

บทที่ 5

การส่งเสริมสุขภาพแก่สมาชิกในครอบครัว

ขอบข่ายของเนื้อหา

1. ความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพแก่สมาชิกในครอบครัว
2. การส่งเสริมสุขภาพทางกายแก่สมาชิกในครอบครัว
3. การส่งเสริมสุขภาพจิตแก่สมาชิกในครอบครัว
4. การส่งเสริมการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันอย่างมีประสิทธิภาพ
5. สรุป
6. คำถามและกิจกรรมประกอบท้ายบทที่ 5

จุดประสงค์ในบทที่ 5

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพแก่สมาชิกในครอบครัวได้
2. ยกตัวอย่างการส่งเสริมสุขภาพแก่สมาชิกในครอบครัวได้
3. อภิปรายและยกตัวอย่างการส่งเสริมสุขภาพของตนเองและสมาชิกในครอบครัวของตนเองได้

บทที่ 5

การส่งเสริมสุขภาพแก่สมาชิกในครอบครัว

1. ความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพแก่สมาชิกในครอบครัว

ปัญหาสุขภาพนับเป็นปัญหาสำคัญมากประการหนึ่งที่ทุกฝ่ายพยายามที่จะแก้ไข เพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตของมนุษย์ให้ดีขึ้น เพราะปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นจะมีผลกระทบต่อปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ และสังคมโดยตรง สำหรับปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น โรคระบบทางเดินอาหารและพยาธิลำไส้ โรคทางเดินหายใจ โรคขาดสารอาหาร ฯลฯ จากตัวอย่างปัญหาสุขภาพที่กล่าวมานั้นจะพบว่าส่วนใหญ่มักจะเป็นปัญหาของโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ ซึ่งโรคต่าง ๆ เหล่านี้เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ ถ้าประชาชนมีการส่งเสริมสุขภาพที่ดีพอ นอกจากนี้รายงานสถิติสาธารณสุขพบว่า ผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษร้อยละ 90 มีสาเหตุมาจากความแตกแยกในครอบครัว ครอบครัวไม่ราบรื่น สมาชิกในครอบครัวขาดความรักความอบอุ่น ขาดความเอาใจใส่ ขาดความสนใจ ฯลฯ

ปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นอุปสรรคที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาประเทศ ดังนั้นทุกฝ่ายควรร่วมมือร่วมใจกันแก้ไขโดยรีบด่วน โดยเฉพาะสุขภาพของสมาชิกในครอบครัวซึ่งเป็นพื้นฐานที่จะทำให้สมาชิกของครอบครัวมีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ที่สมบูรณ์ต่อไป ซึ่งผู้รับผิดชอบหรือผู้นำครอบครัวคงจะเอาใจใส่ส่งเสริมสุขภาพแก่สมาชิกในครอบครัวอย่างเหมาะสม

2. การส่งเสริมสุขภาพทางกายแก่สมาชิกในครอบครัว

การส่งเสริมสุขภาพทางกายหรือสมรรถภาพทางกาย ควรส่งเสริมสุขภาพของอวัยวะร่างกายดังนี้คือ

2.1 ผิวหนัง

ผิวหนังเป็นอวัยวะที่ห่อหุ้มร่างกายอยู่ภายนอก เป็นอันตรายได้ง่าย ลักษณะทางกายวิภาคของผิวหนังอย่างหยาดนั้น แบ่งได้เป็น 2 ชั้น คือชั้นหนังกำพร้า (Epidermis) และชั้นหนังแท้ (Dermis)

ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับผิวหนังก็คือ

1. สวมเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับร่างกายและสภาพภูมิอากาศ เช่น ฤดูหนาวควรสวมเสื้อผ้าหนา ๆ ฤดูร้อนควรสวมเสื้อผ้าบาง และเสื้อผ้าจะต้องสะอาดอยู่เสมอ
2. ควรออกกำลังกายกลางแจ้ง เพื่อให้ผิวหนังได้รับแสงแดด และยังสามารถป้องกันโรคได้
3. ควรอาบน้ำประจำทั้งน้ำร้อน น้ำอุ่น และน้ำเย็น เพื่อช่วยให้การหมุนเวียนของโลหิตดียิ่งขึ้น ถ้ามีโอกาสอาบน้ำฝักบัวแล้วถูตัวแรง ๆ จะเป็นประโยชน์มาก
4. ไม่ควรใช้สบู่กรดต่าง ๆ เพราะจะทำลายผิวหนัง
5. ควรสระผมด้วยน้ำอุ่น และนวดศีรษะด้วยปลายนิ้วทั้งห้าให้ทั่วศีรษะ
6. หมั่นล้างหน้าเพื่อชำระไขมันและฝุ่นละอองบนใบหน้า และควรใช้อุ้งมือและปลายนิ้วมือนวดหน้าด้วย แล้วใช้ผ้านุ่ม ๆ เช็ดหน้าจนแห้ง
7. ควรหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องสำอางถ้าไม่จำเป็น สำหรับผู้ที่ผิวหนังแพ้ง่าย เครื่องสำอาง ถ้าจะใช้ควรปรึกษาแพทย์
8. ควรพักผ่อนให้เพียงพอ การอดนอนจะทำให้ผิวหนังซีดเซียว ขอบตาข้ำดำได้
9. ควรรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการอย่างพอเพียง ทั้งปริมาณและคุณภาพ จะช่วยบำรุงผิวพรรณให้ดีขึ้น
10. ควรรักษาอารมณ์ให้เบิกบาน แจ่มใสอยู่เสมอ เพราะอารมณ์มีความสัมพันธ์กับสุขภาพของผิวหนังและร่างกาย

2.2 ผมและศีรษะ

เส้นผมจะช่วยให้ศีรษะมีความร่มเย็น ป้องกันการกระทบกระเทือนต่อศีรษะ และสมอง ช่วยซับเหงื่อหรือสิ่งสกปรก นอกจากนั้นเส้นผมยังช่วยส่งเสริมความงามและบุคลิกภาพอีกด้วย

ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับผมและศีรษะ

1. ควรสระผมด้วยสบู่อ่อน ๆ หรือยาสระผมด้วยน้ำสะอาดอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพราะนอกจากจะขจัดรังแคและสิ่งสกปรกออกไปแล้ว ยังทำให้มีโอกาสได้นวดหนังศีรษะ ช่วยให้ต่อมไขมันและการไหลเวียนของโลหิตทำงานได้ดียิ่งขึ้น
2. ควรแปรงผมบ่อย ๆ และแปรงให้ทั่วศีรษะทุกคืนเพื่อขจัดรังแคและสิ่งสกปรกออกจากผม ควรแปรงผมอย่างแรงและเร็วเพื่อช่วยให้การทำงานของต่อมไขมันและการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น

3. คนที่ผมแห้งหรือหนังศีรษะแห้งอาจใช้น้ำมันใส่ผมช่วยได้
4. ผมก็เช่นเดียวกับส่วนอื่นของร่างกายคือต้องการอาหารที่มีประโยชน์มาหล่อเลี้ยง โดยทางกระแสโลหิต ถ้าสุขภาพดี ผมและหนังศีรษะจะมีสุขภาพดีด้วย
5. ไม่ควรย้อมผม เพราะยาย้อมผมอาจมีสารที่มีอันตรายต่อผิวหนัง ถ้าจำเป็นต้องย้อมควรปรึกษาแพทย์ก่อน
6. การสระผมตามร้าน ควรเลือกร้านที่สะอาด มิฉะนั้นอาจติดเชื้อราทำให้ผมร่วงได้
7. ถ้าเป็นโรคของหนังศีรษะ เช่น รังแค เชื้อรา ผมร่วง ควรรักษาให้หาย สำหรับรังแคคือ ผิวน้ำหรือเซลล์ที่ตายแล้ว เป็นแผ่นเล็ก ๆ หลุดออกมาจากหนังศีรษะ เชื้อราและรังแคทำให้ผมร่วงได้ต้องรักษา ผมร่วงอาจเกิดจากโลหิตและต่อมน้ำมันผลิตน้ำมันไปเลี้ยงรากผมไม่เพียงพอ

2.3 หู

เป็นอวัยวะที่สำคัญในการรับฟังเสียงต่าง ๆ รวมทั้งเป็นอวัยวะที่ช่วยในการทรงตัวของมนุษย์เรา โครงสร้างของหูนั้น จะประกอบไปด้วยหูชั้นนอกซึ่งมีช่องหูและเยื่อแก้วหู หูชั้นกลางซึ่งมีกระดูกอยู่ 3 ชิ้นคือ กระดูกค้อน กระดูกทั่ง กระดูกโกลน และยังมีท่อยูสเทเชียน (Eustachian Tube) เป็นท่อเชื่อมระหว่างหูชั้นกลางกับหลอดหูชั้นในซึ่งมีกระดูกรูปหอยโข่ง มีหลอดเลือดรับเลี้ยง การผิดปกติและโรคของหูนั้น อาจเนื่องมาจากชั้นกลางอักเสบทำให้เป็นหูน้ำหนวก หรืออาจมีสิ่งแปลกปลอมเข้าหู อาจถูกตบหรือถูกกระแทกอย่างรุนแรง อาจเกิดโรคติดต่อบางชนิดแล้วเกิดการอักเสบลุกลามมาถึงหู หรืออาจจะได้ยินเสียงดังมากซึ่งจะทำให้ประสาทการรับฟังเสียไป รวมทั้งคนชราที่ประสาทการรับฟังเสื่อมสมรรถภาพด้วย

ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับหู

1. ถ้าหูได้รับอันตรายจากอุบัติเหตุต่าง ๆ หรือสิ่งแปลกปลอม เช่น ของเล่นหรือแมลงเข้าหู ต้องรีบทำการปฐมพยาบาล โดยปกติแล้ว หูของเรามีวิธีการป้องกันฝุ่นและตัวแมลงมิให้เข้าหูได้ 2 ทางด้วยกัน คือ การใช้ขนบาง ๆ ในช่องหูคอยดักจับฝุ่นละออง และการใช้ขี้หูซึ่งผลิตจากต่อมภายในช่องหูเป็นยาป้องกันแมลงต่าง ๆ
2. ไม่ควรแคะหู ไม่ว่าจะแคะเองหรือให้ผู้อื่นแคะก็ตาม ถ้ามีขี้หูมากอาจใช้นิ้วก้อยค่อย ๆ แคะได้ ถ้าขี้หูเกาะกันเป็นก้อนใหญ่ทำให้รู้สึกคันหรือหูอื้อควรไปหาแพทย์ อย่าให้บุคคลอื่นซึ่งไม่ใช่แพทย์แคะหูให้เป็นอันตราย เพราะอาจเกิดอันตรายแก่เยื่อแก้วหู และทำให้หูหนวกได้

3. ถ้าต้องอยู่ในที่ที่มีเสียงดังมาก ควรเอาสำลีสอดหูและอ้าปาก เพื่อให้ความกดดันของอากาศลดลง โดยดันออกมาทางช่องอากาศ
4. เวลาเป็นหวัดมีน้ำมูกหรือหลังจากว่ายน้ำเสร็จ ไม่ควรสั่งน้ำมูกแรงจนเกินไป และไม่ควรถัดน้ำมูกโดยใช้นิ้วมือบีบจมูกหรืออุดรูจมูกทั้งสองข้างพร้อม ๆ กัน เพราะเชื้อโรคอาจจะกระจายเข้าไปในช่องอากาศได้ และยังทำให้หูอื้ออีกด้วย
5. เมื่อว่ายน้ำ กระโดดน้ำหรือดำน้ำ พยายามอย่าให้น้ำเข้าจมูกหรือลำคอ ถ้าหากหน้าอยู่ในน้ำ ควรหายใจโล่อกอากาศออกช้า ๆ และต่อเนื่องกันทางจมูก แต่ถ้าศีรษะอยู่พ้นน้ำให้หายใจทางปาก
6. ถ้าหากมีอาการผิดปกติ เช่น รู้สึกว่าหูมีน้ำ ปวดหู เป็นฝีในหู หรือหูอื้อฟังไม่ชัด ควรรีบปรึกษาสัตวแพทย์

2.4 ดวงตา

ดวงตาช่วยให้เรามองเห็นสิ่งต่าง ๆ และยังช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพ ดวงตาสามารถชี้สภาวะทางสุขภาพของบุคคลได้ ผู้ที่มีสุขภาพดีจะมีดวงตาเป็นประกายแจ่มใส ขณะเดียวกันถ้าเกิดความเจ็บป่วย หรือมีโรคภัยไข้เจ็บ ดวงตาจะรุ่มโรย ตาแดง หรือตามีสีเหลือง เป็นต้น สำหรับความผิดปกติของดวงตาอาจเกิดมาจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมได้ เช่น สายตาสั้น ตาบอดสี สายตาวาว สายตาเอียง ตาเหล่หรือตาเข หรืออาจเกิดโรคเกี่ยวกับดวงตา เช่น โรคต่อของดวงตาชนิดต่าง ๆ โรคตาบางชนิดที่เกิดจากเชื้อโรค หรืออาจเกิดจากอุบัติเหตุต่าง ๆ ทำให้สายตามีผิดปกติไป หรือตาบอดได้

ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับดวงตา

1. ต้องระวังมิให้ฝุ่นละอองและเศษผงต่าง ๆ เข้าตา ถ้ามีฝุ่นและเศษผงเข้าตาจะต้องทำการล้างตาด้วยน้ำสะอาด หรือยาล้างตาทันที เพราะฝุ่นและเศษผงเหล่านี้อาจนำเชื้อโรคเข้าตา และอาจทำอันตรายเยื่อตาได้
2. อย่าใช้สายตานานเกินควร ถ้ารู้สึกว่าดวงตาเมื่อยล้า ควรทอดสายตาไปไกล ๆ สักพักหนึ่ง หรือหลับตาแล้วเอามือปิดไว้สักครู่จะช่วยให้รู้สึกสบายตาขึ้น
3. การอ่านและเขียนหนังสือ ควรให้ห่างพอสมควร ประมาณ 1 ฟุต และหนังสือควรจะตัวไม่เล็กจนเกินไป การดูโทรทัศน์ ควรจะนั่งห่างจากเครื่องรับโทรทัศน์ไม่น้อยกว่า 6 ฟุต และต้องปรับเครื่องรับโทรทัศน์ให้เข้ากับความสว่างของแสงไฟในห้อง
4. เมื่อมีความรู้สึกผิดปกติเกี่ยวกับดวงตา เช่น ตาบวม ตาแดง คันตา ปวดตา ตาเมว หรือมองเห็นไม่ชัด ควรรีบปรึกษาจักษุแพทย์ทันที

5. ไม่ควรเพ่งมองหนังสือหรือวัตถุเล็ก ๆ ในที่ซึ่งมีแสงสว่างจ้าหรือในที่ที่มีแสงจ้าเกินไป
6. ไม่ควรนอนอ่านหนังสือ หรืออ่านหนังสือในขณะที่เดินทางโดยรถยนต์
7. พยายามรักษาสุขวิทยาส่วนบุคคล นั่นคือไม่ใช่สิ่งของ เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว เครื่องใช้อื่น ๆ ปะปนกับคนอื่น หรือคนที่ เป็นโรคติดต่อเกี่ยวกับตา

2.5 จมูก

จมูกมีหน้าที่ในการหายใจ ดมกลิ่นรับรู้อารมณ์ และช่วยในการพูด โครงสร้างของจมูกนั้นจะประกอบไปด้วยช่องจมูก ตรงกลางช่องจมูกจะมีแผ่นกระดูกอ่อนกั้นแบ่งเป็นช่องจมูกสองช่อง ภายในช่องจมูกจะบุด้วยเยื่อเมือกซึ่งขับเมือกออกมาทำให้ชุ่มชื้น มีเส้นโลหิตฝอย ปลายประสาทและขนอ่อน ขนในช่องจมูกมีหน้าที่ช่วยกรองฝุ่นละอองไม่ให้เข้าสู่ร่างกาย ความผิดปกติของจมูกนี้อาจสืบเนื่องมาจากโรคบางชนิด เช่น โรคเรื้อรังของจมูก เนื่องจากและมะเร็งในจมูก การอักเสบของโพรงกระดูกที่อยู่เหนือช่องจมูก หรือการแพ้อากาศ เป็นต้น นอกจากนี้ อาจเกิดความผิดปกติอันเนื่องมาจากอุบัติเหตุที่เกิดกับจมูก

ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับจมูก

1. พยายามอย่าให้ผง ครัน หรือฝุ่นละอองเข้าจมูก ถ้าจำเป็นต้องอยู่ใกล้สิ่งเหล่านี้ ควรใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดจมูก หรือใช้ผ้ากรองฝุ่นผูกปิดจมูกเสียก่อน
2. ไม่ควรทนมกกลิ่นที่ฉุนและแรง เพราะกลิ่นฉุน ๆ จะทำให้नाสิกประสาทเฉื่อยชา และเสื่อมประสิทธิภาพลงได้
3. ไม่ควรถอนขนจมูก เพราะจะเป็นการทำลายเครื่องป้องกันภัยตามธรรมชาติให้เสียไป และเป็นการทำลายปลายนาสิกประสาทด้วย ถ้ามีขนจมูกยาวควรใช้กรรไกรที่สะอาดตัด
4. ควรสังน้ำมูกบ่อย ๆ โดยใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษนุ่มคลุมจมูกแล้วสั่งทั้งสองข้างพร้อม ๆ กัน อย่าใช้นิ้วมือบีบรูจมูก และในขณะที่เดียวกันถ้าจะอำปากช่วยด้วยยิ่งดี
5. พยายามระวังอย่าให้จมูกกระทบกระเทือนบ่อย ๆ ถ้ามีโลหิตกำเดาไหล ควรเงยหน้าขึ้น แล้วใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งวางที่บริเวณหน้าผาก จะทำให้เส้นโลหิตฝอยตีบตัวเร็วขึ้น โลหิตกำเดาก็จะหยุดไหล
6. ถ้าเป็นโรคแพ้กลิ่น แพ้ฝุ่น หรือแพ้ละอองเกสรดอกไม้ ควรปรึกษาแพทย์และไม่ควรเข้าไปใกล้สิ่งเหล่านี้โดยไม่จำเป็น

2.6 ปาก ฟัน และลิ้น

ปากและฟันเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกายอีกอวัยวะหนึ่ง ปากและฟันจะช่วยในการพูด การรับประทานอาหาร การย่อยอาหาร นอกจากนี้ปากและฟันยังช่วยเสริมบุคลิกภาพของมนุษย์อีกด้วย ภายในปากจะประกอบไปด้วยฟันและลิ้นเป็นสำคัญ สำหรับความผิดปกติในส่วนมากจะเกิดความผิดปกติเกี่ยวกับฟัน เช่น การสบฟันที่ผิดปกติ โรคฟันผุ และโรคปริทันต์ สิ่งที่สำคัญคือกลิ่นปากซึ่งอาจรักษาให้หายได้โดยการบ้วนปากด้วยน้ำอุ่นผสมเกลือแกงหรืออาจปรึกษาทันตแพทย์ก็ได้

ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับปาก ฟัน และลิ้น

1. ควรแปรงฟัน และนวดเหงือกให้ถูกวิธี หลังอาหาร
2. ควรเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงพอดี ไม่อ่อนหรือเหนียวเกินไป ควรงดอาหารหวานที่ติดฟันง่าย ควรรับประทานผักและผลไม้ จะช่วยทำให้ฟันสะอาดและแข็งแรง
3. ควรพาบุตรหลานไปหาทันตแพทย์ครั้งแรก เมื่ออายุประมาณ 2-2½ ปี เพื่อให้ช่วยตรวจและทำความสะอาดฟัน และให้การป้องกันฟันผุโดยใช้สารฟลูออไรด์เคลือบฟัน รวมทั้งรับคำแนะนำการรักษาอนามัยของช่องปาก

4. ควรไปพบทันตแพทย์อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง

5. ควรแนะนำและฝึกให้บุตรหลานแปรงฟันให้ถูกวิธีดังนี้

- ฟันบนให้บิดขนแปรงลงล่าง ผ่านซอกฟัน
- ฟันล่างให้บิดขนแปรงขึ้นบน ผ่านซอกฟัน
- ด้านบดเคี้ยวให้ถูเข้าออกไปมา
- แปรงทั้งด้านนอกและด้านในฟันล่างและฟันบน

ลักษณะของแปรงสีฟันที่ดี และการเก็บรักษา

- ควรมีขนาดพอเหมาะกับปากไม่ใหญ่หรือเล็กเกินไป
- ขนแปรง 2-3 แถว แถวละ 6-9 หมู่
- ขนแปรงแข็งปานกลางและเป็นสปริงเล็กน้อย ปลายขนเรียบเสมอกันตลอด
- แปรงฟันเสร็จแล้ว ควรเก็บรักษาให้สะอาดและผึ่งไว้ให้แห้ง

ยาสีฟันเป็นเครื่องช่วยในการแปรงฟัน แต่มีใช้สิ่งจำเป็น การแปรงฟันอาจไม่ต้องใช้ยาสีฟันก็ได้ แต่ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์จะเป็นยาสีฟันที่ช่วยลดการเกิดฟันผุได้ 20-30 เปอร์เซ็นต์

6. ไม่ควรใช้ฟันให้ผัดหน้าทีเช่น ใช้เปิดจุกขวด เพราะอาจเกิดอันตรายแก่ฟันได้
7. ไม่ควรรับประทานอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด ร้อนจัด เผ็ดจัด หวานจัด
8. ควรรับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 5 หมู่เป็นประจำ เพราะถ้าขาดสารอาหารบางชนิด เช่น วิตามินบี 2 จะทำให้ลิ้นแตก มุมปากเปื่อยหรือโรคปากนกกระจอก

2.7 มือ เท้า และเล็บ

ความผิดปกติของมือ เท้า และเล็บ อาจเนื่องมาจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม บางคนอาจเกิดความพิการมาตั้งแต่กำเนิด บางคนเป็นโรคของมือ เท้าชนิดต่าง ๆ บางคนเป็นโรคเกี่ยวกับเล็บมือเล็บเท้าโดยเฉพาะโรคที่เกิดจากเชื้อรา

ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับมือ เท้า และเล็บ

1. ควรล้างมือ และเท้าด้วยสบู่ให้สะอาดอยู่เสมอ โดยเฉพาะตามซอกเล็บ และง่ามมือง่ามเท้า นิ้วเท้า และควรนวดหรือกดหนังที่โคนเล็บบ่อย ๆ เพื่อไม่ให้เล็บสกปรก เป็นที่เกาะของเชื้อโรค
2. การตัดเล็บมือและเล็บเท้าให้สั้นพอสมควรด้วยเครื่องมือตัดเล็บสัปดาห์ละครั้ง โดยตัดเล็บมือให้โค้งตามผิวของเนื้อปลายนิ้ว แต่เล็บเท้าควรตัดให้เป็นเส้นตรง เพื่อไม่ให้เล็บคุด แล้วใช้ตะไบถูให้เรียบร้อย
3. ถ้าหนังกำพร้าข้างเล็บหรือจุกเล็บฉีกอย่ากัดหรือดึงควรใช้กรรไกรสะอาดตัด
4. ควรสวมรองเท้าที่ถูกสุขลักษณะ คือรองเท้านั้นควรจะมีควมกว้างและยาวพอดีเท้า ไม่บีบรัดเท้า เวลาซื้อรองเท้าควรลองใส่ดูให้แน่ใจว่าเหมาะสมกับเท้าดีเสียก่อน รองเท้าควรมีส้น และส้นควรสูงไม่เกิน 1-1½ นิ้ว ถ้าส้นรองเท้าสึกควรรีบจัดการแก้ไข เพราะมีฉะนั้นจะทำให้เจ็บข้อเท้าหรือข้อเท้าบิดและแพลงได้ง่าย
5. ควรบริหารเท้าให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยการวิ่งหรือเขย่ง เป็นต้น
6. ขณะยืนควรยืนให้น้ำหนักตกบนเท้าทั้งสองและต้องขนานกันพร้อมทั้งยืนให้เต็มฝ่าเท้า
7. ขณะเดินต้องให้ปลายเท้าขนานกัน และตรงฝ่าเท้าถูกพื้นพร้อมกัน หรือ ส้นเท้าอาจถูกก่อนเล็กน้อย
8. เมื่อเกิดบาดแผลที่มือและเท้าต้องได้รับการรักษาอย่างดีและทันที่
9. เวลากระโดดควรจะใช้สปริงด้วยปลายเท้าเสมอ
10. ควรสวมรองเท้าให้เหมาะสมกับกิจกรรม หรือกีฬาแต่ละประเภท

2.8 การรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหารควรรับประทานอาหารให้สมส่วนนั่นคือรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ รับประทานอาหารให้ได้ทั้งปริมาณความต้องการของร่างกาย และคุณภาพของอาหาร ถ้ารับประทานอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไปความต้องการของร่างกายอาจจะทำให้มีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะเป็นผลให้ร่างกายเป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย และอาจทำให้บุคลิกภาพเสียอีกด้วย ขณะเดียวกันถ้ารับประทานอาหารให้น้อยกว่าพลังงานที่ใช้ในหนึ่งวันก็จะทำให้มีน้ำหนักลดลง ถ้าพอมมากก็จะมีผลเสียต่อสุขภาพ ดังนั้นควรรับประทานอาหารให้พอกับความต้องการของร่างกาย

ข้อควรปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

1. ไม่ควรรับประทานในขณะที่ยังเหนื่อยอยู่ เพราะจะทำให้การย่อยอาหารทำได้ไม่เต็มที่ ไม่ควรใช้ความคิดในขณะที่รับประทานอาหาร เพราะจะทำให้โลหิตถูกแย่งไปเลี้ยงสมองมากขึ้น อวัยวะการย่อยอาหารได้รับน้อยลง ทำให้การย่อยช้าไป ตามปกติเมื่ออาหารตกถึงท้องจะถูกย่อยหมดภายใน 3-4 ชั่วโมง
2. ไม่ควรดื่มน้ำควบไปกับอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งน้ำแข็ง เพราะจะทำให้น้ำย่อยเจือจาง ถ้าดื่มให้ดื่มแต่เพียงเล็กน้อย
3. ไม่ควรรับประทานอาหารมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ถ้ารับประทานน้อยไป ทำให้อวัยวะได้รับประโยชน์จากอาหารได้ไม่เต็มที่ ถ้ามากเกินไปน้ำย่อยจะมีไม่พอย่อยอาหารที่เรากินเข้าไปจะถูกย่อยไม่หมดที่เหลืออยู่จะบูดเน่าในกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้ท้องเสียได้
4. ไม่ควรรับประทานอาหารจุกจิก ไม่เป็นเวลา เพราะจะทำให้ อวัยวะที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการย่อยอาหารไม่มีเวลาพักผ่อน และมีเวลาเตรียมน้ำย่อยสำหรับไว้ใช้ในคราวต่อไป
5. รับประทานอาหาร ให้ช้าพอควร เคี้ยวให้ละเอียดเพื่อช่วยในการย่อยในกระเพาะอาหาร และลำไส้ย่อยดีขึ้น
6. ไม่ควรพูดคุยมากในระหว่างรับประทานอาหาร เพราะอาจทำให้อาหารตกลงไปในหลอดลม ทำให้สำลักได้
7. หลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ ไม่ควรออกกำลังกาย หรืออาบน้ำในทันทีทันใด จะทำให้การย่อยไม่ดี ควรเว้นระยะอย่างน้อย 1 ชั่วโมง
8. ในวันหนึ่ง ๆ ออกกำลังกายบ้างตามสมควร เพื่อให้โลหิตสูบฉีดแรงขึ้น

จะทำให้อยากรับประทานอาหาร

9. อย่ารับประทานอาหารชนิดเดียวตลอดมือ แต่ละมือให้ได้อาหารจำพวกเนื้อ แป้ง ผัก และไขมัน การรับประทานอาหารชนิดเดียวทั้งมือ จะทำให้น้ำย่อยอาหารชนิดที่รับประทานเข้าไปนั้นไม่พอย่อย

10. อย่าให้มีเรื่องเสียใจ หรือมีอาการมึนและความเครียด ขณะรับประทานอาหาร หรือจนจะถึงเวลารับประทานหรือรับประทานเสร็จใหม่ ๆ เพราะจะทำให้เกิดความผิดปกติในการย่อยอาหาร

ความผิดปกตินี้ได้แก่ อาจทำให้กรดออกมา ทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหาร เป็นแผลอักเสบง่าย หรือทำให้ระบบทางเดินอาหารเคลื่อนไหวเร็วขึ้น เกิดอาการท้องเดิน อาหารไม่ทันย่อย

หรือในทางตรงข้าม อาจทำให้กรดออกมาน้อย หรือระบบทางเดินอาหารเคลื่อนไหวช้า มีผลให้ท้องอืด อาหารไม่ย่อย และท้องผูก เป็นต้น

11. อย่าเก็บข้าวหรือกับข้าวที่ตกหล่นนอกจากมารับประทาน

12. ควรรับประทานอาหารที่ทำสุกใหม่ ๆ ร้อน ๆ และมีผักชีกรอบ

13. ถ้าเป็นผลไม้และผักดิบต้องล้างน้ำให้สะอาดเสียก่อน

14. ก่อนรับประทานอาหารต้องล้างมือให้สะอาด และภายหลังอาหารหรือหลังจากออกจากห้องส้วมก็ต้องล้างมือให้สะอาดเช่นเดียวกัน

15. การเตรียมอาหารหรือการประกอบอาหาร ต้องให้สะอาดถูกสุขลักษณะ ทั้งอาหาร ภาชนะใส่อาหาร ผู้ปรุงและผู้เสิร์ฟอาหาร

2.9 การขับถ่าย

ร่างกายของมนุษย์เรามีการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย เช่น การหายใจเอา ก๊าซซึ่งร่างกายไม่ต้องการออกมา การขับปัสสาวะ การระบายของแข็งจากผิวหนังรวมทั้ง การถ่ายอุจจาระเอากากอาหารที่เหลือใช้ออกมาจากร่างกาย กระบวนการย่อยอาหารนั้นจะ เริ่มต้นตั้งแต่อาหารอยู่ในปาก และไปสิ้นสุดที่ลำไส้ใหญ่ ในส่วนนี้จะไม่มีกระบวนการย่อยอาหาร จะมีแต่การดูดซึมน้ำเท่านั้น การถ่ายอุจจาระที่ไม่เป็นเวลา เกิดอาการที่เรียกว่า ท้องผูก ฯลฯ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นสาเหตุทำให้เกิดการอักเสบของลำไส้ใหญ่และกล้ามเนื้อ ทวารหนักได้ โดยที่คนนั้นอาจเป็นโรคริดสีดวงทวารหนัก หรือเป็นฝี เป็นแผลรอบ ๆ ทวารหนักได้

ข้อควรปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิดอาการท้องผูกเป็นการช่วยระบบการขับถ่าย

1. รับประทานอาหารที่มีกากและดื่มน้ำมาก เช่นรับประทานอาหารจำพวก

ผักและผลไม้ต่าง ๆ ที่ทำให้มีกากเหลือมากกว่าปกติและน้ำที่ปนกับกากอาหารซึ่งเหลือจากการดูดซึมก็จะมีปริมาณมากขึ้น ทำให้การขับถ่ายสะดวกและง่ายขึ้น

2. ควรออกกำลังกายเป็นประจำ เพราะการออกกำลังกายจะช่วยทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น และเป็นสิ่งที่ช่วยให้ลำไส้ทำงานขับถ่ายได้ดีขึ้น

3. ฝึกให้มีนิสัยในการถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา ปกติควรถ่ายอุจจาระวันละครั้ง และควรเลือกเอาช่วงเวลาที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดนิสัยในการขับถ่าย

4. ทำจิตใจให้สบาย เพื่อช่วยให้สดชื่น รื่นแรงปราศจากเรื่องวิตกกังวลต่าง ๆ จะช่วยให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น

2.10 การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เป็นการออกแรงหรือใช้พลังงานของร่างกาย โดยการทำให้ร่างกายทุกส่วนเคลื่อนไหวในทิศทางที่เป็นคุณแก่ร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน หัวใจและปอดได้ทำงานเต็มที่ โดยไม่มากเกินไปจนเกิดอันตรายแก่ร่างกาย

ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย

1. ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ตามเพศ อายุ วัย และชนิดของกิจกรรม

2. ผู้ที่กำลังเจ็บป่วย พักฟื้น หรือสุขภาพไม่ดี ควรให้แพทย์แนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย และอยู่ในความดูแลของแพทย์

3. นักกีฬาควรได้รับการตรวจ หรือบริการจากแพทย์เสมอ ทั้งในด้านคำแนะนำและการรักษา

4. ไม่ควรอาบน้ำทันทีหลังการออกกำลังกาย ควรนั่งพักผ่อนให้เหงื่อแห้งสักครู่ และการดื่มน้ำก็ควรเว้นระยะสักครู่ หากกระหายจริง ๆ ควรดื่มแต่น้อย

5. ควรมีการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) คือการออกกำลังกายเบา ๆ ก่อนที่จะออกกำลังกายหนัก ๆ

6. ควรมีการปรับสภาวะทางร่างกาย โดยวิ่งเหยาะ ๆ (Warm-down) หลังจากออกกำลังกายหนัก อย่าหยุดทันทีทันใด

7. ควรงดเว้นการดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรือรับประทานอาหารขณะออกกำลังกาย

8. ควรคำนึงเสมอว่าออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่านั้น

9. ไม่ควรออกกำลังกายภายหลังจากการรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ

10. การแต่งกายอย่าให้รัดตัว ควรเป็นชุดหลวม ๆ ตามสบาย

2.11 ทรวดทรง

ทรวดทรง (Posture) หมายถึงความมีลักษณะสัมพันธ์ของระบบต่าง ๆ ในร่างกายที่ได้สัดส่วน ประกอบเป็นรูปร่าง หรือเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่วเหมาะสม นับตั้งแต่การวางท่าทางทุกส่วนของร่างกาย เช่น การเดิน การยืน การนอน การเคลื่อนไหวเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ

ประโยชน์ของการมีทรวดทรงดี การมีทรวดทรงที่ดีจะมีประโยชน์ดังต่อไปนี้คือ

- สามารถส่งเสริมบุคลิกภาพให้สง่างาม สมส่วน มีเสน่ห์
- ช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ เช่น การปวดหลัง การตึงเครียดของกล้ามเนื้อ

เป็นต้น

- ช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน และส่งเสริมสุขภาพจิต สังคม และอารมณ์ของตน

- คนที่มีทรวดทรงดีจะมีการตัดสินใจดี แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี

ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับทรวดทรง

1. ท่ายืน ควรยืนในท่าที่สบายที่สุด อย่าให้ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายต้องทำงานหนักมากกว่าส่วนอื่น หน้าอกยกสูงขึ้นเล็กน้อยพองาม ไหล่ไม่เอียงปล่อยแขนลงมาข้าง ๆ ลำตัวตามสบาย ศีรษะตั้งตรง ไม่ก้ม เอียงหรือแหงน

2. ท่านั่ง ท่านั่งที่ดีลำตัวและศีรษะควรจะให้ตั้งตรง และได้สมดุลยกก้นสูงเล็กน้อยพองาม ไหล่ปล่อยตามสบาย วางฝ่าเท้าราบกับพื้น

3. ท่านอน พยายามนอนในท่าที่สบายที่สุด เปลี่ยนท่านอนบ่อย ๆ เพื่อช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตเป็นไปได้โดยสะดวก

4. ท่าเดิน ขณะที่เดินควรจะต้องมีการทรงตัวเหมือนกับอยู่ในลักษณะท่ายืน เวลายกขาเดินให้รู้สึกทั่วเท้าทั้งหมดเคลื่อนหรือเหวี่ยงออกไปจากข้อตะโพกเป็นส่วนใหญ่ มิใช่เคลื่อนออกไปจากข้อเข่าปลายเท้าให้ชี้ตรงไปข้างหน้าเหมือนกับเดินไปในทางตรงและแคบ เวลาออกเดินให้น้ำหนักตัวตกยังปลายเท้าของข้างที่เท้าไปแตะพื้นก่อนนั้นพอดี หลังจากนั้นน้ำหนักตัวก็จะเริ่มเคลื่อนไปตกลงบนเท้าที่กำลังก้าวต่อไปใหม่สลับกันไปให้เป็นจังหวะซึ่งเข้ากับจังหวะของการแกว่งมือ เพื่อให้ลำตัวรักษาสมดุลไว้ได้เป็นอย่างดี

5. ท่าทางในการทำงาน

- การยกของหนัก เมื่อเวลายกของหนักขึ้นจากพื้นควรจะยืนใกล้ ๆ ของ

หนักที่จะยก วางเท้าแยกจากกันเล็กน้อยพอให้มีความสมดุลเป็นอย่างดี พยายามให้ลำตัวตั้งตรง แขนงต้องให้แฟบลงแล้วโน้มตัวและงอข้อตะโพก ข้อเข่า และข้อเท้าให้ได้สัดส่วนซึ่งกันและกัน โดยให้อยู่ในลักษณะที่มั่นคง เมื่อเอามือจับของหนักเรียบร้อยแล้ว ก็ยกขึ้นมาโดยการยืดข้อต่าง ๆ เหล่านี้ พร้อมทั้งใช้กล้ามเนื้อขาช่วยดันขึ้นมาโดยแรง ไม่ควรใช้กล้ามเนื้อหลัง เพราะจะทำให้หลังยอกและปวดหลังได้

- การดันหรือดึง เมื่อเวลาต้องการจะดันของหนักให้เคลื่อนที่ออกไป ควรโน้มลำตัวไปข้างหน้าและย่อเข่าลงเพื่อให้กล้ามเนื้อแขน ขา และไหล่ทำงานได้เต็มที่ ก้าวเท้าข้างหนึ่งไปข้างหน้าเล็กน้อย แล้วใช้มือดันโดยให้กล้ามเนื้อดังกล่าวทำงานประสานกัน โดยเฉพาะกล้ามเนื้อขาควรให้ออกแรงมากที่สุด สำหรับการดึงของหนักให้เคลื่อนที่เข้ามาก็ควรเอนลำตัวไปข้างหลังแล้วย่อเข่าลง อาจก้าวเท้าข้างหนึ่งไปข้างหลังเล็กน้อย แล้วใช้มือดึงเช่นเดียวกัน

2.12 การพักผ่อน

การพักผ่อน หมายถึง การหยุดพักในระหว่างการทำงานหรือการเล่นเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด และลดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าอ่อนเพลียงลง รวมทั้งปรับปรุงร่างกายและจิตใจให้มีกำลังวังชาขึ้นมาใหม่เพื่อจะได้ทำงานหรือเล่นต่อไปให้เกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การหยุดพักชั่วคราวก่อนที่จะทำงาน หรือเล่นต่อไปนั้น เป็นการเปิดโอกาสให้โลหิตได้นำเอาออกซิเจนและอาหารไปยังเซลล์ของกล้ามเนื้อ พร้อมทั้งนำคาร์บอนไดออกไซด์ของเสียอื่น ๆ เช่น กรดแลคติก (Lactic Acid) ออกมาจากเซลล์ของกล้ามเนื้อได้มากยิ่งขึ้นจึงเป็นผลให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายความตึงเครียด และลดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าลง กลับทำให้มีกำลังวังชาขึ้นมาใหม่ และพร้อมที่จะทำงานหรือเล่นต่อไปได้อย่างดี ฉะนั้น การหยุดพักจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์

การหยุดพักในระยะเวลาทำงาน อาจทำได้หลายวิธี แล้วแต่ลักษณะงานที่ทำ เช่น ขณะที่ทำงานอยู่กับโต๊ะ ใช้ความคิด หรือเปลี่ยนอิริยาบถต่าง ๆ เช่น การบิดตัว หรือดัดตนสัก 2-3 ท่า หรือนั่งหลับตาปล่อยจิตใจให้สบายสัก 3-5 นาที หรืออาจร้องเพลงสักท่อนหนึ่งหรือตลอดเพลง แล้วทำงานต่อไป ส่วนการพักผ่อนระหว่างเล่นกีฬา อาจทำได้โดยหยุดพักเดินไปรอบ ๆ หรือวิ่งเหยาะ ๆ พร้อมทั้งสูดลมหายใจยาว ๆ และยกมือทั้งสองขึ้นลงเข้ากับจังหวะหายใจ ก็จะทำให้ร่างกายสดชื่นขึ้น

2.13 การนอนหลับ

การนอนหลับ หมายถึง การพักผ่อนร่างกายอย่างสมบูรณ์ที่สุด ในขณะที่บุคคล

นอนหลับอวัยวะต่าง ๆ จะทำงานช้าลง ยกเว้นต่อมเหงื่อจะผลิตเหงื่อมากขึ้นเพื่อช่วยระบายความร้อนออกจากร่างกาย การนอนหลับที่ดีควรนอนหลับให้สนิทที่เรียกว่า “หลับลึก” สาเหตุของการนอนไม่หลับนั้น อาจจะมีสาเหตุมาจากบุคคลนั้นมีความวิตกกังวลมากเกินไป หรืออาจจะรับประทานอาหารมื้อเย็นมากเกินไป ปกติแล้วอาหารมื้อสุดท้ายก่อนนอนควรห่างประมาณ 4 ชั่วโมง

ข้อควรปฏิบัติในการนอนหลับ

1. ควรฝึกหัดเข้านอนให้เป็นเวลา และควรจะเป็นเวลาก่อนเที่ยงคืนจะเป็นการดีมาก
2. ควรนอนให้ได้อย่างน้อยวันละ 7 ชั่วโมงขึ้นไปสำหรับบุคคลทั่วไป จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพมาก
3. ควรจัดห้องนอนให้ถูกลักษณะ มีอากาศถ่ายเทได้ดีและปราศจากกลิ่นรบกวน
4. ไม่นำกระถางต้นไม้ไว้ในห้องนอน
5. ควรหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้อารมณ์ขุ่นมัว หรือทำให้เกิดความเครียดก่อนเข้านอน
6. ควรเดินเล่นหรืออ่านหนังสือประเภทเบาสมองก่อนเข้านอน
7. การฟังเพลงเบา ๆ ขณะเข้านอนจะช่วยให้หลับง่ายขึ้น
8. ไม่ควรรับประทานอาหารหรือดื่มกาแฟก่อนเข้านอน
9. ควรดื่มน้ำอุ่น ๆ สัก 1 แก้วก่อนเข้านอน
10. ควรจัดท่านอนให้อยู่ในท่าที่สบายที่สุด โดยให้ทุกส่วนของร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่
11. อย่านอนคลุมโปง เพราะจะทำให้อากาศถ่ายเทไม่สะดวก
12. ถ้านอนไม่หลับบ่อย ๆ อย่าซื้ออนอนหลับมารับประทานด้วยตนเองเป็นอันขาด

ควรปรึกษาแพทย์

จากสิ่งที่กล่าวมาจะเห็นว่าสมรรถภาพทางกายของบุคคลจะดีหรือสมบูรณ์ได้นั้น จำเป็นต้องมีการส่งเสริมสุขภาพทางกาย หรือส่งเสริมสมรรถภาพทางกายนั่นเอง ถ้าบุคคลทุกคนมีความรู้ความเข้าใจในการส่งเสริมสุขภาพกายก็จะทำให้ภาระทางสุขภาพของบุคคลนั้นดีขึ้นสมบูรณ์ขึ้นแน่นอน

3. การส่งเสริมสุขภาพจิตแก่สมาชิกในครอบครัว

สุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุขหรือมีคุณภาพชีวิตดี เอลลี บาวเวอร์¹ (Eli Bower) นักจิตวิทยาชาวอเมริกาให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการแก้ปัญหาชีวิตได้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม

ลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดีนั้น โดยมากมักจะรู้และเข้าใจตนเองได้ดี รู้จักตัวเอง ยอมรับความรู้ความสามารถของตนเองได้ นอกจากจะเข้าใจตนเองได้ดีแล้วยังต้องเข้าใจผู้อื่นได้ดีอีกด้วยนั่นคือยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล คนทุกคนจะมีความสามารถไม่เท่ากัน ดังนั้นถ้าเข้าใจตนเองแล้วต้องเข้าใจคนอื่นได้ดีด้วย และนอกจากนี้ยังต้องพึ่งตนเองให้ได้ กล่าวที่จะเป็นตัวของตัวเอง มีการดำรงชีวิตที่ยืดหยุ่นในสังคมปัจจุบัน มีการให้และให้อภัยซึ่งกันและกัน มีความรักและความปรารถนาดีให้กับมนุษย์ทุกคน เป็นต้น

เพราะฉะนั้นหัวหน้าครอบครัวจะต้องศึกษาเรื่องต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ เพื่อหาวิธีป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตของสมาชิกในครอบครัว

ข้อควรปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตมีดังนี้คือ

1. ควรศึกษาลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี
2. ควรศึกษาความต้องการทางอารมณ์และความผิดปกติทางอารมณ์
3. ควรศึกษาสาเหตุที่จะทำให้เกิดเป็นโรคจิต โรคประสาท และการปฏิบัติเพื่อป้องกันมิให้เป็นโรคจิต โรคประสาท หรือสุขภาพจิตเสื่อม
4. ควรศึกษาวิธีการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตของบุคคลวัยต่าง ๆ ในครอบครัว
5. ควรศึกษาเรื่องการจัดสิ่งแวดล้อมและสร้างบรรยากาศในครอบครัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับสมาชิกในครอบครัว
6. ควรส่งเสริมองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต เช่น การอบรมเลี้ยงดูสภาพแวดล้อมของโรงเรียน ชุมชน หรือสังคม
7. ศึกษาปัญหาที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพจิต เช่น ปัญหาด้านบุคลิกภาพ ลักษณะของบุคลิกภาพที่มีปัญหา ปัญหาความต้องการ ปัญหาการปรับตัว

4. การส่งเสริมการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันอย่างมีประสิทธิภาพ

การดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีประสิทธิภาพนั้น เป็นส่วนหนึ่งซึ่งถ้าเรามองในแง่สุขภาพที่สุขสมบูรณ์ จะประกอบไปด้วยสมรรถภาพทางกายที่ดี สมรรถภาพทางจิตที่ดี และ

¹กมลรัตน์ หล้าสูงษ์, *สุขภาพจิตในโรงเรียน* (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2524),

การดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

ลักษณะของการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันอย่างมีประสิทธิภาพประกอบด้วย

4.1 สามารถเข้ากับบุคคลอื่น ๆ ได้ดี สามารถปฏิบัติงานเป็นกลุ่มเป็นคณะได้ ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันได้

4.2 มีความรักหมู่คณะ รักเพื่อนฝูง พ่อแม่ญาติพี่น้อง ครอบครัว ตลอดจนมีความรักในชุมชน หรือประเทศที่อาศัยอยู่ มีความรักในมนุษย์ทุกผู้ทุกนาม

4.3 มีความรู้สึกว่ามีเพื่อน มีคนที่รักใคร่นับถือ ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกมีความสุขอยู่เสมอ ๆ

4.4 ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ยอมรับและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม ประพฤติปฏิบัติตนตามกฎหมาย ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีของสังคม

4.5 มีศีลธรรม จรรยา รู้หลักธรรมในการครองเรือน มีจริยธรรมประจำใจ มีวัฒนธรรมที่ดีงาม

4.6 มีศาสนาหรือหลักยึดในการดำเนินชีวิตประจำใจตน

อย่างไรก็ดี การดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันอย่างมีประสิทธิภาพนั้นยังจะต้องอาศัย พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่กำหนดภาวะสุขภาพของบุคคล อีกทั้ง พฤติกรรมของคนที่ได้รับการปลูกฝังสืบต่อกันมาในระบบครอบครัว ในสังคม ซึ่งถือเป็นการ ถ่ายทอดทางวัฒนธรรมอย่างหนึ่งถ้าบุคคลนั้นมีพฤติกรรมที่ดีงาม

5. สรุป

การส่งเสริมสุขภาพให้แก่สมาชิกในครอบครัวนั้น ควรที่ผู้นำของครอบครัวหรือ บิดามารดาจะได้ศึกษาเพื่อดูแลเอาใจใส่สุขภาพของสมาชิกในครอบครัวให้สมบูรณ์ การส่งเสริมสุขภาพทางกาย การส่งเสริมสุขภาพทางจิตและอารมณ์ และการส่งเสริมการดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีประสิทธิภาพเป็นเรื่องที่สามารถทำได้ ถ้าผู้นำของครอบครัวมีความรู้ ทางด้านสุขภาพ มีเจตคติที่ดีทางสุขภาพ และมีการปฏิบัติที่ถูกต้อง ซึ่งการส่งเสริมดังกล่าว จะทำให้สมาชิกในครอบครัวเกิดพฤติกรรมทางสุขภาพขึ้นมา

พฤติกรรมทางสุขภาพนั้นเป็นการประพฤติปฏิบัติ หรือการกระทำที่เกี่ยวข้องทางสุขภาพ ส่วนใหญ่จะเป็นไปทางด้านความรู้ (Knowledge) ทางสุขภาพ เจตคติ (Attitude) ทางสุขภาพ และการปฏิบัติ (Practice) ทางสุขภาพ การที่จะทำให้สมาชิกในครอบครัวเกิด พฤติกรรมทางสุขภาพนั้น พ่อแม่หรือผู้ปกครองต้องมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี ที่เป็นแบบอย่างแก่สมาชิกในครอบครัวก่อน ซึ่งจะทำให้การส่งเสริมสุขภาพให้แก่สมาชิกในครอบครัว ประสบผลสำเร็จมากขึ้น

6. คำถามและกิจกรรมประกอบท้ายบทที่ 5

1. ถ้าท่านเป็นผู้นำของครอบครัว ท่านมีวิธีส่งเสริมสุขภาพแก่สมาชิกในครอบครัวอย่างไร จงอธิบายพร้อมยกตัวอย่าง
 2. ท่านมีแนวคิดอย่างไรต่อการส่งเสริมสุขภาพของตนเองและสุขภาพของสมาชิกภายในครอบครัว
 3. ถ้าเป็นครอบครัวของท่าน ท่านจะส่งเสริมสุขภาพทางด้านใดมาเป็นอันดับแรกให้แก่สมาชิกในครอบครัว และทำไมท่านจึงเห็นความสำคัญในอันดับแรกนั้น
-