

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ภูมิคุ้มกันทางสายกลาง  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

สุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ดังนั้น การสร้างสมดุลระหว่างสองสิ่งนี้ จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง โดยต้องหมั่นดูแลร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ รวมถึงควรรู้จักประเมินภาวะสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตเป็นระยะๆ ด้วย เพื่อให้ทราบปัญหาของตนเอง จะได้เตรียมแนวทางแก้ไขที่ถูกต้องไว้ล่วงหน้า ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับคนเรามีสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งมาจากการที่ร่างกายและจิตใจเสียสมดุล โดยมีปัจจัยจากสภาพแวดล้อม มลพิษ สารเคมี ฝุ่นละอองและเชื้อโรค รวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวันที่มีความเร่งรีบ แข่งขัน ทำให้เกิดผลต่อจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล นอนไม่หลับ หรือซึมเศร้า แม้ว่าธรรมชาติร่างกายของเราจะมีกลไกในการปกป้องและรักษาตนเองจากการเจ็บป่วยได้ แต่การรักษาสมดุลของทั้งร่างกายและจิตใจน่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ช่วยป้องกันการเจ็บป่วย ทั้งช่วยเสริมสร้างศักยภาพให้เซลล์และอวัยวะในร่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรง และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด หากเครียดมากๆ หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ฮормอนความเครียดจะสูงขึ้น การทำงานของระบบฮормอนอื่นๆ ก็กระทบกระเทือนไปด้วย เช่น มีผื่นภูมิแพ้ที่ผิวหนัง เป็นสิวเรื้อรัง ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ท้องผูก ท้องเสีย นอนไม่หลับ ตื่นขึ้นมาไม่สดชื่น อารมณ์แปรปรวน อ่อนเพลียไม่ทราบสาเหตุ หลายคนเมื่อเกิดอาการเหล่านี้ก็จะรักษาไปตามอาการ โดยการรับประทานยา เมื่อหายแล้วสักพักก็เกิดอาการขึ้นซ้ำอีก เมื่อหากร่างกายหายเป็นปกติสมบูรณ์แล้ว แต่จิตใจยังมีปัญหาอยู่ ไม่ได้รับการแก้ไขเรื่องความไม่สมดุล ก็ทำให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้นอีก แต่เมื่อใดที่ร่างกายและจิตใจมีความสมดุล ระบบต่างๆ ของร่างกายก็กระตุ้นให้ร่างกายซ่อมแซมตัวเองได้ อาการผิดปกติจะดีขึ้นและสามารถป้องกันโรคต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (นพ.ลัญจศักดิ์ อรรถยากร, ๒๕๖๕)

ลักษณะของผู้มีสุขภาพกายดี

๑. ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง
๒. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างปกติ
๓. ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี

๔. อวัยวะและระบบต่างๆของร่างกายทำงานได้ปกติ มีประสิทธิภาพ

ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

๑. อารมณ์สดชื่น แจ่มใส

๒. ควบคุมอารมณ์ได้ดี แสดงออกอย่างเหมาะสม

๓. ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี ยอมรับในความแตกต่าง

๔. สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้ ยอมรับความเป็นจริงหรือความผิดหวังได้

การสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

สุขบัญญัติ หมายถึง ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชนตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติ อย่างสม่ำเสมอจนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดี ทั้งร่างกาย และจิตใจ

สุขบัญญัติแห่งชาติ เป็นนโยบายส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคสำหรับประชาชน เน้นการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพขั้นพื้นฐานให้เกิดขึ้นในเด็กและเยาวชน โดยนำแนวทางของสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ มาประยุกต์ใช้

สุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

๒. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังขับถ่าย

๔. รับประทานอาหารสุก และสะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด

๕. หลีกเลี่ยงบุหรี่ สุรา ยาเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท

๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

๑๐. มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

### แหล่งอ้างอิง

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๕๗). สุขบัญญัติแห่งชาติ. สืบค้นจาก

<http://www.hed.go.th/slidePicture/๘๓>

ลัญจศักดิ์ อรรถยากร. (๒๕๖๕). ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต. [https://www.manarom.com/blog/Balance\\_mind\\_and\\_body.html](https://www.manarom.com/blog/Balance_mind_and_body.html)

Rama Channel. (มปป.). ๒๘ พฤษภาคม วันสุขบัญญัติแห่งชาติ. สืบค้นจาก

<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/infographic/>