลายในตอนแรก แล้วเคลิบเคลิ้มเหมือนฝัน ต่อมาจะตื่นเร็ง หัวเราะ พุดมากผิดปกติ บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง สับสน เลอะเทอะ วิงเวียนศีรษะ หูอื้อ ตาลาย ประสาทหลอน หวาดกลัว ระวัง ฟุ้งซ่าน หรือคลั่ง อารมณ์ฉุนเฉียวมาก อาจก่ออาชญากรรมได้

### 5.8 ผลเสียของสิ่งเสพติดให้โทษ มีดังนี้

- (1) ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม ทั้งร่างกายจิตใจ และสังคม
- (2) ทำให้ความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ได้ง่ายหรือถึงแก่ชีวิต
- (3) ทำให้เป็นที่รังเกียจของสังคมและทำลายวัฒนธรรมอันดีงาม
- (4) ทำให้เสียทรัพย์ และทำลายเศรษฐกิจของส่วนรวม
- (5) ทำให้เป็นบ่อเกิดของอาชญากรรม และความไม่สงบสุขในสังคม

## 6. สาเหตุของการติดสิ่งเสพติดให้โทษ ได้แก่

(1) ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ราบรื่น มีปัญหาครอบครัว เด็กที่มาจากครอบครัวที่ขาดความรักและความอบอุ่น เพราะสภาพครอบครัวแตกแยก (Broken Home) หรือพ่อแม่ทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำ หรือครอบครัวมีปัญหาเศรษฐกิจจึงไม่ให้ความรัก ความเข้าใจและความเอาใจใส่ต่อบุตรหลานอย่างเพียงพอ ตามใจ หรือเข้มงวดมากจนเกินไป อาจมีผลทำให้เด็กเกิดปัญหาสุขภาพจิตเสื่อม และหาทางออกโดยการเสพสิ่งติดให้โทษ

(2) สภาพทางโรงเรียนไม่ส่งเสริมความเข้าใจเด็ก เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีปัญหา ถ้าหากทางโรงเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งครูมีความรักและความเข้าใจเด็ก พร้อมทั้งให้เวลาเอาใจใส่ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ย่อมสามารถช่วยทดแทนสิ่งที่เด็กขาดจากทางบ้านได้ แต่ปัจจุบันนี้ นักเรียนมีเป็นจำนวนมาก ซึ่งครูไม่สามารถดูแลได้อย่างทั่วถึง ประกอบกับบางโรงเรียนไม่เน้นในเรื่องการฝึกอบรมให้เด็กมีความประพฤติดี เน้นแต่เพียงการให้ความรู้ดี ดังนั้น เด็กที่ประสบกับสภาพเช่นนี้จึงควรมีปัญหาทางจิตใจ สุขภาพจิตเสื่อมได้

(3) ปัญหาเศรษฐกิจและสภาพแวดล้อมทางสังคมไม่เหมาะสม เด็กที่มาจากครอบครัวยากจนอาศัยอยู่ในแหล่งเสื่อมโทรมหรือชุมชนแออัด ซึ่งมีการขายและเสพยาเสพติดให้โทษกันทั่วไป ย่อมเป็นตัวอย่างทางสังคมที่ไม่ดี มีผลให้เด็กอาจเลียนแบบ หรือ



ต้องการหาเงินใช้ด้วยตนเอง อาจถูกชักจูงหลอกลวงจากผู้ใหญ่ที่ค้ายาเสพติดใช้เป็นเครื่องมือในการประกอบธุรกิจได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่มาจากครอบครัวแตกแยกย่อมมีจิตใจอ่อนไหวง่ายและถูกชักจูงได้ง่าย

(4) ปัญหาขาดการศึกษาความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องถึงโทษของยาเสพติด ทำให้เด็กอยากทดลอง เมื่อทดลองเสพแล้ว ก็ทำให้ติดยาได้

(5) ลักษณะงานอาชีพและสุขภาพทางกายไม่แข็งแรง เช่น งานอาชีพกรรมกร ผู้ขับรถยนต์โดยสาร หญิงบริการตามสถานเริงรมย์ ผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เป็นต้น บุคคลพวกนี้อาจทดลองใช้ยาเสพติดเพื่อเพิ่มพูนพลังและแก้อาการอ่อนเพลีย โดยไม่ตระหนักถึงผลร้ายของสิ่งเสพติดให้โทษ แล้วเกิดการติดยาเสพติดดังกล่าวได้

## 7. ลักษณะของผู้ติดยาเสพติดให้โทษ มีดังนี้

(1) ร่างกายผอม ซีด ตาเหลือง หน้าหมองคล้ำ ริมฝีปากเขียว ตาเหม่อลอย น้าหนักลดอย่างรวดเร็ว สุขภาพทรุดโทรม

(2) อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย จิตใจฟุ้งซ่าน หวันไหวง่าย ไม่มีความมั่นคงทางจิตใจ หงุดหงิด โมโหง่าย และเอาแต่ใจตนเอง

(3) ความประพฤติเปลี่ยนแปลง ชอบแยกตัวอยู่คนเดียวเงียบๆ เบื่อหน่ายการเรียนและการทำงาน ขอบหมั่นโรงเรียน

(4) ใช้เงินเปลืองอย่างผิดสังเกต เพราะต้องใช้เงินซื้อยาเสพติด บางครั้งถ้าไม่มีเงิน อาจทำให้ลักขโมย หรือประกอบอาชญากรรมได้ เพื่อให้ได้เงินมา

(5) ผู้ที่ติดยาเสพติดประเภทต้องฉีดยา มักชอบใส่เสื้อแขนยาว เพื่อซ่อนรอยเข็มฉีดยา และสวมแว่นตาปิดบังดวงตา สำหรับนักเรียนที่ติดยาประเภทระเหยหอม เช่น ทินเนอร์ กาว เบนซิน มักชอบแอบเข้าไปสูดดมสารระเหยหอมในห้องน้ำบ่อยๆ อย่างผิดสังเกต

## 8. การป้องกันและแก้ไขการติดยาเสพติดให้โทษ มีดังนี้

(1) ส่งเสริมสุขภาพจิตในครอบครัวและสวัสดิภาพครอบครัว ช่วยให้ครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดี ราบรื่น เรียบร้อย การป้องกันและขจัดปัญหาในครอบครัว ช่วยให้ครอบครัวมั่นคงและมีเศรษฐกิจดี

(2) โรงเรียนควรให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับโทษและอันตรายของสิ่งเสพติดให้โทษ และชักเตือนดูแลไม่ให้นักเรียนทดลองเสพอย่างเด็ดขาด ครูควรให้ความรักความเข้าใจและใกล้ชิดเด็ก มีสัมพันธภาพที่ดีต่อนักเรียน

(3) สื่อมวลชน ควรให้ความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชนเกี่ยวกับอันตรายของสิ่งเสพติดให้โทษ ความคุ้มครองโฆษณาอันจะเป็นการส่งเสริมสิ่งเสพติดต่าง ๆ เช่น สุรา บุหรี่

(4) ส่งเสริมกิจกรรมการศึกษา และการพักผ่อนหย่อนใจ แก่นักเรียนและประชาชนทั่วไป

(5) รัฐบาลควรปราบปรามแหล่งผลิต แหล่งค้า และผู้ค้าสิ่งเสพติดให้โทษ

(6) ส่งเสริมกิจกรรมทางศาสนา โดยเน้นด้านการปฏิบัติตนตามหลักศาสนา และส่งเสริมการฝึกทำสติและทำสมาธิ

การรักษาผู้ที่ติดสิ่งเสพติดให้โทษ มีดังนี้

(1) การถอนพิษยา เป็นวิธีการทางแพทย์ เพื่อรักษาทางกาย ช่วยให้ผู้ป่วยหยุดยา

(2) การปรับปรุงแก้ไขทางจิตใจ และฟื้นฟูบุคลิกภาพด้วยวิธีการจิตบำบัด จิตวิเคราะห์ และการฝึกทำสติ ทำสมาธิ

(3) การปรับปรุงแก้ไขสภาพแวดล้อม ด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมของผู้ป่วย การฝึกอาชีพ และหางานอาชีพให้ทำ

#### 9. หน่วยงานที่ให้บริการเกี่ยวกับเรื่องสิ่งเสพติดให้โทษ มีดังนี้

(1) ด้านการป้องกัน ได้แก่ งานยาเสพติดให้โทษ กรมพลศึกษา สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติดให้โทษ (ป.ป.ส.) สำนักงานศึกษาและป้องกันการติดยา

(2) ด้านการปราบปราม ได้แก่ ศูนย์ปราบปรามยาเสพติดให้โทษ กรมตำรวจ

(3) ด้านบำบัดรักษา ได้แก่ โรงพยาบาลธัญญารักษ์ จังหวัดปทุมธานี แผนกจิตเวช โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า แผนกจิตเวช โรงพยาบาลตำรวจ ศูนย์บริการสาธารณสุข ดินแดง ศูนย์บริการสาธารณสุขวัดธาตุทอง ศูนย์บริการสาธารณสุขลุมพินี ศูนย์บริการสาธารณสุขสีพระยา โรงพยาบาลขอนแก่น โรงพยาบาลสงขลา โรงพยาบาลลำปาง สำนักสงฆ์ถ้ำกระบอกของหลวงพ่อบุญ เป็นต้น

#### 10. ข้อควรปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพจิตดี มีดังนี้

(1) รับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ พักผ่อน และออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ฝึกขับถ่ายให้ปกติ งดสิ่งเสพติดให้โทษทุกชนิด รวมทั้งสุรา บุหรี่ ฯลฯ และงดอบายมุขทุกอย่าง

(2) ควรรู้จักศึกษาธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ให้มากขึ้นตามขั้นตอนของชีวิตตามวัย เช่น ความต้องการของวัยเด็ก วัยรุ่น วัยสูงอายุ เป็นต้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงความต้องการในแต่ละวัย ซึ่งแตกต่างกันย่อมจะช่วยให้สามารถปรับตนเองได้ตามวัย

(3) ไม่ควรตั้งความหวังในชีวิตให้สูงเกินไป เพราะจะทำให้เกิดความท้อถอยในชีวิต ถ้าหากไม่สามารถสมหวัง

(4) ยอมรับความผิดพลาดในชีวิต พยายามสำรวจตนเอง ปรับปรุงตนเอง โดยคิดเสมอว่าทุกคนย่อมประสบทั้งความผิดหวังและสมหวังด้วยกันทั้งนั้น ดังนั้น จึงไม่ควรประชดชีวิต ควรยึดหลักทำดีได้ดี ก็มีความสุข ทำชั่วได้ชั่วคือมีความทุกข์ สาเหตุที่แท้จริงอันเป็นรากฐานของความสุขและความทุกข์เกิดจากตนเอง ต้องแก้ไขปรับปรุงตนเอง จึงจะเป็นสิ่งที่ถูกต้อง

(5) มองโลกในแง่ดี อย่ามองโลกในแง่ร้าย ทำจิตใจให้เอือกเย็น สุขุม และรอบคอบ

(6) ถ้าเป็นตัวของตัวเอง ยอมรับความจริงตามสภาพ เช่น เราเป็นคนจน ต้องยอมรับสภาพความยากจน ไม่ทำตัวแบบคนร่ำรวย เกินฐานะ และต้องรู้จักประมาณตนเอง

(7) รู้จักการให้และการรับ มีความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่น รวมทั้งรู้จักการเสียสละเพื่อผู้อื่นและส่วนรวม

(8) รู้จักแม่เมตตาให้แก่ผู้อื่น รู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่น ไม่โกรธง่ายและไม่ถือคติต่อบุคคลอื่น

(9) มีความหนักแน่น อดทน ทนลำบาก ทนตรากตรำ อดกลั้น ทนเจ็บใจ และรู้จักยอมแพ้อ้าง

(10) หัดเป็นคนมีอารมณ์ขัน อย่างจริงจังต่อชีวิตจนเกินไป จะทำให้อารมณ์ไม่เคร่งเครียด

(11) มีความสามัคคีปรองดองกัน นับตั้งแต่ในครอบครัว โรงเรียน ที่ทำงาน และสังคมทั่วไป

(12) มีมารยาท ปฏิบัติตนตามระเบียบประเพณีและวัฒนธรรมของสังคม มีวินัย มีสัจจะ รักษาความสัตย์ และตรงต่อเวลา

(13) หมั่นฝึกทำสติและทำสมาธิอยู่เสมอ ซึ่งเป็นหลักและแนวทางในการพัฒนาจิต ยกกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน ปฏิบัติได้ดังนี้

ประการแรก คือ หมั่นทำสติโดยการกำหนดรู้ หมายความว่า ระลึกรู้ก่อนคิด ก่อนทำ และก่อนพูด โดยมีสัมปชัญญะ หมายถึง การรู้ตัวขณะคิด ขณะทำ และขณะพูด เป็นการระลึกตัวในอิริยาบถปัจจุบันของตนเอง โดยไม่สนใจสิ่งแวดล้อมมากนัก เช่น ในขณะที่กำลังเดินให้นึกในใจ หรือกำหนดรู้ที่เท้า “ขวา ซ้าย” ขณะที่กำลังวิ่งให้นึกในใจว่า “วิ่ง วิ่งหรือขวาซ้าย” ในขณะที่เคี้ยวอาหารให้นึกในใจว่า “เคี้ยว เคี้ยว ๆ ๆ” ในขณะที่กำลังถ่ายปัสสาวะหรือ

ถ่ายอุจจาระให้นึกในใจว่า “ถ่าย ถ่าย ๆ ๆ” ซึ่งสามารถกำหนดรู้ได้ทุกอริยาบถ ไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน เคี้ยว ต้ม เห็น ฯลฯ หลักสำคัญคือ ต้องกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันตรงกับอริยาบถตามความเป็นจริง ถ้าไม่ทันก็แล้วไป อย่าได้เป็นกังวล ตั้งต้นใหม่ได้ และต้องยึดหลักว่า มือเคลื่อนไหว เช่น ยกแขนทำบริหารกาย ก็ให้กำหนดรู้ที่มือ เท้าเคลื่อนไหว เช่น การเดิน หรือวิ่ง ก็ให้กำหนดรู้ที่เท้า กะพริบตา ก็ให้กำหนดรู้ที่ตาว่า “กะพริบ” และถ้าใจเคลื่อนไหว เช่น การคิดนึกก็ให้กำหนดรู้ที่ใจ (ซึ่งมีหัวใจเป็นที่ตั้งของจิตใจ) ว่า “คิด คิด” หรือขณะมีอารมณ์โกรธ เมื่อรู้ตัวให้กำหนดใจว่า “โกรธ ๆ ๆ” พร้อมทั้งแผ่เมตตา ขณะที่ดีใจหรือเสียใจ ก็กำหนดใจในใจว่า “ดีใจ” หรือ “เสียใจ” ในเวลาก่อนนอน ให้กำหนดใจในใจว่า “นอน ๆ ๆ” จนกว่าจะหลับไป ในขณะที่กำหนดใจในใจนั้นก็เป็นที่สติและสมาธิ ซึ่งทำให้ใจสงบและสะอาด การกำหนดอริยาบถนี้สามารถทำได้ทุกเวลาและทุกสถานที่

**ประการที่สอง** คือ การเดินจงกรม เมื่อมีเวลาควรมีกเดินจงกรม ซึ่งจะช่วยให้สมาธิแนบแน่น จะเดินนานเพียงไรย่อมแล้วแต่การจัดสรรเวลาเท่าที่มีอยู่ในแต่ละวัน ถ้าจะให้ได้ผลเร็ว การเดินจงกรมนาน 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ทุกวัน โดยปฏิบัติดังนี้ ยืนตรงในท่าส้ารวม เมื่อก้าวเท้าขวาออกไป ให้ทำความรู้สึกที่เท้าขวาและกำหนดใจในใจว่า “ขวาย่างหนอ” เมื่อก้าวเท้าซ้ายออกไป ให้ทำความรู้สึกที่เท้าซ้ายและกำหนดใจในใจว่า “ซ้ายย่างหนอ” คำว่า “หนอ” เป็นคำรำพึง ช่วยให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน พยายามเดินช้า ๆ เป็นเส้นตรงจนสุดระยะ แล้วหมุนตัวกลับพร้อมกับกำหนดใจโดยทำความรู้สึกที่เท้าซึ่งกำลังหมุนกลับว่า “กลับหนอ ๆ ๆ” แล้วเดินกลับไป กลับมา จนหมดเวลาที่ได้ตั้งใจไว้ หรือเดินตามชาติ นึกในใจ “ขวา ซ้าย” ขณะเดิน

**ประการที่สาม** คือ การนั่งสมาธิ หลังจากเดินจงกรมเสร็จแล้ว ควรนั่งสมาธิต่อทันที อย่าหยุดพักไปทำอย่างอื่น เพราะสมาธิจะกลายไป ดังนั้น ก่อนเดินจงกรมควรทำธุระส่วนตัว เช่น เข้าห้องน้ำให้เรียบร้อยเสียก่อน การนั่งสมาธิ ปฏิบัติโดยค่อย ๆ นั่งลง พร้อมกับทำความรู้สึกที่ตนเองขณะกำลังนั่ง (จะนั่งขัดสมาธิ หรือนั่งเก้าอี้ก็ได้) ว่า “นั่งหนอ ๆ ๆ” จนนั่งเสร็จเรียบร้อย แล้วตั้งสติกำหนดรู้ไว้ที่ท้องของตนเอง ซึ่งเคลื่อนไหว ขณะท้องพองออกมาให้กำหนดรู้ที่ท้อง นึกในใจว่า “พอง” หรือ “พองหนอ” ขณะท้องยุบเข้าไป ให้กำหนดรู้ว่า “ยุบ” หรือ “ยุบหนอ” พยายามกำหนดรู้ให้ติดต่อกันไป และนั่งสมาธิให้นานเท่าที่จะมีเวลา โดยต้องรู้จักแบ่งเวลา ถ้ามีเวลาว่าง 1 ชั่วโมง ให้แบ่งเดินจงกรม 30 นาที และนั่งสมาธิ 30 นาที ถ้ามีเวลา 30 นาที ให้เดินจงกรม 15 นาที และนั่งสมาธิ 15 นาที หรือถ้ามีเวลาน้อย ก็ให้เดินจงกรมสัก 5 นาที และนั่งสมาธิสัก 5 นาที เวลาที่เหมาะสมคือ ก่อนนอน หรือตอนเช้าหลังจากตื่นนอน ทั้งนี้ย่อมแล้วแต่ผู้ปฏิบัติจะจัดสรรเวลาเอาเองตามความสะดวก การนั่งสมาธิและนอนสมาธิปฏิบัติคล้ายกัน คือ ขณะนอนให้นึกในใจว่า “นอน นอน ๆ ๆ” แล้วตั้งสติไว้ที่ท้อง

กำหนดในใจว่า “พอง ขบ ๆ ๆ” หรือ “พองหนอ ขบหนอ ๆ ๆ” จนกว่าจะหลับไป วิธีนี้เป็นการ  
แก้ไขการนอนไม่หลับเป็นอย่างดี โดยไม่ต้องใช้ยา จิตใจจะมีสมาธิและหลับง่าย เมื่อตื่นขึ้นมา  
จะรู้สึกสดชื่น เพราะเป็นการนอนที่ถูกสุขลักษณะ คือ นอนเพื่อสุขภาพที่ได้พักทั้งร่างกาย  
และจิตใจ

การพัฒนาจิตด้วยวิธีนี้ ควรปฏิบัติทำสติและสมาธิทั้ง 3 วิธี ควบคู่กันไปทุกวัน  
ให้ติดเป็นนิสัย ซึ่งจะเป็นสุขนิสัยที่ดี ผลการปฏิบัติก็คือ สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งสุขภาพ  
ทางกาย สุขภาพจิต และด้านการปรับตัวในสังคม นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันโรค ส่งเสริม  
สุขภาพและรักษาโรค เช่น โรคประสาท โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคโรคสี  
ดวงตา ฯลฯ ทั้งนี้ต้องปฏิบัติติดต่อกันทุกวัน ให้นานพอสมควร อย่างน้อย 7 วันขึ้นไป จึงจะ  
เห็นผลเร็ว อีกประการหนึ่งการปฏิบัติเช่นนี้ เป็นการศึกษาตนเอง พัฒนาตนเอง เพื่อเพิ่ม  
พลังจิตหรือกำลังภายในให้แก่ตนเอง ช่อมช่วยให้มีสมาธิดีและความจำดี เป็นประโยชน์แก่นัก  
เรียน นักศึกษา และบุคคลทั่วไป ตลอดจนช่วยนำสันติสุขมาสู่บุคคล ครอบครัวยุค สังคม  
และประเทศชาติโดยส่วนรวม

## หนังสืออ่านประกอบ

- คณะกรรมการปราบปรามยาเสพติดให้โทษ. "มัวหลงไหลยาเสพติดให้โทษ ความรุ่งโรจน์ในชีวิตหมดสิ้น." เอกสารเผยแพร่ของกองป้องกันและเผยแพร่. **วารสารสุขภาพ.** ปีที่ 7, ฉบับที่ 9 (มิถุนายน, 2522). 103-108.
- โครงการเผยแพร่ความรู้เรื่องยาเสพติดให้โทษ, มหาวิทยาลัยมหิดล. "ยาเสพติดให้โทษ." **วารสารสุขภาพ.** ปีที่ 7, ฉบับที่ 10 (กรกฎาคม, 2522). 99-101.
- ขรรยง ศุภรัตน์. "ความวิตกกังวลในเด็กเมื่อใกล้สอบ." **วารสารสุขภาพ.** ปีที่ 7, ฉบับที่ 6 (มีนาคม, 2522), 15-18.
- วันเพ็ญ บุญประกอบ. "ปัญหาทางอารมณ์ที่พบได้ในเด็กวัย 0-5 ปี." **วารสารสุขภาพ.** ปีที่ 9, ฉบับที่ 9 (กรกฎาคม, 2524), 27-36.
- สกลไส เวชชาชีวะ และคณะ. "สมาธิเพื่อสุขภาพ." **ชีวิตและสุขภาพ.** ปีที่ 2, ฉบับที่ 13 (2525). 48-52.
- สมพร บุขราทิจ. "สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ." **ไกล้มอ.** ปีที่ 6, ฉบับที่ 4 (เมษายน, 2525). 71-75.
- สุพัฒน์มา เศษตังศ์ ณ อรุชยา. "สุขภาพจิต." **แพทย์.** ปีที่ 4, ฉบับที่ 41 (กันยายน, 2525), 42-46.
- สุภา มาลากุล ณ อรุชยา. "สุขภาพจิตของเด็กวัยก่อน 5 ขวบ." **วารสารสุขภาพ.** ปีที่ 8, ฉบับที่ 6 (มีนาคม, 2523). 73-81.
- Caplan, G. (Ed.). **Prevention of Mental Disorders in Children.** New York : Basic Book, Inc., 1961.
- Kilander, Frederick H. **Health For Modern Living.** Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1965.
- Lieberman, James E. (Ed.). **Mental Health : The Public Health Challenge.** Washington, D. C. : The American Public Health Association, Inc., 1975.



## กิจกรรมท้ายบทที่ 1 - 8

- พฤติกรรมใดควรเน้นมากที่สุดในการสอนสุขศึกษาระดับช่วงชั้นที่ 1
  - Practice
  - Belief
  - Attitude
  - Behavior
- เพอร์ริสเทลติก เวฟ เกี่ยวข้องกับอวัยวะใด
  - ตับอ่อน
  - ลำไส้เล็ก
  - หัวใจ
  - หลอดอาหาร
- ต่อมบาร์โธลินอยู่บริเวณอวัยวะใด
  - Vagina
  - Uterus
  - Ovary
  - Cervix
- ข้อใดเป็นสิ่งแวดล้อมทางด้านชีวภาพ
  - เสียง
  - เชื้อโรค
  - รายได้
  - ก๊าซ
- Erector pili muscle เกี่ยวข้องกับข้อใด
  - โคนผม
  - กล้ามเนื้อเรียบ
  - หัวใจ
  - กระดูก
- วัคซีน D.T.P. เป็นภูมิคุ้มกันโรคที่เกิดจากเชื้อชนิดใด
  - Virus
  - Parasite
  - Rickettsia
  - Bacteria
- โรคชนิดใดที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย
  - โปลิโอ
  - พิษสุนัขบ้า
  - เอคต์
  - คอตีบ

8. อวัยวะใดที่ทำลายพิษของแอลกอฮอล์
- |            |          |
|------------|----------|
| ก. ตับ     | ข. ลำไส้ |
| ค. ผิวหนัง | ง. ไต    |
9. Salivary gland มีความสัมพันธ์กับคำตอบข้อใด
- |              |           |
|--------------|-----------|
| ก. หลอดอาหาร | ข. หลอดคอ |
| ค. ลำไส้เล็ก | ง. ปาก    |
10. Prenatal Environment หมายถึงข้อใด
- |            |                |
|------------|----------------|
| ก. ปู่ ย่า | ข. สัตว์เลี้ยง |
| ค. พ่อ แม่ | ง. โรงเรียน    |
11. โรคชนิดใดที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศว่าจะพิจิตรให้หมดไปจากประเทศไทย
- |                |          |
|----------------|----------|
| ก. บาดทะยัก    | ข. โสกรน |
| ค. ไข้เลือดออก | ง. โปлио |
12. วัคซีน O.P.V. จะใช้ป้องกันโรคชนิดใด
- |               |                     |
|---------------|---------------------|
| ก. ไข้ไทฟัส   | ข. ไข้หวัดใหญ่      |
| ค. ไข้ไทฟอยด์ | ง. ไข้สันหลังอักเสบ |
13. วัคซีน O.P.V. จะให้กับเด็กทารกด้วยวิธีใด (คำตอบ 4 ตัวเลือก)
- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| ก. ฉีดบริเวณแขน  | ข. ฉีดบริเวณสะโพก |
| ค. หยดใส่ปากทารก | ง. ผสมกับอาหาร    |
14. อวัยวะใดขั้บไขมันทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น
- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| ก. Blood vessel | ข. Hair follicle   |
| ค. Hair root    | ง. Sebaceous gland |



15. รักดีหามจิว รักชั่วหามเสา เกี่ยวข้องกับข้อใด
- |             |            |
|-------------|------------|
| ก. พฤติกรรม | ข. ปลอดภัย |
| ค. สุขนิสัย | ง. สุขภาพ  |
16. “สุขภาพดีถ้วนหน้า” เกี่ยวข้องกับคำตอบในข้อใดมากที่สุด
- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| ก. การดำเนินงาน   | ข. การกำหนดเป้าหมาย |
| ค. การกำหนดกลวิธี | ง. การประเมินผล     |
17. Vector เป็นพาหะนำโรคที่มีคุณลักษณะอย่างไร
- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| ก. สัตว์นำโรค     | ข. มนุษย์ที่มีโรค |
| ค. สิ่งไม่มีชีวิต | ง. แผลงนำโรค      |
18. อวัยวะใดสร้างไข่ในเพศหญิง
- |           |           |
|-----------|-----------|
| ก. Testis | ข. Vagina |
| ค. Uterus | ง. Ovary  |
19. สิ่งเสพติดชนิดใดที่ออกฤทธิ์หลายอย่าง
- |            |          |
|------------|----------|
| ก. ฝิ่น    | ข. กัญชา |
| ค. คาเฟอีน | ง. โคเคน |
20. น้ำย่อยชนิดใดทำให้นมตกตะกอน
- |            |              |
|------------|--------------|
| ก. Rennin  | ข. Ptyalin   |
| ค. Trypsin | ง. Amylopsin |
21. โครงการสุขภาพในโรงเรียนเกี่ยวข้องกับคำตอบในข้อใดมากที่สุด
- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| ก. ครูอนามัย   | ข. นักเรียน     |
| ค. ผู้อำนวยการ | ง. ครูประจำชั้น |

22. วิตามินที่จำเป็นสำหรับการสังเคราะห์ฮอร์โมนเพศคือวิตามินชนิดใด
- |                |            |
|----------------|------------|
| ก. Orotic acid | ข. Thiamin |
| ค. Biotin      | ง. Niacin  |
23. Choroids เกี่ยวข้องกับข้อใด
- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| ก. ความพิการของหู   | ข. เป็นของเหลวในหู    |
| ค. ท่อน้ำในหูชั้นใน | ง. เป็นของเหลวในลูกตา |
24. อวัยวะในข้อใดไม่มีความสัมพันธ์กับโสตประสาท
- |                |                        |
|----------------|------------------------|
| ก. Oval window | ข. Cochlea             |
| ค. Choroids    | ง. Semicircular Canals |
25. ส่วนใดคือเคลือบฟัน
- |            |           |
|------------|-----------|
| ก. Neck    | ข. Crown  |
| ค. Dentine | ง. Enamel |
26. ฟันส่วนใดที่ประกอบด้วยเส้นเลือดและเส้นประสาท
- |            |           |
|------------|-----------|
| ก. Neck    | ข. Enamel |
| ค. Dentine | ง. Crown  |
27. กระบวนการที่ทำให้คนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพคือข้อใด
- |            |             |
|------------|-------------|
| ก. ความรู้ | ค. สุขศึกษา |
| ข. เจตคติ  | ง. สุขภาพ   |
28. โรคหัดเยอรมันเกิดจากเชื้อชนิดใด
- |             |               |
|-------------|---------------|
| ก. Bacteria | ข. Parasite   |
| ค. Virus    | ง. Rickettsia |

29. Retina มีความสัมพันธ์กับส่วนใดมากที่สุด
- |             |                |
|-------------|----------------|
| ก. Iris     | ข. Optic nerve |
| ค. Choroids | ง. Sclera      |
30. อวัยวะในข้อใดหมายถึงลูกตาชั้นใน
- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| ก. จอตา         | ข. ตาหลัง ตาเข |
| ค. กล้ามเนื้อตา | ง. โยประสาทตา  |
31. วิตามิน C ช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน โรคหวัด มีชื่อเต็มว่าอะไร
- |                |                  |
|----------------|------------------|
| ก. Orotic acid | ข. Pangamic acid |
| ค. Riboflavin  | ง. Ascorbic acid |
32. ข้อใดคือน้ำดี
- |           |            |
|-----------|------------|
| ก. Pepsin | ข. Rennin  |
| ค. Bile   | ง. Gastrin |
33. โรคซาส์เกิดจากเชื้อชนิดใด
- |             |               |
|-------------|---------------|
| ก. Bacteria | ข. Parasite   |
| ค. Virus    | ง. Rickettsia |
34. อาหารหลักหมู่ที่ 3 ตามที่กองโภชนาการกำหนดไว้คืออาหารในข้อใด
- |                     |               |
|---------------------|---------------|
| ก. ผัก              | ข. น้ำมัน     |
| ค. แป้ง ข้าว น้ำตาล | ง. เนื้อสัตว์ |
35. ข้อใดเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมการหลั่งน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร
- |            |           |
|------------|-----------|
| ก. Pepsin  | ข. Rennin |
| ค. Gastrin | ง. Bile   |

36. อวัยวะใดทำหน้าที่เปรียบเสมือนจอภาพ
- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| ก. จอตา         | ข. โยประสาทตา |
| ค. กล้ามเนื้อตา | ง. กระจกตา    |
37. Heredity เกี่ยวข้องกับข้อความใดมากที่สุด
- |                |              |
|----------------|--------------|
| ก. บุครหลาน    | ข. บรรพบุรุษ |
| ค. ปัญหาที่บิด | ง. คาบอดลี   |
38. วิตามินบี 6 ช่วยบำรุงเม็ดโลหิต ฟัน เหงือก ระบบประสาท มีชื่อเต็มว่าอะไร
- |                |                  |
|----------------|------------------|
| ก. Orotic acid | ข. Pangamic acid |
| ค. Riboflavine | ง. Pyridoxine    |
39. วิตามินบี 6 ช่วยบำรุงเม็ดโลหิต ฟัน เหงือก ระบบประสาท มีชื่อเต็มว่าอะไร
- |                |                  |
|----------------|------------------|
| ก. Orotic acid | ข. Pangamic acid |
| ค. Riboflavine | ง. Pyridoxine    |
40. Keratin เกี่ยวข้องกับข้อใด
- |                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| ก. การสูญเสียน้ำ | ข. การป้องกันเชื้อโรค |
| ค. การหายใจ      | ง. การรับความรู้สึก   |
41. น้ำย่อยจากตับอ่อนที่ช่วยย่อยไขมันในกระเพาะอาหารคือน้ำย่อยชนิดใด
- |            |            |
|------------|------------|
| ก. Maltase | ข. Lactase |
| ค. Lipase  | ง. Rennin  |
42. ข้อใดสัมพันธ์กับคำว่า Agility
- |                               |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| ก. การออกกำลังกายทำให้ร่างกาย | ข. กล้ามเนื้อทำงานได้นาน              |
| สดชื่น                        |                                       |
| ค. การปฏิบัติงานให้สำเร็จ     | ง. การเคลื่อนไหวได้คล่องตัว ปราเปรียว |

43. สิ่งแวดล้อมเกี่ยวข้องกับค่าตอบใดมากที่สุด
- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| ก. วิถีชีวิตของคนดี | ข. ช่วยลดอุบัติเหตุ |
| ค. พฤติกรรมของคน    | ง. ระดับการศึกษา    |
44. ต่อมลูกหมากในเพศชายมีหน้าที่อย่างไร
- |                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| ก. สร้างเซลล์เพศชาย      | ข. ผลิตฮอร์โมนเพศ |
| ค. สร้างอาหารเลี้ยงอสุจิ | ง. ถูกทุกข้อ      |
45. อัณฑะมีหน้าที่อย่างไร
- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| ก. สร้างความรู้สึทางเพศ | ข. พัฒนาการทางร่างกาย    |
| ค. สร้างเซลล์เพศชาย     | ง. สร้างอาหารเลี้ยงอสุจิ |
46. Auditory เกี่ยวข้องกับอวัยวะในข้อใด
- |        |         |
|--------|---------|
| ก. ปาก | ข. หู   |
| ค. ท่อ | ง. จมูก |
47. วิตามินเคจะถูกย่อยและดูดซึมไปกับน้ำย่อยชนิดใดมากที่สุด
- |           |            |
|-----------|------------|
| ก. Renin  | ข. Pylalin |
| ค. Lipase | ง. Sucrase |
48. วัคซีน BCGเกี่ยวข้องกับเชื้อโรคชนิดใด
- |             |               |
|-------------|---------------|
| ก. Parasite | ข. Rickettsia |
| ค. Virus    | ง. Bacteria   |
49. ตัวเลือกในข้อใดเป็นความหมายของ Agent ในเรื่องโรคติดต่อ
- |             |                |
|-------------|----------------|
| ก. มนุษย์   | ข. สิ่งแวดล้อม |
| ค. เชื้อโรค | ง. น้ำนม       |

50. เซลล์สืบพันธุ์ของเพศหญิงเรียกว่าอะไร
- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| ก. Spermatozoa | ข. Ovum -       |
| ค. Uterus      | ง. Labia majora |
51. ขี้ไคคือปุ่มผม
- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| ก. Blood vessel    | ข. Hair follicle |
| ค. Sebaceous gland | ง. Sweat gland   |
52. ขี้ไคคือต่อมไขมัน
- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| ก. Blood vessel    | ข. Hair follicle |
| ค. Sebaceous gland | ง. Hair root     |
53. "อนามัยดีเริ่มที่บ้าน" อนามัยในที่นี้หมายถึงสิ่งใด
- |                                            |                            |
|--------------------------------------------|----------------------------|
| ก. การปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ                 | ข. บ้านทุกหลังต้องมีส้วม   |
| ค. พ่อแม่เป็นต้นแบบที่ดีทางสุขภาพให้กับลูก | ง. ก่อนกินอาหารต้องล้างมือ |
54. ขี้ไคเป็นข้อควรปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับสมาชิกในครอบครัว
- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| ก. พุดกันด้วยคำพูดสุภาพ | ข. ให้ความรักความอบอุ่น |
| ค. ใช้กิจกรรมนันทนาการ  | ง. ใช้ทุกข้อ            |
55. คำตอบข้อใดเป็นชื่อโรคติดต่ออันตราย
- |              |          |
|--------------|----------|
| ก. กาฬโรค    | ข. ไอกรณ |
| ค. แอนแทรกซ์ | ง. โปлио |
56. การปฏิสนธิของไข่จะเกิดขึ้นในบริเวณใด
- |           |           |
|-----------|-----------|
| ก. Vagina | ข. Uterus |
| ค. Ovum   | ง. Cervix |

57. ภาวะทุโภชนาการมักเกิดจากการขาดสารอาหารในข้อใดมากที่สุด
- |                 |         |                 |          |
|-----------------|---------|-----------------|----------|
| ก. ไขมัน        | วิตามิน | ข. คาร์โบไฮเดรต | น้ำ      |
| ค. คาร์โบไฮเดรต | โปรตีน  | ง. วิตามิน      | เกลือแร่ |
58. โรคภูสวัคเกิดจากเชื้อโรคชนิดใด
- |             |               |
|-------------|---------------|
| ก. Parasite | ข. Rickettsia |
| ค. Fungi    | ง. Virus      |
59. ความดันในลูกตาที่ผิดปกติ อาจทำให้เกิดโรคในข้อใดได้
- |             |            |
|-------------|------------|
| ก. ต้อเนื้อ | ข. ตาบอดสี |
| ค. ต้อกระจก | ง. ต้อหิน  |
60. ข้อใดเป็นอวัยวะของหูที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัวของมนุษย์
- |               |               |
|---------------|---------------|
| ก. หูส่วนนอก  | ข. หูส่วนใน   |
| ค. หูส่วนกลาง | ง. กระจุกโกลน |
61. สารอาหารในข้อใดไม่ให้พลังงานแต่ควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ
- |            |          |                 |        |
|------------|----------|-----------------|--------|
| ก. วิตามิน | โปรตีน   | ข. โปรตีน       | ไขมัน  |
| ค. วิตามิน | เกลือแร่ | ง. คาร์โบไฮเดรต | โปรตีน |
62. วัคซีน BCG จะใช้ป้องกันโรคใด
- |               |             |
|---------------|-------------|
| ก. หัดเยอรมัน | ข. วัณโรค   |
| ค. ภูสวัค     | ง. บาดทะยัก |
63. อวัยวะในข้อใดเป็นตัวสร้างฮอร์โมนในเพศชาย
- |          |            |
|----------|------------|
| ก. Penis | ข. Scrotum |
| ค. Ovary | ง. Testis  |

64. ไข่ที่ปฏิสนธิแล้วจะฝังตัวที่ผนังของอวัยวะใด
- |                    |           |
|--------------------|-----------|
| ก. Uterus          | ข. Ovary  |
| ค. Fallopian tubes | ง. Vagina |
65. ช่องทางติดต่อระหว่างอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกกับมดลูกคืออวัยวะในข้อใด
- |           |           |
|-----------|-----------|
| ก. Cervix | ข. Vagina |
| ค. Ovum   | ง. Testis |
66. อวัยวะในข้อใดที่จัดว่าเป็นต่อมที่ใหญ่ที่สุดในร่างกาย
- |            |            |
|------------|------------|
| ก. ตับอ่อน | ข. ฤงน้ำดี |
| ค. รังไข่  | ง. ตับ     |
67. ข้อใดคือต่อมเหงื่อ
- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| ก. Sebaceous gland | ข. Sweat gland     |
| ค. Gonads gland    | ง. Pituitary gland |
68. ติวเกิดจากการอักเสบบริเวณใด
- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| ก. Sebaceous gland | ข. Pituitary gland |
| ค. Sweat gland     | ง. Gonads gland    |
69. ต่อมเพศคือข้อใด
- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| ก. Gonads gland    | ข. Sebaceous gland |
| ค. Pituitary gland | ง. Sweat gland     |
70. ต่อมใต้สมองคือข้อใด
- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| ก. Pituitary gland | ข. Sweat gland     |
| ค. Gonads gland    | ง. Sebaceous gland |



71. ข้อใดสัมพันธ์กับคำว่า Endurance
- |           |            |
|-----------|------------|
| ก. ทนทาน  | ข. ว่องไว  |
| ค. สดชื่น | ง. แข็งแรง |
72. อวัยวะใดผลิตสารอินซูลิน
- |                 |            |
|-----------------|------------|
| ก. ลำไส้เล็ก    | ข. ไชกระดู |
| ค. ต่อม้ำเหลือง | ง. ตับอ่อน |
73. ตัวเลือกในข้อใดเป็นความหมายของ Agent
- |             |                |
|-------------|----------------|
| ก. มนุษย์   | ข. สิ่งแวดล้อม |
| ค. เชื้อโรค | ง. พืชผัก      |
74. น้ำย่อย Pepsin จะช่วยย่อยอาหารหลักหมู่ใดได้ดี
- |               |                     |
|---------------|---------------------|
| ก. เนื้อสัตว์ | ข. ข้าว แป้ง น้ำตาล |
| ค. ผัก        | ง. ผลไม้            |
75. อวัยวะใดที่สะสมพลังงานเหลือใช้ไว้ในรูปของไกลโคเจน
- |                |            |
|----------------|------------|
| ก. ไต          | ข. ตับอ่อน |
| ค. ปอดและหัวใจ | ง. ตับ     |
76. Cornified layer เกี่ยวข้องกับข้อใด
- |               |               |
|---------------|---------------|
| ก. ต่อมเหงื่อ | ข. ต่อมเพศ    |
| ค. ต่อมไขมัน  | ง. หนังกำพร้า |
77. วิตามินชนิดใดที่เพิ่มความต้านทานโรค ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ช่วยทำให้แผลหายเร็ว
- |               |                  |
|---------------|------------------|
| ก. Riboflavin | ข. Ascorbic acid |
| ค. Pyridoxine | ง. Thiamin       |

78. นำย่อยจากตับอ่อนชนิดใดที่ช่วยย่อยไขมันให้เป็นกรดไขมัน
- |            |            |
|------------|------------|
| ก. Rennin  | ข. Erepsin |
| ค. Sucrase | ง. Stepsin |
79. ข้อใดเป็นสุขนิสัย
- ก. ล้างมือก่อนกินอาหารทุกครั้ง
  - ข. แนะนำผู้อื่นทุกครั้งที่พบว่าเขาสูบบุหรี่
  - ค. เป็นคนชอบเสี่ยงอันตรายด้วยความระมัดระวัง
  - ง. เป็นคนรักความสะอาด ชอบความเป็นระเบียบ
80. หญิงตั้งครรภ์ควรกินอาหารที่ให้สารอาหารชนิดใดมากที่สุด
- ก. แกลีอแร่ วิตามิน โปรตีน
  - ข. ไขมัน โปรตีน แกลีอแร่
  - ค. โปรตีน คาร์โบไฮเดรท แกลีอแร่
  - ง. ไขมัน โปรตีน วิตามิน

เลข

1.ก	21.ข	41.ค	61.ก
2.จ	22.จ	42.จ	62.ข
3.ก	23.จ	43.ค	63.จ
4.ก	24.ค	44.ค	64.ก
5.ก	25.จ	45.ค	65.ข
6.จ	26.จ	46.ข	66.จ
7.จ	27.ค	47.ค	67.ข
8.ก	28.ค	48.จ	68.ก
9.จ	29.ค	49.ค	69.ก
10.ค	30.จ	50.ข	70.ก
11.จ	31.จ	51.ข	71.ก
12.จ	32.ค	52.ค	72.จ
13.ค	33.ค	53.ค	73.ค
14.จ	34.ก	54.จ	74.ก
15.ก	35.ค	55.ก	75.จ
16.ข	36.ก	56.ค	76.จ
17.จ	37.ข	57.ค	77.ข
18.จ	38.จ	58.จ	78.จ
19.ข	39.จ	59.จ	79.ก
20.ก	40.ก	60.ข	80.ค