

บทที่ 3

สุขภาพกาย สุขภาพจิต

ความหมายและความสำคัญของสุขภาพกายและสุขภาพจิต องค์การอนามัยโลก ซึ่งเป็นองค์การสากลที่เกี่ยวข้องกับการควบคุม ดูแล และส่งเสริมสุขภาพอนามัยของประชากรโลก ให้คำจำกัดความของคำว่าสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ไว้ดังนี้

สุขภาพกาย หมายถึง สภาพของร่างกายที่เจริญเติบโต แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัย ไข้เจ็บ ไม่ทุพพลภาพ อวัยวะต่างๆ อยู่ในสภาพที่ดีมีความสมบูรณ์ แข็งแรง สามารถทำงานได้เป็นปกติ และมีความสัมพันธ์กับทุกส่วนได้เป็นอย่างดี และก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานด้วย

สุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองความสามารถของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ และไม่ขัดกับสภาพความเป็นจริงในสังคมที่บุคคลนั้นดำรงชีพอยู่

ทั้งนี้พอสรุปได้ว่า ผู้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีจะมองโดยภาพรวมได้ดังนี้

1. ร่างกายและจิตใจมีพัฒนาการ และเจริญเติบโตเป็นปกติเหมาะสมกับวัย
2. อวัยวะต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกายอยู่ในสภาพสมบูรณ์ แข็งแรง สามารถทำงานตามหน้าที่ได้ตามปกติ
3. มีความสามารถในการปรับตัวเข้าสังคม สิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี
4. มีความสามารถควบคุมอารมณ์ของตนให้มั่นคง คงที่อยู่เสมอ
5. มีความพอใจในชีวิต มีจิตใจดี มีความภาคภูมิใจในตนเอง
6. เห็นแก่ส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เห็นเฉพาะแต่ตนเอง

สุขภาพกาย

การดูแลส่งเสริมสุขภาพร่างกายตนเอง เป็นสิ่งที่เจ้าของร่างกายทุกคนควรกระทำ เพื่อการป้องกันการเกิดโรค การเจ็บป่วย การดูแลสุขภาพตนเอง แบ่งได้เป็น 3 ภาวะ คือ

1. การดูแลสุขภาพตนเองในภาวะปกติ

1.1 รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถูกสุขลักษณะ ไม่กินจุบจิบ กินเป็นเวลา ไม่มากหรือน้อยเกินไป ให้ความสำคัญอาหารครบถ้วนทั้งเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้

1.2 ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว น้ำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับช่วยให้ร่างกายสดชื่น และช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย

1.3 พักผ่อนเต็มที่ นอนหลับอย่างเพียงพอ

1.4 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายไม่เพียงแต่จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของปอดด้วย คนทุกคนควรรหาโอกาสออกกำลังกายให้มากที่สุด มีวิธีการออกกำลังกายหลายชนิดที่เราสามารถเลือกได้ เช่น วิ่งเหยาะ การเดิน การถีบจักรยาน ว่ายน้ำ กระโดดเชือก เป็นต้น

1.5 สร้างสุขนิสัยที่ดีเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพอนามัยให้ดีขึ้น ตัวอย่างเช่น การรักษาร่างกายให้สะอาด หลีกเลี่ยงการติดโรค เป็นต้น

1.6 ไม่ทดลองหรือสัมผัสกับสิ่งเสพติดที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ เพราะผลที่ตามมามีอันตรายต่อร่างกายอย่างมาก ไม่เหมาะต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกายอ่อนเพลียไม่สดชื่น

1.7 อยู่ในที่มีอากาศปลอดโปร่ง

2. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อรู้สึกว่ามีผิดปกติ

2.1 ต้องรู้จักสังเกตตนเอง เมื่อเกิดความผิดปกติเกิดขึ้นในร่างกาย ควรพบแพทย์ เพื่อปรึกษาและทำการรักษาทันที

2.2 บำรุงร่างกายด้วยอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำสะอาด งดอาหารจำพวกหมักดอง

2.3 พักผ่อน นอนหลับเต็มที่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

2.4 ระวังระวังตนเองไม่สัมผัส ใกล้ชิด ใช้น้ำของร่วมกับผู้อื่นที่สงสัยว่าเป็นโรคติดต่อ อาทิ โรคไวรัสตับอักเสบ โรคไขหวัด โรคตาแดง ฯลฯ

3. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

- 3.1 ดูแลตนเองในขณะที่เจ็บป่วย ตามคำสั่งของแพทย์ผู้ให้การรักษาโดยเคร่งครัด
- 3.2 ในขณะที่เจ็บป่วย ร่างกายอ่อนแอ อ่อนเพลีย จึงควรได้รับการพักผ่อนให้มากขึ้น เพื่อร่างกายจะได้ปรับตัวให้เข้าสู่สภาพปกติได้อย่างรวดเร็ว
- 3.3 ในขณะที่เจ็บป่วย ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่า สด สะอาด ปรุงสุกใหม่ๆ งดอาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารหมักดอง สิ่งเสพติด และของมีเน่าทุกชนิด
- 3.4 ในขณะที่เจ็บป่วย ไม่ควรทำงานหนักหรือหักโหมเกินไป อาจทำให้อาการเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น
- 3.5 การออกกำลังกายขณะเจ็บป่วย ควรกระทำเพียงช้าๆ เบาๆ ให้พอเหมาะกับสภาพร่างกายของผู้ป่วย ไม่ควรหักโหม
- 3.6 ในขณะที่เจ็บป่วย ควรอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีอากาศบริสุทธิ์ การถ่ายเทอากาศสะดวกไม่มีกลิ่นและเสียงรบกวน

การเสริมสร้างสุขภาพกาย

การดูแลสุขภาพตนเอง ควรกระทำให้สม่ำเสมอจนเป็นนิสัยที่ดี เพื่อดำรงรักษาส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง การสร้างเสริมสุขภาพย่อมเกิดประโยชน์ดังนี้

1. การดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างราบรื่น เป็นปกติสุขและเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมได้อย่างดีมีความสุข
2. ไม่ต้องเสียเวลาเบียดยารักษา ทำให้มีเวลาและโอกาสในการประกอบอาชีพ
3. สามารถเก็บหอมรอมริบมีเงินออม นำไปใช้จ่ายในการหาความสะอาด สุขภาพ สุขในชีวิตรมากกว่าผู้เจ็บป่วยที่ต้องใช้จ่ายไปกับการรักษาพยาบาล
4. สภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง โอกาสการเจ็บป่วยการเกิดความผิดปกติกับอวัยวะต่างๆย่อมมีน้อย
5. อวัยวะทุกส่วนในร่างกาย อยู่ในสภาพปกติและมีพัฒนาการที่ดี

สุขภาพจิต

ผู้มีสุขภาพกายดีจะสุขภาพจิตดีตามไปด้วย คนเราเมื่อเจ็บป่วย มักไม่สบายใจกังวล หงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี การดำเนินชีวิตจะไม่ปกติ รู้สึกเครียด แสดงถึงสุขภาพกายมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตอย่างใกล้ชิด ดังนั้นปรัชญาชาวกรีกกล่าวไว้ว่า

"A sound mind in a sound body" หมายถึง "จิตใจที่ดีเยี่ยมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์" และองค์การอนามัยโลก (WHO) ให้คำนิยามสุขภาพจิตดี มีได้หมายเพียงว่า บุคคลคนนั้นปราศจากอาการของโรคจิต โรคประสาทที่เห็นได้ชัดเท่านั้น แต่จะสามารถปรับตัว มีความสุขอยู่กับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพที่ดีงามกับบุคคลอื่น มีชีวิตอยู่ได้ด้วยความสบาย สมดุล สามารถสนองตอบความต้องการของตนในโลกที่เปลี่ยนแปลงนี้ได้โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจของตนเอง" ทั้งนี้พอสรุปลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตที่ดี ได้ดังนี้

1. มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน
2. มีพัฒนาการทางจิตใจเป็นปกติ จิตใจดี มีความสุข อารมณ์ดี สดชื่น แจ่มใส
3. มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่หวั่นไหวง่าย มีวุฒิภาวะ
4. มีความพอใจในชีวิต มั่นใจในตัวเอง มีเหตุผล สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
5. มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคม สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่าง

เหมาะสม

6. สามารถเผชิญกับปัญหาชีวิตได้ รู้จักวิธีแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง และรวดเร็ว
7. มองโลกในแง่ดี มีความรู้สึกที่ดีกับบุคคลอื่น รู้จักอภัย มีน้ำใจเผื่อแผ่
8. สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ไม่แสดงอาการ ติใจ เสียใจ ผิดหวัง มากเกินไป
9. เข้าใจและยอมรับสภาพสังคมปัจจุบัน ทำคนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม
10. ไม่เป็นคนชอบบ่นแหย่ให้เกิดความแตกแยกทั้งในครอบครัว ญาติมิตร สังคมส่วนรวม

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต

จิตใจของคนต้องการการดูแล การทะนุบำรุงอย่างมาก เพราะเมื่อจิตใจมีสุขย่อมทำให้ การดำเนินชีวิตมีความสุข ไม่วิตกกังวล ไม่เครียด แก้ปัญหาต่างๆ ได้ดี มีความพึงพอใจกับ ความเป็นอยู่ รู้จักความพอเพียงไม่ต้องการไปแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น ฉะนั้นสิ่งที่ นับว่ามีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต พอสังเกตได้ดังนี้

1. **ครอบครัว** ซึ่งขึ้นอยู่กับ การเลี้ยงดูมาตั้งแต่แรกเกิด การได้รับความรัก ความ ออบอ้อม ความผูกพัน และการอบรมที่ดีที่ถูกต้องจากพ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดู ย่อมทำให้เด็กเติบโต ขึ้นมาอย่างมีคุณภาพ มีความมั่นคงในจิตใจ รู้จักการแก้ปัญหา รู้จักการปรับตัว มีเหตุผล มีการตัดสินใจที่ดีที่ถูกต้อง รู้จักรับผิดชอบในหน้าที่ ซึ่งครอบครัวถือเป็นรากฐานของการสร้าง สุขภาพจิตที่ดี ถ้าครอบครัวแตกแยก มีปัญหา เด็กขาดความรัก ความอบอุ่น ได้รับการอบรม ที่ไม่ถูกต้อง ย่อมมีความบกพร่องทางอารมณ์ สุขภาพจิตไม่ดีไปด้วย

2. **สิ่งแวดล้อม และสังคม** ในสภาพสิ่งแวดล้อม สังคม ย่อมมีผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตของบุคคลนั้น ผู้ที่เติบโตมาในสิ่งแวดล้อม หรือสังคมที่มีสภาพเห็นแก่ตัว เอารัดเอาเปรียบ แก่งแย่ง ชวนชิง หักหลังกัน ย่อมทำให้บุคคลนั้นอยู่ในสภาพเอาตัวรอด หวาดระแวง หวาดหวั่น ไม่มีความเชื่อมั่นในสังคมโดยรอบ ดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่มีความสุข ทำให้สุขภาพจิตเสีย แต่ถ้ามุคคลอยู่ในสภาพแวดล้อม และสังคมที่มีความเอื้ออาทร รักใคร่ ประองคอง สามัคคี ซื่อสัตย์ มีความปรารถนาดีซึ่งกันและกัน ย่อมหล่อหลอมจิตใจให้อ่อนโยน มองโลกในแง่ดี มีสุขภาพจิตดี

3. **สภาพเศรษฐกิจ** การเมือง ในขณะที่บ้านเมืองเกิดภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ การเมืองไม่นิ่ง มีความสับสน วุ่นวาย มีความกดดัน เกิดความวิตกกังวลกับเหตุการณ์ไม่สงบภายในประเทศ อีกทั้งปัญหาเสพติด ปัญหาอาชญากรรม ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของคนในสังคม แต่ในทางกลับกัน ถ้ามบ้านเมืองอยู่ในสภาพเรียบร้อย สงบสุข เศรษฐกิจดี คนทุกคนมีงานทำมีรายได้ดี พอเลี้ยงตัวเองและครอบครัว ปัญหาอาชญากรรมมีน้อย มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ มีสนามกีฬา มีที่ออกกำลังกาย ให้ออกาสทางการศึกษาอย่างทั่วถึง ย่อมเป็นการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีให้แก่คนในสังคมนั้น

ความสำคัญของสุขภาพจิต

บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ก็สามารถดำเนินชีวิตได้ดี จึงเห็นได้ว่าสุขภาพจิตมีผลโดยตรงต่อจิตใจมนุษย์ การที่คนในสังคมมีสุขภาพจิตดี ย่อมส่งผลต่อสังคมทุกระดับ ดังนี้

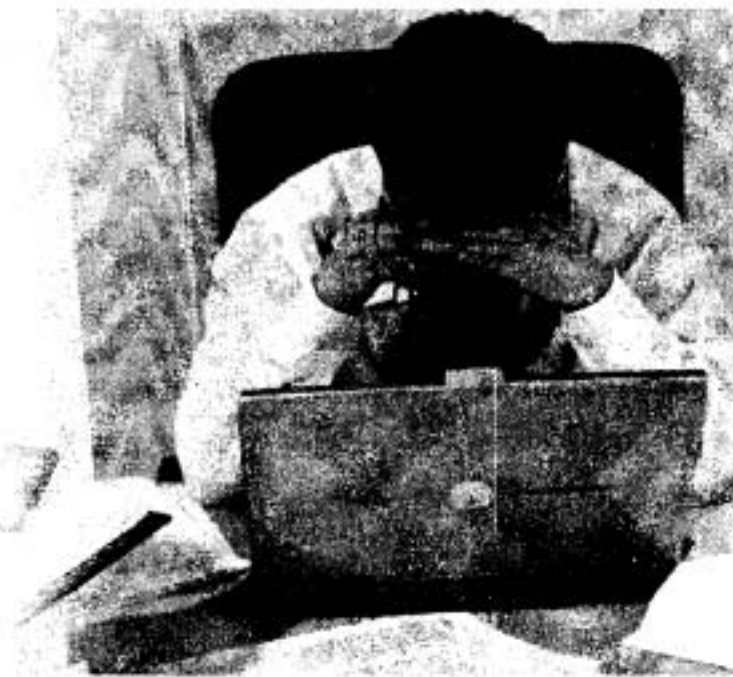
1. **ระดับสังคมครอบครัว** ครอบครัวเป็นพื้นฐานสำคัญในสังคม สมาชิกในครอบครัวใดมีสุขภาพจิตดี มักทำให้บรรยากาศภายในครอบครัวอบอุ่น อยู่กันอย่างรักใคร่ปรองคอง สามัคคี มีความเป็นอยู่ราบรื่น ไม่มีปัญหารบกวนจิตใจ ทำให้ประสบความสำเร็จในการทำงาน มีความเข้มแข็ง อดทน แก่ปัญหาต่างๆ ได้ถูกต้อง แต่ทางตรงข้ามกันถ้านคนในครอบครัวอยู่กันอย่างไม่เข้าใจกัน มีความขัดแย้งกัน ไม่รักใคร่ สามัคคีกัน อยู่ด้วยความชิงชัง เคียดแค้น มีปัญหาภายในครอบครัว ทำให้ความเป็นอยู่ไม่ราบรื่น การดำเนินชีวิตไม่ปกติสุข

2. **ระดับสังคมส่วนรวม** ในสังคมย่อมมีบุคคลมาจากครอบครัวที่แตกต่างกัน ถ้าหากมีบุคคลที่มีความบกพร่องทางจิตมาอยู่ร่วมด้วย ปัญหาต่างๆ อาจตามมาได้ อาทิเช่น ปัญหาความขัดแย้งทางความคิด ปัญหาการชิงดีชิงเด่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาทางเพศ ฯลฯ ถ้านองค์กร หรือสังคมนั้นมีแต่คนที่มีสุขภาพจิตดี องค์กรหรือสังคมนั้นก็จะมีแต่ความสงบสุข มีความเจริญก้าวหน้า สามารถดำเนินกิจการไปได้ด้วยดี

3. ระดับประเทศชาติ ประเทศใดที่ประชาชนส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตดี ประเทศนั้นย่อมสามารถพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าได้ดี เนื่องจากประชาชนเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนและพัฒนาประเทศชาติ ส่วนประเทศใดประชาชนมีสุขภาพจิตไม่ดีการพัฒนาประเทศย่อมติดขัดไม่เจริญก้าวหน้าเท่าที่ควร รัฐต้องนำงบประมาณมาใช้จ่ายดูแลรักษาผู้ป่วยทางจิต แทนที่จะได้นำงบประมาณไปใช้ประโยชน์ทางด้านสาธารณูปโภค หรือการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชาติทางด้านอื่นๆ

ปัญหาสุขภาพจิต

ผู้มีปัญหาสุขภาพจิต หมายถึง ผู้มีสภาพจิตไม่ปกติ มีสภาพจิตไม่ดี ไม่สามารถปรับจิตใจเมื่อมีปัญหา มีความทุกข์ทรมานทระวาย ซึ่งอาจมาจากปัญหาสุขภาพ ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาครอบครัว ปัญหาจากที่ทำงาน ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม ปัญหาการเมือง การมีปัญหาสะสมแต่ไม่สามารถแก้ไข ทำให้เกิดการแสดงออกที่แตกต่างกันไปน้อยบ้าง มากบ้าง และบางครั้งรุนแรงจนไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ซึ่งอาการทางจิตมีต่างๆ ดังนี้



1. สุขภาพจิตเสีย คือ มักมีอาการหวาดระแวง ไม่มั่นใจตนเอง กระวนกระวาย ไม่สบายใจ มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เกิดอาการเก็บกด น้อยใจ หรือบางคนมีพฤติกรรมก้าวร้าว จนต้องพึ่งสิ่งเสพติด

2. โรคประสาท คือ มักมีอาการวิตกกังวล มีจิตหมกมุ่น กระสับกระส่าย พบปัญหามากแต่หาทางแก้ไขไม่ได้เกิดการสะสม ทำให้มีความกังวลตลอดเวลา กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิในการทำงาน สมรรถภาพทางกายลดลง เริ่มมีอาการแปลกๆ แต่ยังคงคุมสติได้ และยังคงอยู่ในสังคมได้

3. โรคจิต คือ ผู้มีความเครียดสูงมาก ไม่สามารถคุมสติได้ ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ อยู่ในโลกส่วนตัว ไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริงในชีวิตในสังคม

การเสริมสร้างสุขภาพจิต

ในร่างกายทุกคนนอกจากสุขภาพทางกายที่พอจะสังเกตได้ ยังมีสุขภาพทางจิตที่แฝงอยู่ในแต่ละบุคคล ซึ่งบางคนแฝงอยู่ลึกๆ จนแม้แต่ตัวเองก็ไม่เข้าใจพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเท่าที่ควร แต่สิ่งที่จะช่วยดูแล ส่งเสริมสุขภาพจิต พอจะกระทำได้ดังนี้

1. หมั่นดูแล ปรับปรุงตนเอง อยู่เสมอ อาทิเช่น

1.1 หมั่นดูแล บำรุง สุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ด้วยการรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ ด้วยปริมาณที่พอเพียง

1.2 หมั่นดูแล ควบคุม อารมณ์ ให้เยือกเย็น สุขุม ไม่มโห่ โกรธเกรี้ยว รุนแรง มีสติ

1.3 มีจิตใจดี มองโลกในแง่ดี มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น

1.4 รู้จักบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม และประเทศชาติ

1.5 รู้จักหาทางผ่อนคลายความเครียด เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ฝึกผ่อนคลายท่องเที่ยวบ้างตามสภาพเศรษฐกิจ

1.6 หางานอดิเรกที่ตนเองชอบหรือสนใจทำเพื่อความเพลิดเพลิน

1.7 ระวังงานที่ทำ ตั้งใจทำงาน เพื่อความมั่นคงในชีวิต

1.8 ประพฤติปฏิบัติตนในกรอบวัฒนธรรม ประเพณีที่ดีงาม ใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ

2. หมั่นดูแล ปรับปรุงสภาพแวดล้อม รัฐและทุกคนต้องดูแลรับผิดชอบหน้าที่ ดังนี้

2.1 มีสัมพันธภาพที่ดีกับทุกคนในครอบครัว

2.2 มีความตั้งใจ หาโอกาสศึกษาให้เต็มกำลัง เพื่อชีวิตที่มีคุณภาพ

2.3 หมั่นปรับปรุงดูแล บ้านเรือน ที่อยู่อาศัย ที่ทำงาน ให้สะอาด เรียบร้อยอยู่เสมอ

2.4 สถานที่พักผ่อน สวนสาธารณะ สวนสุขภาพ ควรจัดให้ได้อย่างเหมาะสม
และทั่วถึง

2.5 ให้มีงานทำตามความสามารถ มีรายได้พอเพียงเลี้ยงครอบครัว

2.6 ในสังคมต้องมีความเป็นธรรม มีความเสมอภาค

2.7 มีสวัสดิการสังคม ทั้งเรื่องที่อยู่อาศัย เรื่องสุขภาพ เรื่องรายได้หลังเกษียณ
เป็นต้น