

## คู่มือปรับพฤติกรรมสุขภาพ

คู่มือเล่มนี้ เหมาะสำหรับบุคลากรสาธารณสุขที่ทำหน้าที่ช่วยปรับพฤติกรรมสุขภาพให้กับผู้รับบริการกลุ่มต่างๆ

สาระสำคัญของคู่มือเล่มนี้เน้นหลักการสร้างแรงจูงใจในการปรับพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อจัดบริการเป็นกลุ่ม ซึ่งจะเพิ่มความสำเร็จในการปรับพฤติกรรมสุขภาพ เพิ่มประสิทธิภาพการจัดบริการ และสร้างควมมีส่วนร่วมและความพึงพอใจของผู้รับบริการ

คู่มือเล่มนี้คัดเลือกหลักการสำคัญจากทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ มาแปลงเป็นขั้นตอนที่ง่ายต่อการปฏิบัติ จึงหลีกเลี่ยงการเขียนรายละเอียดทางทฤษฎี ไม่ได้บรรจุเนื้อหาความรู้พื้นฐานในเรื่องโรคต่างๆ (หากสนใจทฤษฎีพื้นฐานสามารถค้นคว้าเพิ่มเติมได้จากเอกสารอ้างอิงที่ระบุไว้ในบรรณานุกรมหรือเอกสารวิชาการอื่น)

ผู้ใช้ควรมีความรู้และประสบการณ์พื้นฐานในเรื่องโรคหรือปัญหาของกลุ่มผู้ป่วยหรือกลุ่มเป้าหมายเช่น กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง บุคลากรหรือประชาชนที่ต้องการมีสุขภาพดีตามหลัก 3 อ.

การนำคู่มือนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ควรทำตามขั้นตอนการเรียนรู้ดังนี้

### ขั้นตอนการเรียนรู้สำหรับผู้ให้บริการ

- 1 เปิดวิดีโอทัศน์หลักคิดการปรับพฤติกรรมสุขภาพ ทั้ง 2 ตอน (ความยาวรวม 20 นาที) เพื่อเรียนรู้ภาพรวมการปรับพฤติกรรมสุขภาพ
- 2 ฝึกปรับพฤติกรรมสุขภาพตนเอง 1 เรื่อง จากเว็บไซต์ [www.go2change.com](http://www.go2change.com) เพื่อให้เกิดประสบการณ์ตรง ก่อนไปช่วยเหลือผู้อื่น
- 3 ศึกษาคู่มือนี้ และทดลองใช้กับผู้รับบริการเป็นรายบุคคล จนเกิดความคุ้นเคยกับขั้นตอนการปรับพฤติกรรมสุขภาพ
- 4 จัดกิจกรรมกลุ่มกับผู้รับบริการที่มีความต้องการปรับพฤติกรรมสุขภาพเหมือนกัน หรือมีปัญหาเหมือนกัน เช่น คลินิกโรคเรื้อรัง กลุ่มผู้มีน้ำหนักเกิน โดยเลือกใช้สื่อวิดีโอทัศน์ประกอบการจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นเครื่องมือดำเนินกลุ่ม และผู้ใช้คู่มือทำหน้าที่เป็นวิทยากรกระบวนการ
- 5 สนับสนุนการดำเนินกลุ่มช่วยเหลือกันเอง ด้วยการพัฒนาแกนนำให้สามารถดำเนินกลุ่มต่อเนื่อง โดยเฉพาะกลุ่มแบ่งปันประสบการณ์ ซึ่งจะเป็พื้นที่ที่เื่อมกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงและสร้างการเรียนรู้ต่อเนื่อง

ชื่อสิ่งพิมพ์สื่อประสม

คู่มือปรับพฤติกรรมสุขภาพ

จัดทำโดย

แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต  
70/7 อาคารเอ.ไอ.นนท์ (ห้อง 303) ถนนติวานนท์  
ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000  
โทรศัพท์ 0-2580-0918  
โทรสาร 0-2580-0919  
www.jitdee.com

ผู้เขียน

นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล

ออกแบบรูปเล่ม

นายเฉลิมพล พงศ์เจตน์พงศ์

จำนวนหน้า

112 หน้า

พิมพ์ครั้งที่ 1

มกราคม 2556

จำนวนที่พิมพ์

2,000 เล่ม

ISBN

978-616-11-1452-7

สถานที่พิมพ์

บริษัท แอลที เพรส จำกัด โทร.0-2434-9833  
ประสานงานโดย คุณเปี่ยมพัฒน์ วงเปี่ยมธรรม



สนับสนุนโดย

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

# สารบัญ

คำนำ	4
คำขอบคุณ	6

บทนำ ถึงเวลาเปลี่ยนแปลง	7
บทที่ 1 รู้จักความเคยชิน	12
บทที่ 2 ลงมือเปลี่ยนแปลง	18
บทที่ 3 ทบทวนตนเอง	22
บทที่ 4 สร้างแรงจูงใจ	26
บทที่ 5 แผนการเปลี่ยนแปลง	30
บทที่ 6 แบ่งปันประสบการณ์	39

แนวทางการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อปรับพฤติกรรมสุขภาพ	41
ขั้นตอนที่ 1 ทบทวนตนเอง	42
ขั้นตอนที่ 2 สร้างแรงจูงใจ	53
ขั้นตอนที่ 3 จัดทำแผนการเปลี่ยนแปลง	67
ขั้นตอนที่ 4 แบ่งปันประสบการณ์	71
สรุปย่อแนวทางการจัดกิจกรรมกลุ่มแต่ละประเด็น	72

ภาคผนวก	77
• ชุดคำถามที่ 1 ทบทวนตัวเอง (พฤติกรรมกรกิน)	
ใบงานที่ 1 ทบทวนตัวเอง (พฤติกรรมกรกิน)	78
• ชุดคำถามที่ 2 ทบทวนตัวเอง (การจัดการความเครียด)	
ใบงานที่ 2.1 แบบประเมินความเครียด	87
ใบงานที่ 2.2 สำรวจอาการทางกาย	88
• ชุดคำถามที่ 3 ทบทวนตัวเอง (การออกกำลังกาย)	
ใบงานที่ 3 ทบทวนตัวเอง (การออกกำลังกาย)	89
• ชุดคำถามที่ 4 แบบประเมินความสุขคนไทย (กรมสุขภาพจิต)	
ใบงานที่ 4 แบบประเมินความสุขคนไทย (กรมสุขภาพจิต)	100
สูตรคำนวณปริมาณพลังงานอาหารที่ร่างกายต้องการ	102
ปริมาณพลังงานของอาหารแต่ละประเภท	103

บรรณานุกรม	112
------------	-----

# คำนำ

จุดหมายสูงสุดของงานสาธารณสุข คือ การที่ประชาชนมีสุขภาพดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี พึ่งพาตนเองได้ สามารถสร้างคุณประโยชน์ให้กับตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้เต็มศักยภาพ

## อนึ่ง ปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพดี คือ การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

เพราะปัจจุบันแนวโน้มปัญหาสุขภาพ กำลังเปลี่ยนรูปแบบจากโรคติดต่อ มาเป็นโรคที่มีสาเหตุจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต ที่คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยตระหนักในความสัมพันธ์ แม้ว่าจะมีความรู้ ความเข้าใจในระดับหนึ่งก็ตาม อาทิ รู้ว่าควรรับประทานอาหารอย่างไรจึงจะเป็นผลดีต่อสุขภาพ รู้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์แค่ไหน รู้ว่าความเครียดจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้อย่างไร รู้ว่าควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รู้ว่าไม่ควรสูบบุหรี่ ไม่ควรดื่มสุรา ไม่ควรใช้สารเสพติด และ “รู้” อื่นๆ อีกมากมาย แต่คนส่วนใหญ่ก็มักไม่ได้ทำในสิ่งที่ตนรู้ว่าดี

ด้วยเหตุนี้ การจัดกิจกรรมสุขศึกษาในรูปแบบของการให้ความรู้ จึงไม่ค่อยประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้คน แม้กระทั่งในรายที่เพิ่งประสบปัญหาสุขภาพอย่างรุนแรง จนอาจถึงขั้นเสียชีวิต ( เช่น ในกรณีผู้ป่วยหัวใจวายเฉียบพลันจากกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด )

การปรับพฤติกรรมสุขภาพ จึงถือเป็นบริการสำคัญของระบบบริการสาธารณสุข ที่ให้ผลดีทั้งในแง่การป้องกันโรคติดต่อ (เช่น การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร) และดีสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรังตลอดจนประชาชนทั่วไป (เช่น การมีพฤติกรรมการกินที่ดี มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ และมีวิธีจัดการความเครียดที่เหมาะสม)

**คู่มือ ปรับพฤติกรรมสุขภาพ** เล่มนี้ และเว็บไซต์ [www.go2change.com](http://www.go2change.com) พัฒนาโดยแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต สนับสนุนโดย กรมสุขภาพจิต และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมการเรียนรู้ให้กับบุคลากรสาธารณสุขผู้ป่วยและญาติ ตลอดจนประชาชนทั่วไป โดยเน้นไปที่การสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นสำคัญ

เนื้อหาและขั้นตอนการจัดกิจกรรม ตลอดจนสื่อวีดิทัศน์และสื่อเสียง ได้รับการออกแบบเพื่อให้ง่ายต่อการนำไปจัดกิจกรรมกลุ่มสำหรับผู้ป่วยเรื้อรัง และยังสามารถใช้เป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาเพื่อปรับพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อช่วยเพิ่มโอกาสความสำเร็จในการเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

กรมสุขภาพจิตมีความยินดีที่ได้สนับสนุนเครื่องมือการทำงานสำหรับบุคลากรสาธารณสุขที่คำนึงถึงความสำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยบูรณาการเข้าด้วยกันอย่างสอดคล้อง กลมกลืน

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้ และเว็บไซต์ [www.go2change.com](http://www.go2change.com) จะช่วยให้บุคลากรสาธารณสุขทำงานได้อย่างมั่นใจ และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ที่สำคัญ อยากเห็นบุคลากรสาธารณสุข มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจเพื่อเป็นกำลังสำคัญในการทำงานขับเคลื่อนเรื่องการปรับพฤติกรรมสุขภาพให้ประชาชนได้อย่างเข้มแข็งและมีความสุข สามารถเป็นแบบอย่างที่ดี และเป็นแรงบันดาลใจให้กับประชาชนผู้ใช้บริการต่อไป



นพ.วชิระ เพ็งจันทร์  
(อธิบดีกรมสุขภาพจิต)

# คำขอบคุณ

คู่มือปรับพฤติกรรมสุขภาพเล่มนี้ และเว็บไซต์ [www.go2change.com](http://www.go2change.com) พัฒนาขึ้นได้ด้วยการสนับสนุนและความร่วมมือของหลายฝ่าย

เริ่มต้นจากแนวคิดที่จะพัฒนาเว็บไซต์เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขได้เรียนรู้การปรับพฤติกรรมสุขภาพตนเอง ตามหลัก 3 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ และนำความเข้าใจนี้ไปใช้กับผู้รับบริการ โดยมีคู่มือปรับพฤติกรรมสุขภาพ พร้อมมีสื่อวีดิทัศน์และสื่อเสียง เป็นเครื่องมือสำหรับการจัดกิจกรรมกลุ่มและปรึกษารายบุคคล ในขั้นตอนการพัฒนาแนวคิดนี้ เราได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างดี พร้อมคำแนะนำที่มีค่า จากคณะกรรมการกำกับทิศ ของแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต

เราได้รับความเกื้อกูลด้านเนื้อหาวิชาการ จากผู้เชี่ยวชาญหลายท่าน ได้แก่

**นพ.กฤษดา ศิรามพุช**

ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ

แบบประเมินตนเองและผลการประเมินตนเองเรื่องการกิน

**รศ.นพ.ปัญญา ไข่มุก**

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์

สาระน่ารู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

**นายกำปนาท ดุษฎีปวีรรต**

ครูฝึกสอน

สาธิตวิธีการออกกำลังกาย 3 ประเภท

บุคลากรสาธารณสุข 3 ท่าน เปิดเผยเรื่องราวชีวิตส่วนตัว เพื่อเป็นวิทยาทานสำหรับการเรียนรู้ ในเรื่องการปรับพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่

**นางสาวกัลยา ทองอ่อน**

นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จ.นนทบุรี

**นางนภา พวงรอด**

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี

**นางสาวศาลิตา บัณทุกุล**

ครูแนะแนว โรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์

(อดีต) เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและวางแผน

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

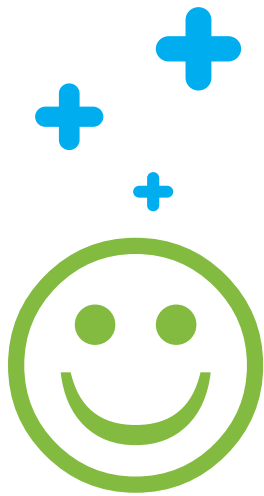
เว็บไซต์ [www.go2change.com](http://www.go2change.com) ได้รับการออกแบบให้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้ใช้ ซึ่งเป็นเรื่องใหม่และมีรายละเอียดมาก งานนี้สำเร็จได้ด้วยการทำงานอย่างอดทนและอารมณ์ดี ของบริษัท โธธ มีเดีย จำกัด

คุณรัศมี มณีนิล ช่วยปรับภาษาให้เข้าใจได้ง่าย และบันทึกเสียงประกอบสื่อเรียนรู้บนเว็บไซต์ คณะทำงานแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิตขอแสดงความขอบคุณต่อทุกท่านที่ได้กล่าวนามมา ณ ที่นี้

เราเชื่อมั่นว่าคู่มือปรับพฤติกรรมสุขภาพ และ [www.go2change.com](http://www.go2change.com) จะเป็นเครื่องมือการเรียนรู้เพื่อปรับพฤติกรรมสุขภาพ ที่ช่วยบุคลากรสาธารณสุขดูแลตนเองได้ดีขึ้น สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับประชาชนในเรื่องการดูแลสุขภาพ และจัดบริการเพื่อปรับพฤติกรรมสุขภาพที่มีคุณภาพยิ่งขึ้น อันจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วย ญาติ และประชาชนในชุมชน

# บทนำ

## ถึงเวลาเปลี่ยนแปลง



คุณเคยคิดอยากเปลี่ยนอะไรบางอย่างเกี่ยวกับตัวเอง ให้ดีขึ้นบ้างหรือไม่ เช่น

- อยากลดน้ำหนัก อยากออกกำลังกายเป็นประจำ อยากกินอาหารสุขภาพ จะได้เป็นคนแข็งแรง สุขภาพดี หุ่นดี ไม่อ้วน
- อยากเป็นคนอารมณ์ดี ไม่เครียดง่าย ไม่ซีโมโห ควบคุมตัวเองได้ จะได้มีความสุขมากขึ้น
- อยากมีความสัมพันธ์ที่ดี มีความรักที่ราบรื่น มีครอบครัวที่เข้าอกเข้าใจกัน
- อยากมีวินัยในการใช้เงิน อยากเก็บเงินให้มากกว่านี้ จะได้มีเงินเก็บในธนาคารมากขึ้น

ที่สำคัญ ...อยากมีความสุขมากขึ้น

แม้การเปลี่ยนแปลงจะไม่ใช่เรื่องที่เป็นไปไม่ได้ แต่การเปลี่ยนแปลงก็ไม่ใช่เรื่องที่ทำได้ง่ายนัก หลายครั้งที่เราตั้งใจอยากเปลี่ยนอะไรใหม่ๆ แล้วพบว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องที่ทำได้ยากกว่าที่คิด หลายครั้งก็ได้เพียงแค่อคิด แต่ไม่มีโอกาสลงมือทำจริงๆ จังๆ หรือหากได้ลงมือทำ ก็มักทำได้ชั่วคราวชั่วคราว ไม่ต่อเนื่องเป็นประจำสม่ำเสมอ

ทำไมการเปลี่ยนแปลงจึงเป็นเรื่องยาก...

ถ้าเราต้องการเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งดีๆ ให้สำเร็จ เราควรทำอย่างไร

## ทำไมการเปลี่ยนแปลงจึงเป็นเรื่องยาก

การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องยาก เพราะ“ความเคยชิน”

คนเราทำอะไรตามความเคยชิน...

เริ่มตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า บางคนนอนขลุกอยู่บนเตียงนานกว่าจะลุกขึ้น บางคนรีบตื่นแต่เช้าไปออกกำลังกาย บางคนตื่นมาฟังวิทยุรายการประจำ บางคนตื่นมาบริหารร่างกายแล้วสวดมนต์ทำสมาธิ แม้แต่วิธีการถือแปรงสีฟันและบีบหลอดยาสีฟัน จะใช้มือซ้ายหรือขวาถือสิ่งไหน จะบีบยาสีฟันปริมาณเท่าไร ก็เป็นไปตามความเคยชิน

แต่ทุกคนต่างมีรูปแบบความเคยชินที่ทำเป็นประจำ ทำโดยไม่ได้คิด ไม่ต้องวางแผนล่วงหน้า ทำอย่างเป็นอัตโนมัติ

## ความเคยชินกับสมอง

“สร้างใหม่ง่ายกว่าลบของเก่าทิ้ง”

เมื่อคนเราทำอะไรซ้ำๆ สมองจะเพิ่มขนาดเนื้อเยื่อที่หุ้มเส้นใยประสาท ทำให้การส่งกระแสประสาทในเรื่องนั้นๆ เป็นไปอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ผลก็คือ เราจะทำสิ่งนั้นได้ง่ายขึ้น คล่องแคล่วมากขึ้น

การทำสิ่งต่างๆ ตามความเคยชินโดยไม่ต้องคิด ไม่ต้องวางแผนล่วงหน้า อาจช่วยให้ชีวิตเราง่ายขึ้นก็จริง เพราะไม่ต้องมานั่งคิดทุกขั้นตอน ไม่ต้องเสียเวลาตัดสินใจ ช่วยประหยัดพลังงานสมอง ประหยัดแรง ประหยัดเวลา สามารถเอาเวลาและพลังงานเหล่านั้นไปใช้กับเรื่องอื่นๆ ที่สำคัญกว่า

แต่ในทางกลับกัน การทำอย่างเป็นอัตโนมัติ ก็ทำให้เราติดอยู่กับความเคยชิน ติดกับรูปแบบเดิมๆ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งใหม่ที่ดีกว่า

## 8 คู่มือปรับพฤติกรรมสุขภาพ



จากการศึกษาทางสมอง พบประเด็นที่น่าสนใจว่า

**การ “สร้างใหม่” ทำได้ง่ายกว่าการ “ลบของเก่าทิ้ง”**

เพราะเมื่อเราได้คิดและทำอะไรซ้ำๆ จนเนื้อเยื่อหุ้มเส้นใยประสาทเพิ่มปริมาณขึ้นแล้ว เนื้อเยื่อเหล่านี้จะไม่สามารถทำลายทิ้งลงได้ การพยายามลบสิ่งเก่าๆ ที่ได้เรียนรู้แล้วทิ้ง และหยุดทำรูปแบบพฤติกรรมเคยชินเดิมๆ หรือการลบของเก่าทิ้งจึงเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก

แต่การสร้างใหม่ หรือการสร้างรูปแบบพฤติกรรมใหม่ๆ ขึ้นมา จะส่งผลให้เกิดเนื้อเยื่อหุ้มเส้นใยประสาทในวงจรพฤติกรรมใหม่เพิ่มขึ้น ขณะที่เส้นใยสมองชุดเดิมจะค่อยๆ ฝ่อตัวลงไปเองจากการไม่ได้ใช้งาน

เราจึงไม่ควรเสียเวลาไปกับการลบพฤติกรรมเก่าๆ ที่ไม่ต้องการ แต่ควรใช้พลังงานไปกับการสร้างพฤติกรรมใหม่ๆ ที่ดีกว่าขึ้นมาแทน

## เปลี่ยนอย่างไรให้สำเร็จ

การเปลี่ยนแปลงที่ประสบผลสำเร็จ เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยที่แตกต่างกันไปในแต่ละคน แต่มีปัจจัยร่วมที่สำคัญ ได้แก่

### เปลี่ยนเพราะเจอวิกฤติ

วิกฤติชีวิตช่วยกระตุ้นให้เราเปลี่ยนแปลง เช่น เจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง สูญเสียคนรัก ตกงาน หนี้สิน วิกฤติเช่นนี้เป็นช่วงเวลาที่คนเรามักรู้สึกสับสน จนอาจไม่สามารถใช้รูปแบบพฤติกรรมเดิมได้ เกิดเป็นช่องว่างให้ต้องจัดลำดับความสำคัญในชีวิตใหม่ จัดระบบชีวิตและพฤติกรรมในชีวิตประจำวันใหม่ เช่น ออกหักจึงเริ่มปรับการรับประทานอาหารและออกกำลังกาย มีปัญหาหนี้สินจนต้องหันกลับมาปรับวิถีการใช้จ่ายและออมเงิน การเปลี่ยนแปลงและเติบโตจึงมักเกิดขึ้นในท่ามกลางวิกฤติชีวิต

แม้ว่าการเปลี่ยนแปลงจำนวนมากเกิดขึ้นเพราะชีวิตพบ “วิกฤติ” แต่เราไม่จำเป็นต้องรอให้ “วิกฤติ” เกิดก่อน จึงค่อยคิดเปลี่ยน หากมีโอกาสทบทวนแบบไม่มีอคติ จะพบว่าในชีวิตเรามีหลายสิ่ง หลายอย่างที่เราควรเปลี่ยนให้ดีขึ้นกว่าเดิม

## เปลี่ยนเพราะมีแบบอย่าง

การพบกับคนที่ เป็นแบบอย่าง ช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดพลังในการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะหากบุคคลนั้นมีความคล้ายคลึงกันบางประการ ในกรณีแบบอย่างที่ดี เราอาจเกิดความคิดว่า “เขาทำได้ เราก็น่าจะทำได้” เช่น พบกับรุ่นพี่ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ รุ่นน้องที่ปรับอารมณ์ตนเองได้ดี ในกรณีแบบอย่างที่เราไม่ อยากเป็น เราอาจนึกคิดว่า “เราอาจประสบชะตากรรมเหมือนอย่างเขา” เช่น เพื่อนร่วมรุ่นเจ็บป่วยด้วยโรคร้าย ต้องทนทุกข์ทรมานหรือตายจากไป

## เปลี่ยนเพราะมีเป้าหมาย

การค้นพบเป้าหมายที่มีพลัง มีแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง และมีแผนการลงมือทำที่ดี งานวิจัยพบว่า การมีเป้าหมายและแผนที่ชัดเจนช่วยเพิ่มโอกาสสำเร็จในการเปลี่ยนแปลง เช่น ผู้ดื่มสุราจนมีปัญหาสุขภาพ เมื่อได้รับการรักษาที่ดี มีเป้าหมายที่ชัดเจน ก็ช่วยให้หยุดพฤติกรรมการดื่มในสถานการณ์ที่เสี่ยงได้

## เปลี่ยนเพราะมีเพื่อน

กลุ่มเพื่อนคอยเป็นกำลังใจ โดยเฉพาะเพื่อนที่เคยประสบปัญหาคล้ายคลึงกัน และได้ต่อสู้จนประสบความสำเร็จแล้วในระดับหนึ่ง ดังตัวอย่างพลังในการเยียวยาของกลุ่มช่วยเหลือกันเองในผู้ป่วยประเภทต่างๆ เช่น ผู้มีปัญหาจากการดื่มสุรา ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ป่วยมะเร็ง เป็นต้น

ความจริงแล้ว คนเราพบกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะกระตุ้นให้คิดถึงได้อยู่เป็นประจำ อยู่ที่ว่าใจเราจะเปิดรับและมองในมุมที่ก่อให้เกิดพลังในการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ หรือจะมองข้ามบทเรียนสำคัญที่ผ่านเข้ามา จุดพลิกผันที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงจึงอาจเกิดขึ้นได้เสมอ เมื่อสภาพจิตใจมีความพร้อมในการมองให้เห็นและคิดให้เป็น ดังคำกล่าวที่ว่า “เมื่อนักเรียนพร้อม ครูก็ปรากฏ”

## เปลี่ยนตัวเองให้ได้ ก่อนไปเปลี่ยนคนอื่น

หลายครั้งที่เราอยากเปลี่ยนพฤติกรรมคนรอบข้าง เช่น อยากให้สามี/ภรรยา ออกกำลังกาย อยากให้ลูกู้จักรับผิดชอบตัวเอง อยากให้เพื่อนเลิกบุหรี่ อยากให้ผู้ป้วยในความรับผิดชอบปรับการรับประทานอาหาร หยุดดื่มสุรา อยากให้เพื่อนสนิท หรือสมาชิกในครอบครัวหยุดใช้จ่ายฟุ่มเฟือยที่นำมาซึ่งปัญหาหนี้สินและความเครียด

การช่วยผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีหลักการและขั้นตอนเช่นเดียวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง การฝึกฝนเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ได้ก่อน จะช่วยให้เราเข้าใจวิธีการสร้างการเปลี่ยนแปลงจากประสบการณ์ตรง เกิดความเข้าใจและเห็นใจ ผู้พยายามเปลี่ยนแปลง อันจะเป็นประโยชน์ต่อการช่วยเหลือผู้อื่นให้เปลี่ยนแปลงได้

เว็บไซต์ [www.go2change.com](http://www.go2change.com) ได้นำเสนอบทเรียนที่ช่วยให้คุณเรียนรู้วิธีการสร้างการเปลี่ยนแปลงให้ได้ตามต้องการ ผ่านบทเรียนแบบมีปฏิสัมพันธ์ (Interactive) พร้อมกับเชื่อมคุณเข้ากับเพื่อนๆ ที่กำลังสร้างการเปลี่ยนแปลงดีๆ ให้กับตัวเอง เพื่อเป็นเครือข่ายเรียนรู้และให้กำลังใจกันและกัน

หากคุณได้ผ่านการเรียนรู้และเข้าใจเรื่องการเปลี่ยนแปลงจากประสบการณ์ตรง ดีแล้ว ก้าวต่อไปคุณก็จะสามารถช่วยผู้อื่นให้สร้างการเปลี่ยนแปลงได้

แต่หากคุณยังไม่ผ่านการเรียนรู้จาก [www.go2change.com](http://www.go2change.com) มาก่อน เราขอเชิญชวนให้คุณเข้าไปเรียนรู้วิธีการสร้างการเปลี่ยนแปลงให้กับตนเองอย่างน้อยหนึ่งเรื่อง เพื่อคุณจะได้มีความเข้าใจพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นมากยิ่งขึ้น

คู่มือเล่มนี้ จะช่วยให้คุณได้ทบทวนสิ่งที่คุณได้เรียนรู้จากเว็บไซต์ นำเสนอหลักการที่อยู่เบื้องหลังบทเรียนต่างๆ จากนั้น เราจะแนะนำขั้นตอนและวิธีการช่วยเหลือผู้อื่นในรูปแบบการจัดกิจกรรมกลุ่มเรียนรู้ ตลอดจนการปรึกษารายบุคคล

# บทที่ 1

## รู้จักความเคยชิน

สิ่งต่างๆ ที่เราทำอยู่เป็นประจำ คือ สิ่งที่กำหนดชีวิตคนเรา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสุขภาพ ความสำเร็จ และความสุข สิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน เช่น อาหารที่เราเลือกกิน กิจกรรมที่ทำยามว่าง วิธีมองโลก นิสัยการแก้ปัญหา การเลือกคบคน รวมไปถึงรายละเอียดทุกอย่างที่เราทำอยู่เป็นประจำ เมื่อสะสมวันละเล็ก วันละน้อย จากวันเป็นเดือน จากเดือนเป็นปี สุดท้าย สิ่งเหล่านี้ก็จะกลายเป็นปัจจัยที่กำหนดชีวิตเรา ไม่ว่าจะทำไปโดยรู้ตัว หรือไม่รู้ตัว จะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม

### ความเคยชิน...มักเริ่มต้นจากการทำโดยตั้งใจ

ระยะแรกอาจจะยังไม่เคยชิน แต่เมื่อได้ทำซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง ก็จะทำให้ ง่ายขึ้น คล่องแคล่วมากขึ้น และกลายเป็น “วิถี” ที่เราทำไปโดยอัตโนมัติ ที่เรียกว่า ความเคยชิน ในที่สุด

ตัวอย่างเช่น ในการออกกำลังกายครั้งแรกๆ จะรู้สึกที่ต้องฝืนทำ อาจรู้สึก เอะอะเขิน เก้งก้าง เหนื่อยง่าย แต่ถ้าเราหมั่นไปออกกำลังกายบ่อยๆ เราก็จะเริ่ม คู้ชิน ทำได้ง่ายขึ้น ทำได้นานขึ้น ไม่เหนื่อยง่ายเหมือนครั้งแรก หรือบางวันที่ รู้สึกขี้เกียจ ไม่อยากออกกำลังกาย จะพบว่าถ้าฝืนใจทำไปสักพัก ก็จะลงมือทำได้ ต่อไปโดยไม่ยาก

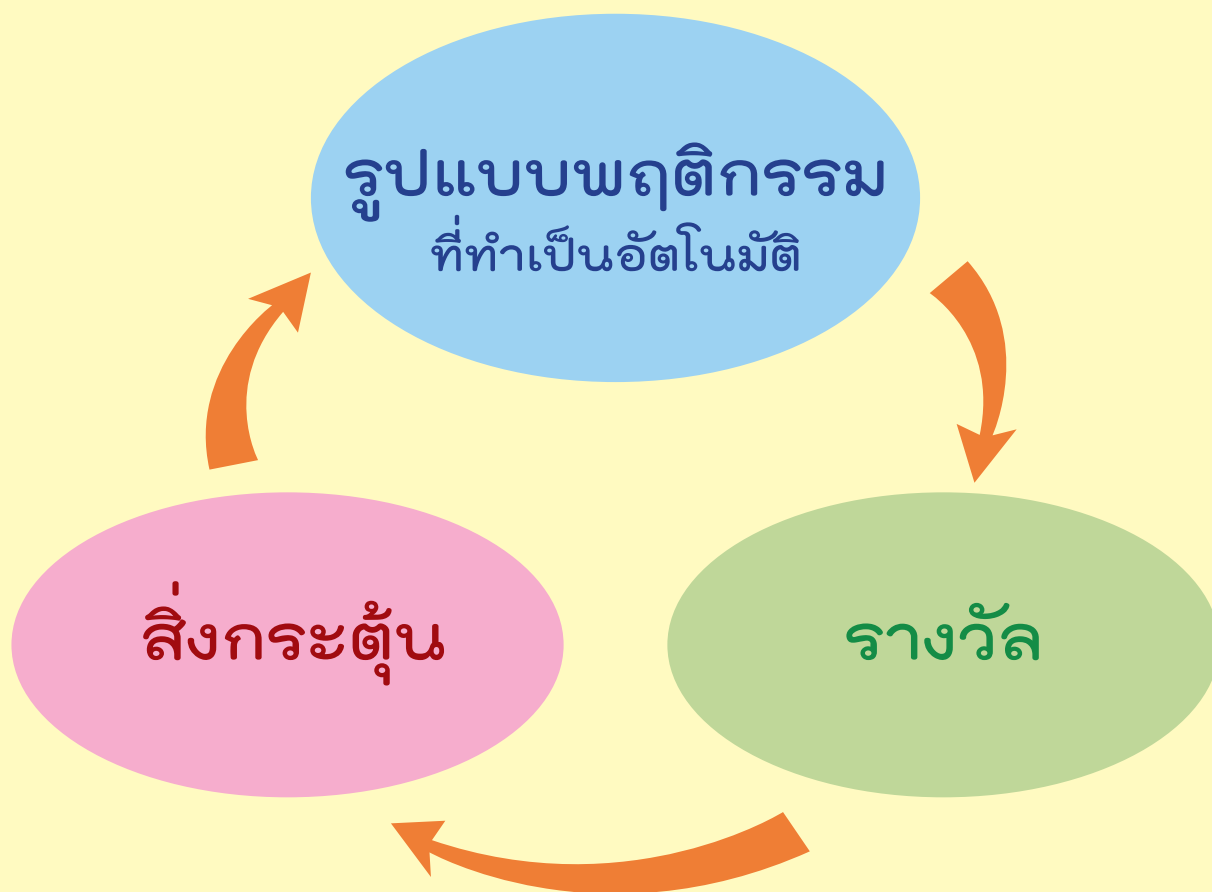
เช่นเดียวกัน หลายคนสูบบุหรี่ครั้งแรกในชีวิต เพราะอยากรู้ อยากรอง เป็นการสูบบุหรี่รู้ตัว และตั้งใจ แต่เมื่อได้สูบบุหรี่เป็นครั้งที่สอง ครั้งที่สาม มากขึ้น บ่อยขึ้น ก็จะเริ่มคู้ชินกับการสูบบุหรี่ บางทีแค่เข้าไปอยู่ในสถานการณ์ หรือ สถานที่ที่คู้เคย ก็จะเผลอหยิบบุหรี่ยอกมาสูบโดยไม่ทันรู้ตัว เช่น เมื่อเข้าห้องน้ำ เวลาพักงาน หรือตอนพบหน้าเพื่อนที่สูบบุหรี่ด้วยกัน

## วงจรความเคยชิน

วงจรความเคยชิน เป็นวงจรที่มีพลัง ความมีพลังของความเคยชินเกิดจากการที่เราไม่เท่าทันและไม่ตระหนักใน “การมีอยู่” ของมัน การทำความรู้จักและรู้เท่าทัน “การมีอยู่” ของความเคยชิน จะช่วยให้เราก้าวพ้นไปจากวงจรเดิมๆ และสร้างการเปลี่ยนแปลงได้ดียิ่งขึ้น

วงจรความเคยชิน เริ่มต้นจากการมีสิ่งกระตุ้น ส่งสัญญาณให้สมองทำงานอย่างเป็นอัตโนมัติ ซึ่งจะมีผลให้เราทำพฤติกรรมอย่างที่เคยทำด้วยความเคยชิน ซึ่งอาจเป็นอะไรก็ได้ เช่น หยิบบุหรี่ยื่นสูบ สั่งน้ำอัดลมมาดื่ม รับประทานอาหารในทันทีที่ถูกชวนไปรับประทานอาหารปิ้งย่าง ตักอาหารรับประทานมากเกินไป ฯลฯ

ในการทำตามรูปแบบพฤติกรรมที่เคยชินนั้น เรามักจะได้ “อะไรบางอย่าง” เป็นรางวัล ซึ่งอาจเป็นอะไรก็ได้ ส่วนใหญ่เป็นความรู้สึกดี เช่น ความสนุก การลิ้มทุกข์ อร่อยลิ้น และเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในทันที รางวัลที่ได้รับเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เรายังคงเวียนวนอยู่ในวงจรนี้ต่อไปนั่นเอง



หัวใจสำคัญของการสร้างรูปแบบพฤติกรรมใหม่ คือ การตระหนักรู้อย่างเท่าทันต่อสิ่งกระตุ้นที่มีอยู่รอบตัว การเลือกรูปแบบพฤติกรรมใหม่และลงมือทำอย่างรู้ตัว เมื่อพบสิ่งกระตุ้นเดิม สำหรับรางวัลนั้น เราอาจได้รับรางวัลเดิม หรืออาจเลือกออกแบบรางวัลใหม่ที่สอดคล้องกับรูปแบบพฤติกรรมใหม่

ตัวอย่างเช่น

สิ่งกระตุ้น	รูปแบบพฤติกรรม	รางวัลที่ได้รับในทันที
เวลาเย็น กลับจากทำงาน เหนื่อยล้า	นั่งพัก ไม่ทำอะไร เปิดทีวีดู	คลายเครียด ได้พักเหนื่อย
เวลาเย็น กลับจากทำงาน เหนื่อยล้า	เปลี่ยนเสื้อผ้า ออกไปวิ่งออกกำลังกาย	คลายเครียด สดชื่น รู้สึกดีกับตัวเอง
ยามเย็น หลังเลิกงาน พระอาทิตย์ตกดิน รู้สึกเหงาๆ	ชวนเพื่อน ตั้งวงดื่มสุรา	สนุกสนาน เฮฮา คลายเหงา ได้มีเม้า ลิมความเครียดกังวลใจชั่วขณะ
ร่วมงานเลี้ยงที่ลูกน้องจัดให้ ในโอกาสไปตรวจเยี่ยม ลูกน้องชวนดื่ม	ดื่มสุรา แล้วหยุดไม่ได้ จนเมา ไม่รู้ตัว	ขณะดื่ม สนุกสนาน เฮฮา รู้สึกว่าตนไม่ถือตัว เป็นกันเองกับลูกน้อง
นั่งดูทีวีรายการโปรด	หยิบขนมขบเคี้ยวใส่ปาก	อร่อยปาก สบายท้อง
เพื่อนชวนกินข้าวเย็น	กินอาหารมัน ของทอด ดื่มแอลกอฮอล์	สนุกสนาน ผ่อนคลาย सानสัมพันธ์ อร่อยลิ้น
เพื่อน (อีกกลุ่ม) ชวนกินข้าวเย็น	เลือกร้านอาหารสุขภาพ ดื่มน้ำเปล่า	สนุกสนาน ผ่อนคลาย सानสัมพันธ์ อิ่มสบายท้อง
เข้าห้องน้ำ นั่งปลดทุกข์ อ่านหนังสือพิมพ์	จุดบุหรี่สูบ	รู้สึกผ่อนคลาย ถ่ายสบาย
เข้ากลุ่มเพื่อน ที่เสพยาบ้าร่วมกัน	เสพยาบ้า	ผ่อนคลาย ได้เพื่อน



## ระวางความเคยชินทางความคิด

ความเคยชิน ไม่ได้เกิดขึ้นกับกิจกรรมที่เป็นรูปธรรมเท่านั้น สิ่งที่เป็นนามธรรมยากจะมองเห็น อย่างเช่น วิธีคิด การมองโลก ก็สามารถกลายเป็นความเคยชินได้เช่นเดียวกัน บางคนเป็นคนมองโลกแง่ดี มักเห็นแง่มุมดี ๆ ของชีวิต ปล่อยวางได้ จึงไม่ค่อยเครียด ไม่ค่อยทุกข์มาก แต่บางคนอาจตรงกันข้าม มองอะไรก็เห็นเป็นปัญหา จึงมักตกอยู่ในวังวนความวิตกกังวล เป็นคนทุกข์ง่าย เครียดง่าย หายยาก เป็นความเคยชินทางความคิด จนอาจจำไม่ได้หรือไม่ได้จำว่านิสัยแบบนี้เริ่มต้นมาตั้งแต่เมื่อไร เหมือนคนที่ใส่แว่นตา โดยไม่รู้ตัวว่าแว่นตาที่ใส่อยู่นั้น เป็นแว่นสีอะไร สีเทา สีส้ม สีชมพู หรือสีอะไร ที่สำคัญมีผลแค่ไหนกับโลกที่เรามองเห็น



## คิดไม่ดี สมองมีปัญหา

การคิดและทำสิ่งต่างๆ ซ้ำๆ ยาวนานเพียงพอ จะทำให้สมองมีการเปลี่ยนแปลงในระดับโครงสร้าง โดยเส้นใยสมองที่เกี่ยวข้องจะมีเยื่อหุ้มที่หนาขึ้น ซึ่งจะเพิ่มความเร็วในการส่งผ่านกระแสประสาท ดังนั้น ความเคยชิน จึงไม่ใช่แค่พฤติกรรมคุ้นเคยอันเกิดจากความคิดและการกระทำเท่านั้น หากแต่เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงในเชิงรูปธรรมของโครงสร้างทางสมองของเราเลยทีเดียว ซึ่งยิ่งทำให้เราตอบสนองโดยคิดและทำในสิ่งที่คุ้นเคยได้เร็วยิ่งขึ้นเรื่อยๆ กลายเป็นการ “คิดโดยอัตโนมัติ” และ “ทำโดยไม่คิด”

## ทำเพราะความเคยชิน มากกว่าทำเพราะไม่รู้

คนจำนวนมากทำสิ่งที่เป็ผลเสียต่อตนเอง ไม่ว่าจะเป็การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ไม่ออกกำลังกาย อดนอน รับประทานอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ดูทีวีหรือใช้เวลาอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นานเกิน ทั้งหมดนี้ไม่ได้เกิดจากความไม่รู้ แต่เกิดจากความเคยชิน

ด้วยเหตุนี้ การพยายามให้ความรู้ หรือจัดกิจกรรมสุขศึกษาในรูปแบบต่างๆ โดยหวังว่า จะทำให้คนเกิดการเปลี่ยนแปลง จึงมักไม่ประสบผลสำเร็จ เพราะปัญหาส่วนใหญ่ไม่ได้อยู่ที่การขาดความรู้

การสร้างการเปลี่ยนแปลงในเรื่องใดก็ตาม จำเป็นต้องผ่านขั้นตอนการฝึกทำ ทำอย่างตั้งใจ ทำในสิ่งที่ไม่คุ้นเคยซ้ำๆ ให้นานเพียงพอ จนกระทั่งเกิดเป็ความเคยชินใหม่ๆ ดังนั้น การคิดทบทวนวางแผนลงมือทำให้ชัดเจนและมีรายละเอียดเพียงพอ จึงเป็วิธีที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้น และเมื่อเราเกิดความเคยชินใหม่ๆ ความรู้สึกฝืนต่างๆ ก็จะค่อยๆ ลดน้อยลงไปตามลำดับ

การเริ่มต้นออกกำลังกายเป็นประจำ ปรับการรับประทานอาหาร เลิกบุหรี่ หยุดสุราหรือการเปลี่ยนแปลงใดๆ ก็ตาม จะผ่านขั้นตอนที่คล้ายคลึงกัน หากมีการวางแผนล่วงหน้าให้ชัดเจนว่าจะทำอะไร ที่ไหน ในสถานการณ์ใด พร้อมกับตระหนักว่าจะต้องฝึกทำในช่วงแรกให้นานเพียงพอ ก็จะช่วยให้เราก้าวไปสู่ความสำเร็จได้ตามต้องการ

เช่นเดียวกับการปรับเปลี่ยนทัศนคติจากการมองโลกแง่ร้ายมาเป็มองโลกแง่ดี ก็ย่อมจะต้องรู้สึกฝืน ไม่คุ้นชินบ้างในช่วงแรกๆ แต่เมื่อได้ฝึกฝนโดยจัดเวลาทบทวนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันเป็นประจำ ก็จะเริ่มเคยชิน ทำได้ง่ายขึ้น เริ่มมองเห็นแง่ดีของสิ่งต่างๆ และเหตุการณ์ต่างๆ ได้ง่าย



## เหตุที่เลิกทำไม่ได้ ทั้งที่รู้ว่าไม่ดี

ความจริงเกี่ยวกับความเคยชินที่ควรรู้อีกเรื่องหนึ่ง ก็คือ การที่เราไม่สามารถเลิกพฤติกรรมที่รู้ว่าไม่ดีได้นั้น เป็นเพราะพฤติกรรมนั้นให้อะไรบางอย่างแก่เรา เช่น เลิกบุหรี่ไม่ได้สักที แม้จะรู้ว่าไม่ดี มีแต่โทษ ก็เป็นเพราะการสูบบุหรี่ให้อะไรบางอย่างที่เราต้องการ เช่น ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ หายเครียด มีสมาธิที่จะทำงานมากขึ้น คิดอะไรได้ดีขึ้นและยังเป็นเครื่องมือในการผูกมิตรระหว่างคนสูบบุหรี่ด้วยกันเอง การที่จะเลิกบุหรี่ให้ได้ผล จึงต้องเข้าใจสิ่งที่คนๆ นั้น ได้จากการสูบบุหรี่ คือ เข้าใจรางวัลที่เขาได้รับ เพื่อจะหาสิ่งทดแทนที่ดีกว่า เช่น หาวิธีผ่อนคลายที่ทำให้สบายใจ หายเครียด แต่ไม่มีผลเสียตามมาเหมือนบุหรี่ หาวิธีสร้างสมาธิ และวิธีที่จะช่วยทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ที่มีประสิทธิภาพมากกว่า

## รู้ว่าดี แต่ไม่ทำ รู้ว่าไม่ดี แต่อดใจไม่ได้

อุปสรรคสำคัญของการมีสุขภาพดี มีความสุข อายุยืนยาว และประสบความสำเร็จ ไม่ได้เกิดจากการขาดความรู้ แต่เกิดจากการทำอะไรโดยไม่รู้ตัว ตามความเคยชินของตัวเอง

เราติดกับดักความเคยชินของตนเอง ดังเรื่องราวของปลาหนุ่มสองตัว

ปลาหนุ่มสองตัวว่ายน้ำไปทางหนึ่ง มันสวนทางกับปลาแก่ ปลาแก่ถามว่า “หนุ่มๆ วันนี้ น้ำเป็นยังไงบ้าง” ปลาหนุ่มไม่ตอบ หลังจากว่ายผ่านไปสักพัก ปลาหนุ่มตัวหนึ่งก็ถามว่า “ไอน้ำนี้ มันคืออะไร (วะ)”

ความเคยชินของเราก็ไม่ต่างอะไรกับปลาที่มองไม่เห็นน้ำ ทั้งที่อยู่ในน้ำตลอดเวลา

## บทที่ 2

### ลงมือเปลี่ยนแปลง

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เคยชิน มักเริ่มต้นจากการฉุกคิดและตัดสินใจว่าตนอยากเปลี่ยนแปลง อาจเป็นการฉุกคิดด้วยตนเอง เพราะได้รับข้อมูลบางอย่าง พบประสบการณ์บางเรื่อง หรือฉุกคิดจากการพูดคุยกับผู้ที่ช่วยให้มองเห็นปัญหาได้ชัดเจนขึ้น เกิดการตระหนักรู้ และต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง แต่ความอยากเปลี่ยนแปลงในขั้นนี้มักไม่มีพลังมากพอที่จะลงมือทำจนสำเร็จ

การเปลี่ยนแปลงให้ได้ผล จึงต้องอาศัยปัจจัยเสริมที่มีพลังมากและนานเพียงพอ ซึ่งอาจแบ่งเป็นขั้นตอนง่ายๆ 4 ขั้นตอนดังนี้คือ

- 1 ทบทวนตนเอง
- 2 สร้างแรงจูงใจ
- 3 จัดทำแผนการเปลี่ยนแปลง
- 4 แบ่งปันประสบการณ์



### ขั้นตอนที่ 1 ทบทวนตนเอง

เป็นขั้นตอนการทบทวนรูปแบบพฤติกรรมตนเอง มองดูสิ่งต่างๆ ที่ตนทำเป็นประจำอย่างเป็นอัตโนมัติ ทำความเข้าใจกับวงจรความเคยชินของตน เพื่อพิจารณาว่าควรปรับปรุงในส่วนใดให้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นโอกาสในการทบทวนความรู้ความเข้าใจที่มีอยู่ และทบทวนประสบการณ์ความพยายามเปลี่ยนแปลงที่เคยทำมาก่อน ว่าส่วนใดที่ทำแล้วได้ผล ส่วนใดไม่ได้ผล เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในขั้นตอนต่อไป

## ขั้นตอนที่ 2 สร้างแรงจูงใจ

เมื่อได้ทบทวนตนเองว่ามีรูปแบบพฤติกรรมเป็นอย่างไร มองเห็นรูปแบบที่เป็นอยู่ได้ชัดเจนขึ้น ก็ถึงขั้นตอนสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง

แรงจูงใจอาจแบ่งได้เป็นสองประเภท คือ แรงจูงใจทางบวก ที่เกิดจากความอยากเช่น อยากหุ่นดี อยากมีอายุยืนยาว กับ แรงจูงใจทางลบ ที่เกิดจากความกลัวเช่น กลัวแก่เร็ว กลัวไม่ได้อยู่คู่ลูกรับปริญญา กลัวทุกข์ทรมาน

การสร้างแรงจูงใจจะใช้วิธีตั้งคำถามเพื่อให้ได้ทบทวน และสัมผัสถึงความรู้สึกกลัวและความรู้สึกอยากที่อยู่ภายในใจให้มีพลังเพียงพอ ตัวอย่างเช่น

- (สิ่งที่เป็นอยู่) มันเป็นปัญหาอย่างไร เช่น การมีน้ำหนักเกินและความดันโลหิตสูงเป็นปัญหาอย่างไร กระทบกับชีวิตของคุณอย่างไร
- ถ้าไม่เปลี่ยน ปล่อยให้เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จะมีผลอย่างไร เช่น ถ้ายังคงรับประทานอาหารรสจัดและดื่มน้ำอัดลมหลังอาหารทุกมื้อ ทั้งที่มีปัญหาน้ำหนักตัวเกินและมีความดันโลหิตสูง ถ้าปล่อยให้เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จะมีผลอย่างไรต่อสุขภาพของคุณ มีผลอย่างไรกับชีวิตของคุณ
- ถ้าเปลี่ยนใหม่แล้ว เราจะได้อะไร เช่น ถ้าสามารถควบคุมอาหารและออกกำลังกายเป็นประจำได้ ชีวิตจะดีขึ้นอย่างไร เราจะได้อะไร

ผู้ให้บริการควรทำความเข้าใจแรงจูงใจที่มีอยู่แล้วในผู้รับบริการ ด้วยการประเมินระดับความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง และสร้างแรงจูงใจเพิ่มเติมขึ้นใหม่ โดยการเชื่อมโยงประสบการณ์ของผู้รับบริการเข้ากับข้อมูลความรู้ที่สำคัญและตรงประเด็น ใช้เรื่องราวของผู้อื่นช่วยสร้างแรงจูงใจ ช่วยให้ผู้รับบริการได้อยู่กับตัวเองและสัมผัสถึงความต้องการในส่วนลึกของจิตใจตนเอง

## ขั้นตอนที่ 3 จัดทำแผนการเปลี่ยนแปลง

แผนการเปลี่ยนแปลงช่วยให้เรามีแนวทางปฏิบัติแบบใหม่ที่เป็นรูปธรรม ไม่เป็นไปตามความเคยชิน แผนที่ดีช่วยให้เราเกิดความเชื่อมั่นว่าเราจะทำได้สำเร็จ เพราะมีรายละเอียดมากเพียงพอที่ทำให้เราเห็นวิธีลงมือทำ การมีแผนการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน ยังช่วยให้เราเห็นจุดที่ควรปรับปรุง เมื่อได้ทดลองลงมือทำจริงไประยะหนึ่ง

### แผนการเปลี่ยนแปลงที่ดี ต้องมีอะไร

- มีเป้าหมายที่ชัดเจน เป็นไปได้ อยู่ในวิสัยที่ทำได้ด้วยตนเอง
- มีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลง เช่น เลิกซื้อของขบเคี้ยวมาไว้ในบ้าน เลิกซื้อน้ำอัดลมมาวางในตู้เย็น จัดพื้นที่ให้เอื้อต่อการออกกำลังกาย จัดวางสิ่งของต่างๆ ในที่ทำงานให้เราได้เคลื่อนไหว ติดตามหรือข้อความเตือนใจ หลีกเลี่ยงการไปรับประทานอาหารแบบบุฟเฟต์ ที่มีตัวเลือกน่ากินมากมาย
- มีคนที่เป็นกัลยาณมิตรคอยเตือนและให้กำลังใจเรา ควรมีแผนขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง หลีกเลี่ยงจากคนที่จะดึงเราไว้ในวงจรเดิมๆ เช่น ออกห่างจากเพื่อนที่ชวนดื่มกินเป็นประจำ เข้ากลุ่มออกกำลังกาย พูดคุยกับคนที่มีวิธมองโลกที่ดี คนที่คิดอะไรเป็นระบบ คนที่เข้าใจเราและเตือนเราได้
- มีความคิดดีๆ และคำพูดดีๆ ที่เอาไว้คอยบอกตัวเอง โดยเฉพาะในสถานการณ์เสี่ยง เช่น เมื่ออยู่ในงานเลี้ยง มีคำพูดเตือนใจตัวเองไม่ให้รับประทานอาหารเกิน “เอ็งจะอ้วนไปถึงไหน” เมื่อรู้สึกขี้เกียจออกกำลังกาย พูดกับตัวเองว่า “เราต้องอยู่ดูลูกรับปริญญาให้ได้” “สู้ไว้” เป็นต้น ระวังความคิดและคำพูดที่จะ “อนุญาต” ให้เราทำสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น เมื่อเพื่อนชวนรับประทานอาหารข้าวขาหมู แล้วพูดกับตัวเองว่า “นิดหน่อยนะไม่เป็นไร”

- มีความรู้ มีทักษะที่จำเป็นต่อการเปลี่ยนแปลง เช่น รู้วิธีคำนวณพลังงานในอาหารแต่ละประเภท ไข่ต้มมีพลังงาน 75 กิโลแคลอรี ไข่ดาวให้พลังงาน 165 ถ้าเป็นไข่เจียวจะให้พลังงาน 250 กิโลแคลอรี
- มีรางวัลให้กับตัวเองในทุกก้าวเล็กๆ ของความสำเร็จ เช่น ใส่ชุดสวยเมื่อหุ่นดีขึ้น ไปท่องเที่ยวกับลูกเมื่อเก็บเงินที่ไม่ต้องเสียไปกับค่าบุหรืได้มากพอ

### ขั้นตอนที่ 4 แบ่งปันประสบการณ์

การแบ่งปันประสบการณ์เป็นอีกขั้นตอนหนึ่งที่มีความสำคัญ เพราะการบอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ของตนให้กับผู้อื่นฟัง ในบรรยากาศที่เป็นกำลังใจให้กัน จะช่วยเพิ่มโอกาสในความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ การแบ่งปันประสบการณ์ยังช่วยให้แต่ละคนได้เรียนรู้จากกันและกัน ทั้งเรื่องความสำเร็จ และความล้มเหลว ตลอดจนได้แบ่งปันเทคนิคหรือเคล็ดลับของแต่ละคน ที่สำคัญได้ความรู้สึกที่ดี เพราะเป็นคนที่ผ่านมาประสบการณ์ผ่านอุปสรรคปัญหามากมายๆ กัน

งานวิจัยหลายชิ้นพบว่า กลุ่มช่วยเหลือกันเอง มีพลังในการพยายามมากมาย เพราะมีสายสัมพันธ์ที่ให้ความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจกัน มากกว่าคนทั่วไป เกิดเป็นกำลังใจและการเรียนรู้ที่ช่วยเสริมพลังในการเปลี่ยนแปลง

## บทที่ 3

### ทบทวนตนเอง

การทบทวนตนเอง เป็นขั้นตอนสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับบริการ และช่วยให้ผู้รับบริการได้มีโอกาสประเมินรูปแบบพฤติกรรมสุขภาพที่ผ่านมาของตนเอง ทั้งในเรื่องความรู้ความเข้าใจ ความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง ตลอดจนประสบการณ์ความพยายามในการเปลี่ยนแปลงทั้งที่ได้ผลและไม่ได้ผล

ข้อมูลต่างๆ เหล่านี้มีความสำคัญ เพราะจะช่วยให้ผู้รับบริการได้มองเห็นรูปแบบพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง ว่ามีจุดแข็ง จุดอ่อนอย่างไร เคยทำอะไร ไม่เคยทำอะไรมาบ้าง ขณะเดียวกัน ผู้ให้บริการเองก็จะได้รับข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนสร้างการเปลี่ยนแปลงให้ผู้รับบริการต่อไป

อนึ่ง ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้บริการกับผู้รับบริการนั้น ถือเป็นปัจจัยความสำเร็จที่สำคัญ เพราะการเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลา ความมุ่งมั่นและกำลังใจ ดังนั้น ท่าทีและความสัมพันธ์ที่ดีของผู้ให้บริการและผู้รับบริการ จึงมีส่วนสำคัญต่อความสำเร็จ



## จะดูแลผู้รับบริการอย่างไรให้เปลี่ยนแปลงได้สำเร็จ

- 1 สร้างความเข้าใจและการยอมรับ** ในการปรึกษาเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง ผู้ให้บริการควรให้การยอมรับและเข้าใจในผู้รับบริการ ขณะเดียวกันก็ช่วยตั้งเป้าหมายที่ท้าทายและให้กำลังใจในเวลาที่คุณรับบริการรู้สึกว่าคุณต้องฝืนทำ เพราะเป็นสิ่งไม่คุ้นเคย
- 2 ตั้งเป้าหมายร่วมกัน** เป้าหมายที่ดีควรมาจากการคิดร่วมกันของผู้ให้บริการและผู้รับบริการ โดยคำนึงถึงความต้องการของผู้รับบริการเป็นตัวตั้ง ผู้ให้บริการทำหน้าที่ช่วยเรียบเรียงความต้องการของผู้รับบริการให้ชัดเจน เพื่อกำหนดเป็นเป้าหมายที่ดี
- 3 ให้กำลังใจ** ทุกคนรู้ว่าอะไรดี แต่ยังไม่ทำไม่ได้ ทั้งผู้รับบริการและผู้ให้บริการต่างมีประเด็นที่ควรปรับปรุงเปลี่ยนแปลงในชีวิตตนเอง แต่ยังไม่ทำไม่ได้ทั้งหมด การปรึกษาจึงไม่ควรเน้นการให้ความรู้ หรือตัดสินความถูกต้องในพฤติกรรมของผู้รับบริการ แต่ควรเมตตาต่อกัน ให้กำลังใจกัน และเข้าใจความยากลำบากในการเปลี่ยนแปลง
- 4 ใส่ใจเหตุผล** หากผู้รับบริการไม่เปลี่ยนพฤติกรรมหรือทำกิจกรรมตามที่ได้ตกลงกันไว้ ก็ไม่ควรตำหนิหรือต่อว่า แต่ควรสอบถามเพื่อทำความเข้าใจว่าผู้รับบริการมองพฤติกรรมตนเองอย่างไร ค้นหาเหตุผลของการไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตามที่วางแผนไว้ พิจารณาปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้รับบริการอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้และพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเองเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น
- 5 สร้างแรงจูงใจ** ในการพยายามเปลี่ยนพฤติกรรม ควรคำนึงถึงเรื่องการสร้างแรงจูงใจซึ่งเป็นเรื่องภายในจิตใจ มากกว่าเน้นที่การกระทำหรือพฤติกรรมภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว
- 6 ไม่กดดัน** แรงกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีเกิดจากการมีเป้าหมายที่ดี ที่ผู้รับบริการต้องการไปให้ถึง และเป็นความต้องการของผู้รับบริการ มิใช่การพูดกระตุ้น กดดัน คาดโทษ หรือข่มขู่ จากผู้ให้บริการ
- 7 ค่อยเป็น ค่อยไป** ควรให้กำลังใจและสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป ผู้ให้บริการควรเข้าใจธรรมชาติของแรงจูงใจและการเปลี่ยนพฤติกรรม ส่วนจะเปลี่ยนแปลงได้เร็วแค่ไหนขึ้นอยู่กับระดับความพร้อมของผู้รับบริการ
- 8 ไม่สั่งสอนมาก** หากจะมีการให้ความรู้ ควรเลือกจังหวะที่เหมาะสมในระหว่างการพูดคุย โดยเน้นการให้ข้อมูลที่สั้น กระชับ ตรงประเด็น เลือกลักษณะที่เหมาะสมกับผู้รับบริการ ในขณะนั้น ไม่ควรพยายามพูดสอนหรือแนะนำ ควรให้ความสำคัญกับการพูดคุยซักถามเพื่อประเมินตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง

## การประเมิน 3 รูปแบบ

การช่วยผู้รับบริการประเมินตนเอง ประกอบไปด้วยการประเมิน 3 รูปแบบ ได้แก่

### 1 การประเมินพฤติกรรมสุขภาพและวงจรความเคยชิน

หมายถึง การซักถามรูปแบบพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นอยู่ และรูปแบบพฤติกรรมที่ผู้รับบริการต้องการจะเป็น (เป้าหมายพฤติกรรม) สอบถามถึงสิ่งกระตุ้นและรางวัลที่ได้รับในรูปแบบพฤติกรรมที่ทำอยู่ เพื่อทำความเข้าใจวงจรความเคยชิน อาจใช้แนวทางจากชุดคำถามของแต่ละเรื่อง (กิน ออกกำลังกาย ความเครียด) ในกรณีจัดกิจกรรมกลุ่ม การใช้แบบสอบถามจะช่วยให้การดำเนินกิจกรรมมีโครงสร้างและขั้นตอนที่ชัดเจนขึ้น

### 2 การประเมินความรู้ความเข้าใจ

ผู้ให้บริการสอบถามเพื่อประเมินความรู้ความเข้าใจของผู้รับบริการ หากมีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน ไม่ถูกต้อง ผู้ให้บริการควรเลือกจังหวะในการแก้ไขหรือให้ข้อมูลที่ถูกต้อง โดยเน้นผลที่จะเกิดต่อการสร้างการเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นได้จริงเป็นสำคัญ เช่น ผู้รับบริการอาจไม่รู้ว่าการดื่มน้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลส่งผลต่อปริมาณพลังงานที่ได้รับในแต่ละวันได้มาก ผู้รับบริการอาจพยายามเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวกระโดด แต่ไม่ประสบความสำเร็จ จึงเกิดความท้อใจและเชื่อว่าตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ หรือผู้รับบริการอาจไม่ทราบว่าไข่ต้ม ไข่ดาว ไข่เจียว หนึ่งฟอง จะมีปริมาณพลังงานแตกต่างกันได้มากกว่าสามเท่าตัว ผู้ให้บริการควรให้ข้อมูลและสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง

### 3 การประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง

ผู้ให้บริการควรตั้งคำถามเพื่อประเมินระดับความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงของผู้รับบริการ เช่น ผู้รับบริการเห็นปัญหาพฤติกรรมสุขภาพของตนหรือไม่ หากเห็นปัญหา เคยคิดจะลงมือทำอะไรหรือไม่ ได้ลงมือทำอะไรบ้าง ผลเป็นอย่างไร สามารถเปลี่ยนแปลงได้นานต่อเนื่องเพียงใด มีบทเรียนและประสบการณ์อะไรที่จะช่วยให้การเปลี่ยนแปลงในครั้งนี้อย่างประสบความสำเร็จ



## ระดับความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง

ระดับความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงหรือขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง แบ่งออกได้เป็น

**ระดับที่ 1 ไม่เห็นความสำคัญ** เช่น ยังไม่เห็นความสำคัญที่ตัวเองต้องออกกำลังกาย อาจเพราะยังไม่มีโรคประจำตัว ไม่มีปัญหาน้ำหนักเกิน จึงคิดว่ายังไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายในขณะนี้ก็ได้

**ระดับที่ 2 เห็นความสำคัญ แต่ยังไม่ทำอะไร** เป็นขั้นตอนที่ตระหนักว่าควรเปลี่ยนแปลง แต่ยังไม่ได้ลงมือทำ เช่น รู้ว่าควรออกกำลังกาย แต่ก็ยังไม่ได้เริ่มต้นสักที

**ระดับที่ 3 ลงมือเตรียมการ แต่ยังไม่ได้ลงมือทำ** เช่น ซื้ออุปกรณ์การออกกำลังกายไว้แล้ว แต่ยังไม่เคยได้เล่น ไปสมัครสมาชิกสปอร์ตคลับแล้ว แต่ยังไม่ได้เริ่มไป

**ระดับที่ 4 ได้เริ่มต้นลงมือทำแล้ว แต่ยังทำได้ไม่สม่ำเสมอ** เช่น ได้เริ่มต้นออกกำลังกายบ้างในวันหยุด แต่ยังไม่สามารถทำได้ในวันธรรมดา หรือทำได้เฉพาะตอนที่มิเพื่อนชวนไปออกกำลังกายด้วยกัน แต่ถ้าเพื่อนไม่ชวน ก็ไม่ได้ไป

**ระดับที่ 5 ทำได้อย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่องอย่างน้อย 6 เดือนติดต่อกัน** เป็นระยะที่ความเคยชินในเรื่องนั้นได้เกิดขึ้นแล้ว และเป็นขั้นตอนของการเข้าสู่รูปแบบพฤติกรรมใหม่ อย่างไรก็ตาม ในบางครั้งอาจมีปัจจัยที่ทำให้เกิดการ “ถอยกลับ” ไปสู่ขั้นตอนก่อนหน้านั้นได้ เช่น ออกกำลังกายเป็นประจำแล้ว แต่มีเหตุให้สะดุด ไม่สามารถทำต่อไปได้ เช่น ต้องย้ายงาน เปลี่ยนหน้าที่ แต่งงาน มีลูก หรือถึงช่วงสิ้นปีงบประมาณ ทำให้งานยุ่งมาก เป็นต้น การถอยกลับไปสู่ขั้นตอนก่อนหน้านั้น เป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้ ดังนั้น จึงควรทำความเข้าใจในสาเหตุ แล้วร่วมกันหาวิธีปรับพฤติกรรมให้กลับมาทำได้ดีเป็นประจำเหมือนเดิม

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นระดับความพร้อมและประสบการณ์ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงที่ผู้รับบริการมี ซึ่งจะขึ้นต่อข้อกำหนดที่เหมาะสมกับสภาพของผู้รับบริการต่อไป

ในบางครั้ง ผู้รับบริการอาจไม่สามารถปรับพฤติกรรมที่ต้องการได้ในสถานการณ์เฉพาะบางอย่าง หรือที่เรียกว่า “สถานการณ์เสี่ยง” เช่น เมื่ออยู่ในงานเลี้ยงบุฟเฟต์ จะคุมการรับประทานอาหารของตนเองไม่ได้ หรือเมื่อเดินทางไปต่างจังหวัด จะไม่ได้ออกกำลังกาย หรือเมื่อเข้ากลุ่มเพื่อน(บางกลุ่ม) จะไม่สามารถควบคุมการดื่ม การสูบบุหรี่ หรือการเสพยาเสพติดได้ กรณีเช่นนี้ ผู้ให้บริการควรช่วยผู้รับบริการทำความเข้าใจและวางแผนเลี่ยง “สถานการณ์เสี่ยง” หรือถ้าเลี่ยงไม่ได้ ก็ควรมีวิธีจัดการที่ชัดเจนว่าจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร จึงจะปลอดภัยใน “สถานการณ์เสี่ยง”

## บทที่ 4 สร้างแรงจูงใจ

การค้นหาและสร้างแรงจูงใจ เป็นก้าวสำคัญของการเปลี่ยนแปลง เพราะแม้เรามีพฤติกรรมบางอย่างที่ส่งผลเสียต่อชีวิตและสุขภาพ แต่ส่วนใหญ่ก็มักเป็นชีวิตที่ลงตัว คือมีรูปแบบที่ทำตามความเคยชินและตอบสนองความต้องการได้ในระดับหนึ่ง คนส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง แม้บางทีจะรู้ว่าควรเปลี่ยนก็ตาม

นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงยังมักกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกไม่แน่นอน ไม่มั่นคง หรือในบางกรณี อาจเป็นความหวาดกลัวจากความไม่รู้ ว่าหากเปลี่ยนแปลงไปแล้ว จะเป็นอย่างไร แรงจูงใจจะเป็นพลังช่วยนำพาให้ผ่านขั้นตอนต่างๆ ของการเปลี่ยนแปลงจนประสบผลสำเร็จได้

### เรื่องของ “แรงจูงใจ”

- แรงจูงใจมีขึ้นมีลง บางขณะเราอาจรู้สึกฮึกเหิม ฮึดสู้ แต่บางขณะ เราก็อาจรู้สึกท้อแท้ อ่อนล้า ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาที่อาจเกิดขึ้นได้
- สิ่งที่ทำให้แรงจูงใจ “เพิ่มขึ้น” มีได้หลายสาเหตุ ควรสังเกตเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับการสร้างแรงจูงใจของตัวเอง เช่น เมื่อได้รับคำชม เรารู้สึกฟู มีแรงจูงใจ เมื่อทำได้สำเร็จ เรามีกำลังใจ
- สิ่งที่ทำให้แรงจูงใจ “ลดลง” มีได้หลายสาเหตุเช่นกัน เช่น เมื่อไม่เกิดความก้าวหน้าอย่างที่หวัง เมื่อคนรอบข้างไม่เข้าใจ คำพูดบางคำที่เราบอกกับตัวเอง เช่น “เจ้าโง่เอ๊ย แก่ไม่มีทางทำได้หรอก ชี้แจงจ้อออกอย่างงี้” ควรสังเกตเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับการสร้างแรงจูงใจของตนเอง เพื่อหาวิธีให้กำลังใจตัวเองเมื่อรู้สึกว่าแรงจูงใจลดน้อยลง
- ปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจ มีทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก  
**ตัวอย่างปัจจัยภายนอก** ได้แก่ เพื่อนฝูง คำพูดของคนรอบข้าง สิ่งแวดล้อมและบรรยากาศ  
**ตัวอย่างปัจจัยภายใน** ได้แก่ ความคิดที่เราบอกกับตัวเอง หรืออารมณ์ความรู้สึกในขณะนั้น
- การเข้าใจสิ่งที่กระตุ้นให้แรงจูงใจเพิ่มขึ้นหรือลดลงจะช่วยให้เราจัดการแรงจูงใจตนเองได้ดียิ่งขึ้น

- **แรงจูงใจเชิงบวก** เกิดจาก **ความอยาก**

ตัวอย่างเช่น อยากมีสุขภาพแข็งแรง อยากอยู่คู่ลูกรับปริญญา อยากมีผิวพรรณดี รูปร่างดี อยากรู้สึกดีกับตัวเอง อยากมีความเชื่อมั่น

- **แรงจูงใจเชิงลบ** เกิดจาก **ความกลัว**

ตัวอย่างเช่น กลัวพิการ หรืออยู่ในภาวะที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ กลัวลูกได้แบบอย่างที่ไม่ดี กลัวแฟนไม่รัก กลัวความเจ็บป่วยเรื้อรัง กลัวตกงาน กลัวมีกลิ่นปาก กลัวแก่เร็ว

- เราควรใช้ประโยชน์จากแรงจูงใจทั้งสองประเภท ช่วยผู้รับบริการสร้างการเปลี่ยนแปลง

- คนเรากลัวการสูญเสียสิ่งที่มีอยู่ มากกว่าจะกล้าเสี่ยงเพื่อให้ได้สิ่งดีๆ ที่ยังมองเห็นไม่ชัดเจน ความกลัวมักมีพลังมากกว่าความอยาก ดังนั้น แม้ว่าการเปลี่ยนแปลงจะนำสิ่งดีๆ มาให้กับชีวิต แต่ขณะเดียวกันก็ต้องสูญเสียบางสิ่งบางอย่างที่เคยชินไป

- หัวใจสำคัญของการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง คือ การตั้งเป้าหมายที่สามารถบรรลุได้ที่ละขั้น ทีละก้าว เพราะความสำเร็จในแต่ละก้าวเล็กๆ จะช่วยให้เรามีกำลังใจมากขึ้น ความสำเร็จจะช่วยให้เราก้าวเดินไปได้อย่างต่อเนื่อง ดังนั้น เป้าหมายที่ดีจึงควรมีความท้าทายกำลังดี ไม่ยากและไม่ง่ายเกินไป เพราะถ้ายากเกินไปจะทำให้ท้อใจ แต่ถ้าง่ายเกินไปจะทำให้รู้สึกเบื่อหน่าย ไม่มีความท้าทาย

- อย่าตั้งเป้าหมายว่าต้องทำอะไรต่างๆ ได้อย่างสมบูรณ์ หรือรอให้ทุกอย่างพร้อมเสียก่อน จึงค่อยเริ่มต้น เช่น คิดว่าถ้าจะออกกำลังกาย จะต้องทำให้ครบ 30 นาที ไม่อย่างนั้นไม่ทำให้ไม่ได้เริ่มต้นเสียที ตรงกันข้าม เราควรเริ่มต้นทำเท่าที่ทำได้ก่อน ได้แค่ไหนแค่นั้น เพราะทันทีที่ได้ลงมือทำเราจะ “รู้สึกดี” จากการได้เริ่มต้น ทำให้เกิดแรงจูงใจในการทำต่อไปมากขึ้น

- การมีแผนลงมือทำที่ชัดเจน จะช่วยเพิ่มโอกาสความสำเร็จได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 30

- เมื่อเราประสบความสำเร็จหนึ่งเรื่อง เราสามารถนำความเข้าใจเรื่องแรงจูงใจและความสำเร็จไปใช้กับเรื่องอื่นๆ ได้ไม่จำกัด และเมื่อเรามีวินัย สามารถบังคับตัวเองให้ทำสิ่งที่รู้ว่าดี เราก็จะเคยชินกับการมีวินัยในการทำสิ่งดีๆ ให้กับตัวเองและมีวินัยกับตัวเองได้มากขึ้น ซึ่งแน่นอนว่า เราจะมีสุขภาพดี มีความสุขและประสบความสำเร็จได้มากขึ้น

- แต่ละคนมีระบบแรงจูงใจที่แตกต่างกัน ให้ความสำคัญกับสิ่งต่างๆ แตกต่างกัน การช่วยเหลือเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงจึงต้องอาศัยวิธีการแตกต่างกันในแต่ละคน ไม่มีสูตรสำเร็จที่จะใช้ได้เหมือนกัน ในทุกคน

- ผู้ให้บริการควรช่วยเหลือผู้รับบริการให้สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในระดับแรงจูงใจของตนเอง และมีความสามารถในการเพิ่มแรงจูงใจให้กับตนเอง ทั้งโดยการจัดสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศ การเลือกคบคนที่ให้กำลังใจ และการเลือกคำพูดบอกกับตัวเอง

## “แรงจูงใจเดิม” กับ “แรงจูงใจใหม่”

ขั้นตอนการสร้างแรงจูงใจ อาจแบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ การทำความเข้าใจแรงจูงใจเดิมที่มีอยู่แล้วกับการสร้างแรงจูงใจใหม่เพิ่มขึ้น

### ระดับแรก การทำความเข้าใจ “แรงจูงใจเดิม” ที่มีอยู่แล้ว

ผู้รับบริการแต่ละรายมีแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองแตกต่างกัน ข้อมูลที่ได้จากการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ประเมินความรู้ความเข้าใจ และประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง จะช่วยให้เราเข้าใจแรงจูงใจที่มีอยู่แล้วในตัวผู้รับบริการ โดยเฉพาะขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงที่ผู้รับบริการมีอยู่นั้น เป็นสิ่งสะท้อนแรงจูงใจและประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงที่มี ซึ่งจะ เป็นประโยชน์ในการจัดทำแผนการเปลี่ยนแปลง เช่น ผู้รับบริการมีประสบการณ์พบเห็นญาติเจ็บป่วยเรื้อรัง ต้องทนทุกข์ทรมาน ไม่อยากมีสภาพเช่นนั้น จึงเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ แต่ยังไม่สามารถทำได้เป็นประจำ อนึ่ง ทุกครั้งที่มีการพูดคุยเรื่องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ควรสอบถามข้อมูลที่ช่วยสะท้อนแรงจูงใจของผู้รับบริการ

### ระดับที่สอง การเพิ่ม “แรงจูงใจใหม่” ให้กับผู้รับบริการ

การสร้างแรงจูงใจใหม่ให้ผู้รับบริการ ทำได้โดยการสร้างความเข้าใจต่อผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากปัญหาทางสุขภาพที่ผู้รับบริการตระหนักอยู่แล้ว โดยเชื่อมเข้าสู่การค้นหาและสร้างแรงจูงใจ เช่น “น้ำหนักตัวที่มากเกินไปตอนนี้ เป็นปัญหาอย่างไรบ้างสำหรับคุณ” “อาการเหนื่อยง่ายเวลาขึ้นบันได เป็นปัญหาอย่างไรสำหรับคุณ”

จากนั้น ให้พยายามเชื่อมโยงปัญหาสุขภาพกับข้อมูลความรู้ เพื่อให้ผู้รับบริการตระหนักในปัญหาและเกิดแรงจูงใจ เช่น

“อาการปวดหัวของคุณเกิดจากกล้ามเนื้อขมับและท้ายทอยหดเกร็งตัว เป็นผลของความเครียด เวลาเครียดคุณจัดการยังไง (เรียนรู้วิธีจัดการที่ใช้อยู่ เพื่อประเมินความรู้ความเข้าใจ และวางแผนช่วยเหลือในขั้นต่อไป)

“คุณสนใจจะฝึกหายใจด้วยท้อง เพื่อคลายเครียดไหม”

## วิธีสร้าง “แรงจูงใจใหม่ๆ”

- เล่าเรื่องของผู้ป่วยรายอื่นๆ ให้ฟังโดยอาจพูดกับผู้รับบริการพร้อมยกตัวอย่างกรณีที่มีปัญหาใกล้เคียงกัน ตัวอย่างการคุยกับผู้รับบริการที่มีปัญหาความเครียด

“ผมเคยมีคนไข้อายุ 16 ปีคนหนึ่งนะ ตอนแรกๆ ก็มาด้วยปัญหาความเครียดแบบคุณนี่แหละ แต่พอได้ฝึกหายใจด้วยท้องแล้ว ญาติๆ พวกนั้นบอกเป็นเสียงเดียวว่า อารมณ์ดีขึ้นมาก เปลี่ยนเป็นคนละคนเลย คนไข้ยังบอกด้วยว่า คุณหมอมะ เผลอที่ไร หนูหายใจแบบที่คุณหมอสอนทุกที”

- ถามประสบการณ์ส่วนตัวหรือเรื่องราวที่ผู้รับบริการเคยพบเห็น ที่อาจมีส่วนสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง

“ที่คุณเล่าว่า มีคุณป้าป่วยเป็นเบาหวานและต้องตัดขานะ มีผลยังไงกับตัวคุณบ้างไหม และคุณรู้สึกยังไงกับเรื่องนี้”

“ เรื่องที่มีรุ่นพี่คนหนึ่งในที่ทำงานของคุณออกกำลังกายประจำ แล้วหุ่นดี ฟิตและเฟิร์ม มีผลยังไงกับคุณบ้างหรือเปล่า”

- การสร้างแรงจูงใจจะมีพลังมากที่สุด ถ้าเราจัดกระบวนการให้ผู้รับบริการได้อยู่กับตัวเอง ได้ทบทวน พิจารณา ค้นหาสิ่งที่ตนต้องการอย่างแท้จริง เกิดจุดมุ่งหมายที่ต้องการไปให้ถึง ซึ่งสัมพันธ์กับการปรับพฤติกรรมตนเอง ตัวอย่างเช่น

“ลองนึกถึงตอนที่คุณต้องดูแลคุณพ่อที่ป่วยเป็นอัมพาต ซึ่งเกิดจากความดันโลหิตสูงและความเครียด ลองอยู่กับความรู้สึกตอนนั้นว่า คุณรู้สึกยังไง และเหตุการณ์นั้นมีผลยังไงกับคุณบ้าง”

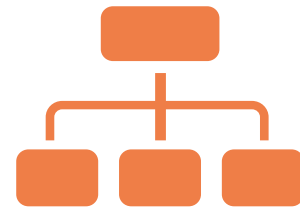


## บทที่ 5 แผนการเปลี่ยนแปลง

แผนการเปลี่ยนแปลง เป็นรายละเอียดอย่างเป็นรูปธรรมในสิ่งที่ผู้รับบริการตั้งใจจะลงมือทำ ซึ่งเป็นสิ่งที่แตกต่างจากความเคยชินเดิม ผู้ให้บริการมีหน้าที่ช่วยผู้รับบริการจัดทำแผนการเปลี่ยนแปลง ที่มีแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน เพราะถ้าปราศจากการวางแผนที่ดี สิ่งที่ได้คิดไว้จะไม่ชัดเจน มีแนวโน้มที่ผู้รับบริการจะกลับไปทำอย่างเดิมโดยอัตโนมัติ จึงมักไม่ประสบความสำเร็จ การทบทวนและเขียนแผนที่ดี จึงเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะช่วยเพิ่มโอกาสความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลง

### แผนที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร ?

- เหมาะสมกับแต่ละบุคคล
- เห็นภาพชัดเจน เป็นรูปธรรม
- มีขั้นตอนรายละเอียด มีแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน
- มีวิธีประเมินและติดตามผลในรายละเอียด
- มีการปรับปรุงให้สอดคล้องกับสถานการณ์และความเป็นไปได้



### สิ่งที่ “ควร” และ “ไม่ควร” ในการจัดทำแผนการเปลี่ยนแปลง

- ควรทำตัวเหมือนนักสืบหรือนักวิทยาศาสตร์ ที่คอยสังเกต ทดลองค้นคว้า และเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อหาแผนที่ดีที่เหมาะสมกับตัวเอง
- ไม่ควรตั้งเป้าว่าแผนจะสมบูรณ์ในครั้งแรก แต่ควรค่อยๆ ปรับและทำไปตามความเหมาะสม
- แผนควรชัดเจนอยู่ในใจ ไม่ใช่อยู่แค่บนกระดาษ หรือหน้าจอคอมพิวเตอร์แต่เพียงอย่างเดียว และในทางกลับกัน การเขียนแผนให้ชัดเจนลงบนกระดาษหรือหน้าจอคอมพิวเตอร์ จะช่วยให้แผนเกิดความชัดเจนมากขึ้นได้
- ไม่ควรคัดลอกแผนของคนอื่นมาใช้ เพราะแผนของใครก็เหมาะกับคนๆ นั้น

## ขั้นตอนการจัดทำแผนการเปลี่ยนแปลง

### ขั้นตอนที่ 1 การตั้งเป้าหมาย

การตั้งเป้าหมายที่ดี ควรมีการกำหนดรายละเอียดที่ท้าทาย ไม่ยากเกินไปจนผู้รับบริการคิดว่าทำไม่ได้หรือไม่ง่ายเกินไปจนไม่รู้สึกรำคาญ ทำได้ และควรกำหนดให้ชัดเจนว่าต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอะไร เปลี่ยนแค่ไหน เช่นงดกินอาหารมึนตึ๊งโดยเด็ดขาดดื่มน้ำอัดลม รับประทานข้าวไม่เกิน 1 ทัพพีต่อมื้อ รับประทานของหวานไม่เกินสามคำ สัปดาห์ละไม่เกินสามครั้ง ลดน้ำหนักลง 6 กก.ในเวลาครึ่งปี ฯลฯ

หากเป็นเป้าหมายใหญ่ ควรแบ่งเป็นเป้าหมายย่อยๆ เพื่อให้เห็นความสำเร็จง่ายขึ้นเร็วขึ้น เช่น หากจะลดน้ำหนัก 6 กก.ในเวลาครึ่งปี อาจแบ่งเป้าหมายย่อยเป็นเดือนละ 1 กก. เป็นต้น ควรกำหนดกรอบเวลาที่ชัดเจนในเป้าหมายที่ต้องการทำให้สำเร็จ เช่น กำหนดว่าจะทำต่อเนื่องให้ได้อย่างน้อย 1 เดือน เป็นต้น

อนึ่ง เป้าหมายในนี้อาจมีได้ทั้ง “เป้าหมายเชิงผลลัพธ์” และ “เป้าหมายเชิงพฤติกรรม” ตัวอย่าง “เป้าหมายเชิงผลลัพธ์” ต้องการลดน้ำหนักลง 6 กก.ในเวลา 6 เดือน ฯลฯ

ตัวอย่าง “เป้าหมายเชิงพฤติกรรม” งดรับประทานน้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ฯลฯ

สุดท้าย ควรมีวิธีประเมินผล ที่จะใช้ประเมินตัวเองเป็นระยะๆ เช่น มีการประเมินผลตนเองทุกสัปดาห์ โดยเป้าหมายที่จะใช้ประเมินติดตามผลได้ง่ายเป็นรายสัปดาห์ คือ เป้าหมายเชิงพฤติกรรม ขณะที่เป้าหมายที่จะใช้ในการประเมินระยะยาว คือ เป้าหมายเชิงผลลัพธ์



## ขั้นตอนที่ 2 การจัดสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมและบรรยากาศมีผลต่อพฤติกรรมคนเรา เช่น

“คนสูบบุหรี่มักอยากสูบบุหรี่หลังรับประทานอาหาร หรือขณะเข้าห้องน้ำแช่ฝักบัว”

“อาหารแบบบุฟเฟต์ที่มีอาหารหลากหลายน่ารับประทานและบรรยากาศสบายๆ มีผลทำให้รับประทานอาหารได้เกินกว่าปกติ”

“การมีของขบเคี้ยววางอยู่ในบ้าน มีน้ำอัดลมแช่ไว้ในตู้เย็น ทำให้ง่ายต่อการหยิบดื่มกิน”

“เวลาดื่มกาแฟหลายคนมักติดที่จะกินขนมหวาน เช่น เค้ก คุกกี้”

“เวลากินส้มตำหลายคนชอบจะกินคู่กับน้ำอัดลมรสซ่า”

การทำแผนการเปลี่ยนแปลง จึงเป็นเรื่องที่ควรคิดให้รอบคอบว่าสิ่งแวดล้อมแบบไหนมีส่วนช่วยกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์มากขึ้น สิ่งแวดล้อมแบบไหนเอื้อต่อการทำตามแผน สิ่งแวดล้อมแบบไหนทำให้สูญเสียการควบคุมตัวเองได้ง่าย รวมถึงสถานการณ์เสี่ยงที่อาจมีโอกาสเจอเจอได้ ว่าถ้าเจอจะมีวิธีจัดการพฤติกรรมตนเองอย่างไร

## จัดสิ่งแวดล้อมอย่างไรดี

- ❶ วาง “สิ่งยั่วใจ” ให้ไกลหู ไกลตา หยิบฉวยยาก เช่น ไม่เก็บน้ำอัดลมหรือมันฝรั่งทอดไว้ในบ้าน
- ❷ วาง “สิ่งเตือนใจ” เตือนสติไว้ใกล้มือ หาง่าย ใช้ง่าย เช่น วางตาชั่ง หรือติดตารางการคำนวณแคลอรี ไว้ในที่ๆ เห็นได้ง่าย ซึ่งผลไม่ติดตู้เย็นแทนขนมหวาน เป็นต้น
- ❸ คิดเผื่อล่วงหน้าว่าถ้าเจอสถานการณ์เสี่ยงจะทำอย่างไร เช่น ถ้าต้องไปงานเลี้ยง จะต้องเลือกกินอย่างไร จะพูดกับตัวเองอย่างไร จะให้ใครช่วยเตือน ถ้าไปกินข้าวกับเพื่อนๆ จะต้องดูแลตัวเองอย่างไร เป็นต้น



### ขั้นตอนที่ 3 หากคนช่วย

ผู้คนรอบตัวมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของเราทั้งทางลบและทางบวก เช่น

- ภรรยา/สามีชอบวางของกินไว้ใกล้ๆ ตัวเรา ด้วยความรัก ด้วยความหวังดี
- แม่ชอบทำของที่เราชอบไว้ให้ และคะยั้นคะยอให้เรากินเยอะๆ
- กลุ่มเพื่อนชอบชวนเรากินหมูกระทะ ผัดไทย ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ทั้งที่เรากำลังควบคุมน้ำหนักโดยบอกกับเราว่า ไม่เป็นไรนะ

การทำ“คนช่วย” จึงเป็นเรื่องสำคัญอีกเรื่องหนึ่ง ที่มีผลไม่น้อยต่อการพยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ แต่นอกจากการหาคนมาช่วยเรา “เปลี่ยน” แล้วอย่าลืมคอยระวังคนที่จะทำให้เรา“แป้ก” ด้วย เพราะจะเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เราไขว้เขว ออกนอกเส้นทางได้

**คนที่จะช่วยเรา “เปลี่ยน”** ได้แก่ คนที่จะช่วยสนับสนุนให้เราทำตามเป้าหมายหรือแผนการที่วางไว้ได้สำเร็จ **คนกลุ่มนี้อาจเป็น พ่อแม่/ สามี ภรรยา/ คนรัก / เพื่อน หรือเพื่อนร่วมงาน**

ตัวอย่างพฤติกรรมที่จะช่วยเรา “เปลี่ยน”

- ชวนเราไปกินอาหารสุขภาพ แทนอาหารฟาสต์ฟู้ด หรืออาหารบุฟเฟต์
- คอยเตือนเรา เมื่อเราเริ่มกินเยอะเกินไป

**คนที่ช่วยให้เรา “แป้ก”** ได้แก่ คนที่มักทำให้เราไขว้เขวต่อสิ่งที่เราตั้งใจหรือเบี่ยงเบนจากเป้าหมาย **คนกลุ่มนี้อาจเป็น พ่อแม่/ สามี ภรรยา/ คนรัก/ เพื่อน หรือเพื่อนร่วมงาน**

ตัวอย่างพฤติกรรมที่จะทำให้เรา “แป้ก”

- ชอบหาของกินอร่อยๆ มายั่วใจเรา (โดยไม่ตั้งใจ)
- ชอบชวนเราไปกินของที่เราชอบ โดยไม่สนใจว่าเรากำลังอยู่ในช่วงคุมอาหาร

## ข้อควรรู้ VS ข้อควรระวัง

- บอกให้คนรอบข้างรับรู้ว่าคุณกำลังพยายามทำอะไร อยากให้เขาช่วยเราอย่างไร ประกาศความตั้งใจให้ชัดเจน
- แยกแยะเพื่อน/คนรอบข้างว่าใครจะช่วยเรา “เปลี่ยน” หรือใครจะทำให้เรา “แบก”
- ลองคบหาเพื่อนกลุ่มใหม่ๆ ที่มีความสนใจในเรื่องเดียวกัน เช่น กลุ่มรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ กลุ่มเต้นแอโรบิก กลุ่มตีแบดมินตัน เป็นต้น
- อยู่ห่างๆ คนที่อาจเป็นอันตรายต่อการเปลี่ยนแปลงของเรา เช่น ไม่เข้าร่วมวงเพื่อนที่ดื่มเหล้า ในช่วงที่กำลังพยายามเลิกเหล้า

### ขั้นตอนที่ 4 เติมความรู้และทักษะที่จำเป็น

ความรู้และทักษะบางอย่างจะช่วยให้การเปลี่ยนแปลงประสบความสำเร็จได้ง่ายขึ้น ถ้าคิดจะเอาจริงเอาจังกับการเปลี่ยนแปลง ก็อาจต้องหาความรู้หรือทักษะที่เกี่ยวข้องมาใช้ให้เหมาะสม

ตัวอย่างความรู้และทักษะที่เป็นประโยชน์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน

- รู้ว่าจะพูดโน้มน้าวอย่างไรให้คนรอบข้างหันมาช่วยเหลือเรา
- รู้วิธีคำนวณพลังงานจากอาหาร
- รู้ว่าจะปฏิเสธอย่างไร ไม่ให้คนชวนเสียน้ำใจ เช่น จะปฏิเสธอย่างไรถ้าเพื่อนชวนไปกินอาหารที่เราต้องการเลิก
- รู้ทันอารมณ์ และความอยากอาหาร สามารถแยกแยะได้ ว่าตอนไหนต้องการกินจริงๆ เพราะหิว หรือตอนไหนแค่ต้องการระบายอารมณ์ด้วยการกิน
- รู้วิธีจัดการอารมณ์ จัดการความเครียด เพื่อจะได้ไม่ต้องระบายออกด้วยการกิน โดยไม่รู้ตัว
- รู้เกร็ดความรู้ต่างๆ ที่เป็นประโยชน์กับการเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น รู้ว่าการอดนอนทำให้อยากอาหารเพิ่มขึ้น/ รู้ว่าการกินแอปเปิ้ลก่อนมื้ออาหารจะช่วยให้อิ่มได้น้อยลง เป็นต้น

## กรณีตัวอย่าง 1

ชนิดาต้องการเปลี่ยนพฤติกรรมเรื่องการกิน แต่เพื่อนชอบชวนไปตระเวนหากินของอร่อยๆ ชนิดาปฏิเสธเพื่อนไม่เป็น เพื่อนชวนที่ไรก็ไปทุกที ถ้าชนิดาหัดปฏิเสธเพื่อนเป็น เธอก็น่าจะควบคุมการกินได้ดีกว่าที่เป็นอยู่

## กรณีตัวอย่าง 2

ศิริพรเป็นหัวหน้างานอาวุโส เธอมักได้รับเชิญให้ไปงานเลี้ยงเป็นประจำ ซึ่งจะไม่กินอะไรเลยก็คงไม่ได้ ถ้าศิริพรรู้ว่าอาหารอะไรให้พลังงานแค่นี้ ก็น่าจะเป็นประโยชน์แก่เธอ เพราะเธอจะได้เลือกกินเฉพาะอาหารบางอย่างที่ให้พลังงานแคลอรีไม่สูงมากนัก

## ตัวอย่างความรู้และทักษะเรื่องการออกกำลังกาย

เคล็ดลับสำคัญของการออกกำลังกายให้ได้เป็นประจำ มีดังนี้

- 1 **อย่ารองจนกว่าจะพร้อม** จึงค่อยลงมือทำ ให้ถือหลัก “ทำได้แค่นี้ ให้ทำแค่นั้น” เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการเดินเร็ว เพียงวันละไม่กี่นาที ค่อยๆ เพิ่มเวลาและระยะทางจนครบตามกำหนด การรองจนกว่าจะพร้อม มักทำให้ไม่ได้เริ่มต้น
- 2 **เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่คุณรู้สึกสนุกสนาน** เพลิดเพลิน และมีความสุข หลากหลาย ทั้งที่เป็นการออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้ง ทั้งที่เป็นการออกกำลังกายกับเพื่อน และทำเองคนเดียว เพื่อจะได้ยืดหยุ่น ทำได้ในทุกสถานการณ์
- 3 **เข้าร่วมกลุ่มออกกำลังกาย** ชวนกันทำเป็นประจำ
- 4 **เพิ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหวทุกครั้งที่มีโอกาส** เช่น เดินขึ้นลงบันไดแทนการขึ้นลิฟท์ ทำงานบ้าน จอดรถไว้ไกลสักเพื่อจะได้มีโอกาสเดินมากขึ้น
- 5 **เลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกาย** ของตน
- 6 **อย่าออกกำลังกายเกินตัว** หรือฝืนสภาพร่างกาย เพราะอาจทำให้บาดเจ็บ ปวดเมื่อย กลับเป็นการทำโทษตัวเอง ทำให้ไม่อยากทำอีกในครั้งหน้า
- 7 **การมีสัตว์เลี้ยง** โดยเฉพาะสุนัข ช่วยเพิ่มโอกาสในการออกกำลังกาย

## ขั้นตอนที่ 5 เลือกคำพูดสร้างพลังการเปลี่ยนแปลง

คำพูดที่เราบอกกับตัวเอง เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมโดยที่เราอาจไม่ทันรู้ตัว เพราะอาจเป็นข้ออ้างให้เรา “ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ” หรือ “ไม่ทำในสิ่งที่ดีควรทำ” เช่น

“นิดหน่อยนะ ไม่เป็นไรหรอก”

“เดี๋ยวคราวหน้า ค่อยทำก็ได้”

### กรณีตัวอย่าง 1

**จริยา**ใจอ่อนยอมไปกินข้าวขาหมูมือเย็นตามที่เพื่อนชวน โดยบอกกับตัวเองว่า “เดี๋ยวค่อยไปเดินแอโรบิกก็ได้”

### กรณีตัวอย่าง 2

**สุวิทย์**ยอมกินเหล้ากับเพื่อนๆ ในงานเลี้ยงรุ่น ทั้งๆ ที่ตั้งใจจะเลิกเหล้า โดยบอกกับตัวเองว่า “ช่างมันเถอะน่า นิดหน่อยเอง นานๆ ที”

## พูดดีมีพลัง “ปัง” เพราะพูดกับตัวเองไม่ดี

แผนการเปลี่ยนแปลงจึงควรเรียงเรียงคำพูดดีๆ ที่จะใช้สร้างกำลังใจในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้อดทนต่ออุปสรรค สิ่งยั่วยุ และกล้าปฏิเสธ โดยเฉพาะในสถานการณ์เสี่ยง ที่อาจดึงเรากลับเข้าไปสู่วงจรการใช้ชีวิตแบบเดิมๆ

### กรณีตัวอย่าง 1

**กิตติ**กำลังลดน้ำหนักเพื่อเตรียมตัวแต่งงาน เขามักบอกกับตัวเองเวลาไปงานเลี้ยงแล้วเจออาหารที่อยากกินว่า “ไอ้อ้วนเอ๋ย ยังอ้วนไม่พออีกเหอะวะ”

### กรณีตัวอย่าง 2

**น้องอร** ตะโกนดังๆ เพื่อบอกกับตัวเองตอนแข่งขันยกน้ำหนักว่า “สู้ไว้”

### กรณีตัวอย่าง 3

พินิตามักบอกกับตัวเองเวลาลืพล็อตเสียแล้วต้องเดินขึ้นบันไดว่า “ออกกำลังกายๆ”

### ข้อควรรู้ VS ข้อควรระวัง

- การเลือกคำพูดเชิงบวกที่สร้างกำลังใจ จะเป็นอีกหนึ่งพลังให้เราเปลี่ยนแปลงได้อย่างที่ต้องการ
- คำพูดที่ดี ต้องทำให้เราฮึกเหิม มีกำลังใจ ย้ำเตือนเป้าหมาย ยืนยันในสิ่งที่เราต้องการ
- ระวังคำพูดที่จะเป็นการอนุญาตให้เราทำสิ่งที่เป็ผลเสีย เป็นข้ออ้างให้เราทำตามความอยากในขณะนั้น

### ขั้นตอนที่ 6 การให้รางวัลตัวเอง

การให้รางวัลตัวเอง จะเป็นกำลังใจให้เราเกิดความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงต่อไปจนประสบผลสำเร็จ ถ้ารู้จักให้รางวัลตัวเองอย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ การให้รางวัลก็จะเป็นประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลงได้อีกทางหนึ่ง

#### ให้รางวัลตัวเอง ควรให้อย่างไร

- ให้เมื่อ “ได้ทำ” และ “ทำได้” ดีกว่าให้เมื่อ “ประสบผลสำเร็จแล้ว” เช่น ให้รางวัลตนเองเมื่อกินขนมหวานได้ 1 สัปดาห์ ดีกว่าให้เมื่อลดน้ำหนักได้ตามที่ต้องการ
- รางวัลที่ดีไม่จำเป็นต้องเป็นวัตถุ สิ่งของ แต่ควรเป็นรางวัลทางจิตใจ
- ควรมีการผสมผสานรางวัลที่เป็น **สิ่งของ** กับ **รางวัลทางสังคม** (ความรัก การยอมรับ การชื่นชม) และ **รางวัลทางใจ** (ความภูมิใจ) เพราะวัตถุสิ่งของให้ความพอใจได้ไม่นาน แต่รางวัลทางสังคมและรางวัลทางใจจะให้ผลที่ยั่งยืนมากกว่า

## ตัวอย่าง แผนการเปลี่ยนแปลง

**เป้าหมาย:** งดเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลโดยเด็ดขาด ลดของหวานเหลือสัปดาห์ไม่เกิน 1 ครั้ง/ เดินออกกำลังกายตอนเย็นวันละ 10 นาทีอย่างน้อยสามครั้งในสัปดาห์ เริ่มต้นวันนี้เป็นต้นไป

**การจัดสิ่งแวดล้อม:** เลิกซื้อและไม่วางเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลและของหวานในบ้าน หรือในที่ทำงาน/ จัดวางข้อความเตือนใจและรองเท้าใส่ออกกำลังกายตรงทางเข้าบ้าน

**คนช่วย:** บอกภรรยาให้ช่วยเตือนเวลาจะซื้อขนมเข้าบ้าน/ ประกาศให้คนในที่ทำงาน รู้ว่าเลิกดื่มที่มีน้ำตาลแล้ว ไม่ต้องชวนกิน ไม่ต้องซื้อมาฝาก

**ความรู้และทักษะ:** ฝึกทักษะปฏิเสธ จะได้พูดปฏิเสธเป็นเวลามีคนนำเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมาให้

**คำพูดสร้างพลัง:** “ต้องเลิกให้ได้ เราจะอยู่ดูลูกโตจนประสบความสำเร็จ”

**รางวัลสำหรับตนเอง:** เอาเงินที่ได้จากการเลิกซื้อเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ไปเที่ยวต่างจังหวัดกับครอบครัว



## บทที่ 6 แบ่งปันประสบการณ์

การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มผู้ที่มีความสนใจคล้ายกัน จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจและเป็นกำลังใจให้กันได้เป็นอย่างดี และยังเป็นโอกาสให้ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้แผนการเปลี่ยนแปลงของแต่ละคน รวมทั้งได้ทบทวนแผนที่ทำมาเพื่อพัฒนาให้ชัดเจนและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

การเข้ากลุ่ม เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สำเร็จ ควรสนับสนุนให้กลุ่มมีการติดต่อช่วยเหลือกันได้ โดยเฉพาะในเวลาที่เหมาะสมอาจต้องพบกับสถานการณ์เสี่ยง เช่น จะไปงานเลี้ยง หรืออยู่ในสภาวะทางอารมณ์ที่เสี่ยง เช่น รู้สึกเบื่อหน่าย เครียด

การเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นเรื่องต่อเนื่องที่ต้องใช้เวลา เพื่อให้สมองได้รับการกระตุ้นการทำงานในวงจรใหม่อย่างยาวนานเพียงพอ การมีเพื่อนคอยเป็นกำลังใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ หากผู้รับบริการจำเป็นต้องออกกำลังกาย อาจแนะนำให้เข้ากลุ่มออกกำลังกาย เพราะจะเป็นการจัดเงื่อนไขให้ผู้รับบริการได้รับสิ่งกระตุ้นจากคนใกล้ตัว โดยไม่ต้องขึ้นกับผู้ให้บริการเพียงคนเดียว



หากเป็นกิจกรรมกลุ่มเรียนรู้ ควรพิจารณาพัฒนากลุ่มให้เป็นกลุ่มช่วยเหลือกันเอง (Self help group) เพื่อให้เกิดความยั่งยืนในการเปลี่ยนแปลง สิ่งสำคัญคือ เมื่อเปลี่ยนแปลงได้แล้ว และต้องไปช่วยเหลือคนอื่นให้เปลี่ยนแปลง การไปช่วยคนอื่นจะทำให้สามารถคงระดับพฤติกรรมตนเองอย่างต่อเนื่องได้ดียิ่งขึ้น ส่วนการที่ต้องไปสอนคนอื่น ก็จะทำให้เข้าใจในสิ่งที่ตนรู้มากยิ่งขึ้น

ในกลุ่มแบ่งปันประสบการณ์ ควรจัดวางวาระในการพูดคุยให้ชัดเจน เพื่อให้สมาชิกรับรู้ และพูดคุยตามประเด็น

ตัวอย่างวาระในการพูดคุยกลุ่มช่วยเหลือกันเอง อาจจัดได้ตามนี้

## แนะนำสมาชิกใหม่ (ถ้ามี)

**ความรู้และทักษะ:** กำหนดหัวข้อความรู้หรือทักษะที่สมาชิกต้องการรู้และทำได้ เชิญผู้มีประสบการณ์หรือผู้รู้ในเรื่องนั้นมาบรรยายและฝึกทักษะร่วมกัน

**เรื่องเล่าความสำเร็จ:** ให้สมาชิกที่มีความสำเร็จ หรือก้าวหน้า แม้จะเป็นเพียงก้าวเล็กๆ ได้ออกมาเล่าประสบการณ์สั้นๆ ว่าทำได้อย่างไร เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม ชื่นชม และให้กำลังใจ

**สิ่งท้าทายของฉัน:** ให้สมาชิกที่พยายามเปลี่ยน แต่ยังไม่สำเร็จได้อย่างที่ต้องการออกมาเล่าให้ฟังถึงความพยายาม ว่าทำไมถึงทำไม่สำเร็จ พร้อมบอกแนวทางที่ตั้งใจจะปรับปรุงต่อไป

**ชื่นชมกันและกัน:** เป็นการสรุปเพื่อให้สมาชิกได้แสดงความชื่นชมผู้อื่น รวมถึงอาจชื่นชมตนเองในใจ ในข้อคิด บทเรียน และกำลังใจที่ได้จากการประชุมครั้งนั้น

**www.go2change.com** มีพื้นที่สำหรับการแบ่งปันประสบการณ์สำหรับผู้เรียนรู้บนเว็บ เพื่อให้เกิดประโยชน์ตามที่ได้นำเสนอไว้ ผู้เรียนรู้จากเว็บสามารถเข้ามาแบ่งปันประสบการณ์เพื่อเรียนรู้หลังการเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งหากมีโอกาสได้เข้าร่วมกลุ่มที่จัดขึ้นจริงในพื้นที่ใกล้เคียง ก็จะทำให้เกิดประโยชน์มากยิ่งขึ้น



แนวทาง  
การจัดกิจกรรมกลุ่ม  
เพื่อปรับ  
พฤติกรรมการสุขภาพ

# ขั้นตอนที่ 1 ทบทวนตนเอง

## ขั้นตอนทบทวนตนเอง ประกอบด้วย

- การสร้างสัมพันธภาพ
- การประเมินความรู้ความเข้าใจ
- ทบทวนรูปแบบพฤติกรรมและวงจรความเคยชิน

## 😊 กลุ่มพฤติกรรมภารกิจ

### บทบาทของวิทยากรกระบวนการ

วิทยากรกระบวนการช่วยผู้รับบริการทบทวนตนเองในประเด็นต่อไปนี้

- ❶ ความพอใจในพฤติกรรมภารกิจของตนเอง
- ❷ เรื่องที่ผู้รับบริการอยากปรับเปลี่ยนแก้ไข
- ❸ การให้คะแนนตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมภารกิจที่เป็นอยู่
- ❹ วงจรความเคยชินของพฤติกรรมภารกิจ (สิ่งกระตุ้น รูปแบบพฤติกรรม รางวัลที่ได้)

## ขั้นตอนการช่วยผู้รับบริการทบทวนตนเอง

❶ หลังการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ในกรณีที่ผู้รับบริการมีความพร้อมในการอ่านเขียน ให้วิทยากรทำสำเนาเอกสาร คำถามชุดที่ 1 ทบทวนตนเอง (พฤติกรรมภารกิจ) แจกให้ผู้รับบริการ ทบทวนพฤติกรรมตนเอง และกรอกข้อมูลตามจริงในเอกสารดังกล่าว (ใบงานที่ 1 อยู่ในภาคผนวก)

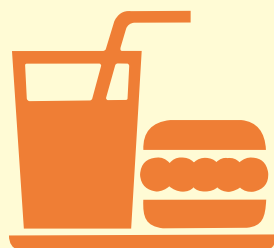
❷ หลังจากนั้น ให้วิทยากรใช้แนวคำถามชุดดังกล่าวเป็นแนวทางในการพูดคุย แลกเปลี่ยนระหว่างกัน โดยเน้นการให้ข้อมูลสำคัญอย่างสั้นกระชับ สร้างความตระหนัก และสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม เน้นการอภิปรายแลกเปลี่ยนระหว่างสมาชิก เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้มองแง่มุมต่างๆ อย่างรอบด้าน

**3** หลังจากใช้แนวคำถามชุดที่ 1 เป็นแนวทางในการทบทวนและพูดคุยแลกเปลี่ยนแล้ว ให้วิทยากรชี้ให้ผู้รับบริการเห็นความสำคัญของ วงจรความเคยชิน ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยใช้แนวทางการพูดคุย แลกเปลี่ยนเรื่อง วงจรความเคยชิน ในการกินต่อไปนี้

### แนวทางการพูดคุย แลกเปลี่ยนเรื่อง วงจรความเคยชิน ในการกิน

- “สิ่งกระตุ้นที่ทำให้กินโดยขาดความรู้ตัวคืออะไร” “อะไรทำให้เราคุมการกินของตัวเองไม่ได้” (ทำอย่างเป็นอัตโนมัติ ไม่ทันคิด ควบคุมการกินไม่ได้อย่างที่ต้องการ) อาจเป็นสถานที่ บรรยากาศ ช่วงเวลา สภาพทางอารมณ์ในขณะนั้น ความคิดที่เกิดขึ้น คำพูดที่บอกกับตัวเอง หรือเพื่อนบางกลุ่ม เป็นต้น ให้กลุ่มได้อภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์
- “ทุกวันนี้ มีกิจวัตรการกินประจำวันอย่างไร” รูปแบบพฤติกรรมการกินที่ผู้รับบริการทำเป็นประจำโดยอัตโนมัติ ณ ขณะนี้ เป็นอย่างไร
- “ทำไมถึงไม่เลิก การกินสิ่งนั้นหรือแบบนั้น ทั้งที่รู้ว่าไม่ดี” “การกินแบบนั้นทำให้เราได้อะไร” ผู้รับบริการได้รับความพึงพอใจอะไร จากรูปแบบการกินที่เป็นอยู่ จึงเลิกไม่ได้ (หรือไม่อยากเลิก) ทั้งที่รู้ว่าไม่ดี บางรายอาจกินเพื่อลดความเครียด กินเพราะอาหารเป็นสิ่งแสดงความรักของแม่ กินเพราะไม่อยากขัดใจเพื่อน อยากได้เพื่อน

**4** ในกรณีที่ผู้รับบริการไม่มีความพร้อมในการอ่าน เขียน ไม่สามารถทบทวนตัวเองด้วยการอ่านหรือกรอกข้อความในชุดคำถามที่ 1 ทบทวนตนเอง ได้ ให้วิทยากร ใช้แนวคำถามเรื่อง วงจรความเคยชิน เป็นหลักในการสนทนา แลกเปลี่ยน โดยปรับเน้นลงรายละเอียดไปตามความเหมาะสมของวิถีชีวิต วัฒนธรรม และความเชื่อ ของกลุ่มผู้รับบริการ



## ชุดคำถามที่ 1 ทบทวนตัวเอง (พฤติกรรมกรกิน)

ตอบคำถามต่อไปนี้ตามความเป็นจริงจากพฤติกรรมในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

คำถาม	ไม่กิน	นานๆ ครั้ง (น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์)	ครั้งคราว (1-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	ประจำ (4-6 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	ทุกวัน
1. คุณกินอาหารเช้า ก่อน 10.00 น.					
2. คุณกินผักและผลไม้ ประมาณครึ่งหนึ่งของ ปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ					
3. คุณกินปลา					
4. คุณดื่มน้ำเปล่า วันละ 6-8 แก้ว					
5. คุณดื่มน้ำอัดลม					
6. คุณกินอาหาร มัน ทอด ปิ้ง ย่าง					
7. คุณกินขนมหวาน/ ขนมกรุบกรอบ?					

แหล่งที่มา: ชุดคำถามที่ 1 ทบทวนตัวเอง (พฤติกรรมกรกิน) โดย นพ.กฤษดา ศีรามพุช ผู้อำนวยการ  
ศูนย์เวชศาสตร์ อายุรวัฒนนานาชาติ ศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาศาสตร์ (TCELS)

## 😊 กลุ่มจัดการความเครียด

หลังการสร้างสัมพันธ์ภาพภายในกลุ่ม ให้วิทยากรใช้คำถามชุดที่ 2.1 และ 2.2 เป็นแนวทางในการพูดคุย โดยเน้นการให้ข้อมูลสำคัญอย่างสั้นกระชับ สร้างความตระหนัก และสร้างสัมพันธ์ภาพภายในกลุ่ม เน้นการอภิปรายแลกเปลี่ยนระหว่างสมาชิก เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้มองแง่มุมต่างๆ อย่างรอบด้าน

### ขั้นตอนการช่วยผู้รับบริการทบทวนตนเอง

① หลังการสร้างสัมพันธ์ภาพภายในกลุ่ม ในกรณีที่ผู้รับบริการมีความพร้อมในการอ่านเขียน ให้วิทยากรทำสำเนาเอกสาร **ชุดคำถามที่ 2 ทบทวนตนเอง** (การจัดการความเครียด) แจกให้ผู้รับบริการทบทวนเรื่องการจัดการความเครียดของตัวเอง และกรอกข้อมูลตามจริงในเอกสารดังกล่าว (ใบงานที่ 2.1 และ 2.2 อยู่ในภาคผนวก)

② หลังจากนั้น ให้วิทยากรใช้แนวคำถามชุดดังกล่าวเป็นแนวทางในการพูดคุย แลกเปลี่ยนระหว่างกัน โดยเน้นการให้ข้อมูลสำคัญอย่างสั้นกระชับ สร้างความตระหนัก และสร้างสัมพันธ์ภาพภายในกลุ่ม เน้นการอภิปรายแลกเปลี่ยนระหว่างสมาชิก เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้มองแง่มุมต่างๆ อย่างรอบด้าน

③ หลังการใช้แนวคำถามชุดที่ 1 เป็นแนวทางในการทบทวนและพูดคุยแลกเปลี่ยนแล้ว ให้วิทยากรชี้ให้ผู้รับบริการเห็นความสำคัญของ **วงจรความเคียด** ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยให้ใช้แนวทางการพูดคุยแลกเปลี่ยน เรื่อง วงจรความเคียด ในการจัดการความเครียด ต่อไปนี้



## แนวทางการพูดคุย แลกเปลี่ยนเรื่อง วงจรความเคยชิน ในการจัดการความเครียด

ในการทบทวนวงจรความเคยชินเกี่ยวกับ การจัดการความเครียด วิทยากรกระบวนการ ช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียด วิธีที่ใช้จัดการความเครียด (เช่น นอนหลับ ฟังเพลง ร้องไห้ พูดคุยกับเพื่อน ดื่มสุรา ขับรถเร็ว) และผลที่เกิดขึ้นตามมาของการจัดการความเครียดแต่ละวิธีที่เคยใช้ ว่าเกิดผลตามมาอย่างไร สามารถใช้จัดการแก้ปัญหาความเครียดอย่างที่ต้องการได้จริงหรือไม่ เพื่อให้เห็นรูปแบบพฤติกรรมของตนเอง และผู้อื่น เห็นความหลากหลายของวิธีการ และเห็นข้อดีข้อเสียของแต่ละวิธี

ในการทบทวน “ความเคยชิน” ของการจัดการความเครียด ให้วิทยากรกระบวนการ ตั้งคำถามอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนและมองเห็นพฤติกรรมตนเองชัดเจนขึ้น ดังชุดคำถามต่อไปนี้

- “อะไรทำให้เครียด” สิ่งกระตุ้นที่ทำให้เครียด คืออะไร
- “เวลาเครียด รู้ตัวไหม รู้ได้อย่างไร” เวลาที่เครียด รู้ตัวหรือไม่ รู้ได้อย่างไรว่าตัวเองเครียด
- “เครียดแล้วชอบทำอะไร” เวลาที่เครียด มักทำอะไรเพื่อจัดการความเครียด ทั้งโดยรู้ตัว และไม่รู้ตัว การคลายเครียดแต่ละวิธี มีผลดี ผลเสียอย่างไร วิธีจัดการความเครียดต่างๆ ที่ใช้ ให้ผลดี ผลเสียตามมาอย่างไร

**4** ในกรณีที่ผู้รับบริการไม่มีความพร้อมในการอ่าน เขียน ไม่สามารถทบทวนตัวเองด้วยการอ่านหรือกรอกข้อความใน ชุดคำถามที่ 2 ทบทวนตัวเอง (การจัดการความเครียด) ได้ ให้วิทยากร ใช้แนวคำถามเรื่อง วงจรความเคยชิน เป็นหลักในการสนทนา แลกเปลี่ยนโดยปรับเน้นลงรายละเอียดไปตามความเหมาะสมของวิถีชีวิต วัฒนธรรม และความเชื่อ ของกลุ่มผู้รับบริการ

## ชุดคำถามที่ 2 ทบทวนตัวเอง (การจัดการความเครียด)

### ชุดคำถามที่ 2.1 แบบประเมินความเครียด

ตอบคำถามต่อไปนี้ตามความเป็นจริงของอาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น  
ในช่วง 2-4 สัปดาห์

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึก ที่เกิดในระยะ 2-4 สัปดาห์	คะแนน			
		0/ แทบไม่มี	1/ เป็นบางครั้ง	2/ บ่อยครั้ง	3/ เป็นประจำ
1.	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2.	ไม่ค่อยมีสมาธิ มีสมาธิน้อยลง				
3.	หงุดหงิด/ กระวนกระวายใจ/ ว้าวุ่นใจ				
4.	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5.	ไม่อยากพบปะผู้คน				

แหล่งที่มา: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (25 กรกฎาคม 2554). แบบประเมินความเครียด (ST5).  
สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2554 จาก <http://www.dmh.go.th/test/qttest5/>

## ชุดคำถามที่ 2.2 สํารวจอาการทางกาย

คุณมีอาการเหล่านี้หรือไม่ ? (อาการทางกายเหล่านี้เป็นอาการของความเครียดที่พบได้บ่อย) เลือกคำตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

- ปวดหัว
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- ปวดท้อง
- ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย
- หายใจไม่อิ่ม ใจสั่น เหนื่อยง่ายโดยไม่มีสาเหตุ
- อ่อนเพลีย ไม่มีแรง
- ผื่นผิวหนัง ลมพิษ สิว
- เป็นหวัดบ่อย
- โรคประจำตัวกำเริบ เช่น ความดันโลหิตสูงขึ้น น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น
- ยังไม่พบอาการทางกาย



## 😊 **กลุ่มการออกกำลังกาย**

หลังการสร้างสัมพันธ์ภาพภายในกลุ่ม ให้วิทยากรใช้คำถามชุดที่ 3 เป็นแนวทางในการพูดคุยเพื่อประเมินตัวเอง โดยเน้นการให้ข้อมูลสำคัญอย่างสั้นกระชับ สร้างความตระหนัก และสร้างสัมพันธ์ภาพภายในกลุ่ม เน้นการอภิปรายแลกเปลี่ยนระหว่างสมาชิก เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้มองแง่มุมต่างๆ อย่างรอบด้าน

### **ขั้นตอนการช่วยผู้รับบริการทบทวนตนเอง**

**1** หลังการสร้างสัมพันธ์ภาพภายในกลุ่ม ในกรณีที่ผู้รับบริการมีความพร้อมในการอ่านเขียน ให้วิทยากรทำสำเนาเอกสาร **ชุดคำถามที่ 3 ทบทวนตนเอง** (การออกกำลังกาย) แจกให้ผู้รับบริการทบทวนเรื่องพฤติกรรม การออกกำลังกาย ของตัวเอง และกรอกข้อมูลตามจริงในเอกสารดังกล่าว (ใบงานที่ 3 อยู่ในภาคผนวก)

**2** หลังจากนั้น ให้วิทยากรใช้แนวคำถามชุดดังกล่าวเป็นแนวทางในการพูดคุยแลกเปลี่ยนระหว่างกัน โดยเน้นการให้ข้อมูลสำคัญอย่างสั้นกระชับ สร้างความตระหนักและสร้างสัมพันธ์ภาพภายในกลุ่ม เน้นการอภิปรายแลกเปลี่ยนระหว่างสมาชิก เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้มองแง่มุมต่างๆ อย่างรอบด้าน

**3** หลังการใช้แนวคำถามชุดที่ 1 เป็นแนวทางในการทบทวนและพูดคุยแลกเปลี่ยนแล้ว ให้วิทยากรชี้ให้ผู้รับบริการเห็นความสำคัญของ **วงจรความเคยชิน** ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยให้ใช้แนวทางการพูดคุยแลกเปลี่ยน เรื่อง วงจรความเคยชิน ในการออกกำลังกาย ต่อไปนี้

### **แนวทางการพูดคุยแลกเปลี่ยน เรื่อง วงจรความเคยชิน ในการออกกำลังกาย**

- สิ่งกระตุ้นที่มีผลต่อการออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกาย
- ทุกวันนี้ ออกกำลังกายอย่างไร พอใจหรือไม่ อยากเปลี่ยนให้ดีขึ้นอย่างไร (รูปแบบพฤติกรรม การออกกำลังกาย)

- ออกกำลังกายแล้วได้อะไร ชอบอะไร เวลาไม่ได้ออกกำลังกาย เป็นอย่างไร โดยแลกเปลี่ยนกันในรายละเอียด ให้เข้าใจรูปแบบพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ผู้รับบริการทำเป็นประจำ ทำอะไรบ้าง บ่อยเพียงใด ทำได้อย่างไร เวลาไม่ทำเป็นเพราะอะไร

ในกรณีที่ผู้รับบริการออกกำลังกายเพียงบางครั้งบางคราว ให้พูดคุยทำความเข้าใจทั้งในครั้งที่ได้ออกกำลังกาย และในครั้งที่ไม่ได้ออกกำลังกาย เพื่อให้เห็นวงจรความเคยชินของตนเอง เข้าใจสิ่งกระตุ้นที่ช่วยให้ออกกำลังกายได้ชัดเจนขึ้น (เช่น เพื่อนชวน คำพูดที่บอกกับตัวเอง) รางวัลที่ได้เวลาได้ออกกำลังกาย (อาจเป็นความรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า หรือความรู้สึกดีกับตัวเองที่ได้ทำสิ่งดีๆ การได้เข้ากลุ่มเพื่อน พบปะพูดคุยกัน) สิ่งกระตุ้นที่ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย (เช่น ช่วงเวลาที่มีงานมาก ฝนตก มีงานเลี้ยงมือเย็น) และรางวัลที่ได้ เวลาไม่ได้ออกกำลังกาย (ได้นั่งดูทีวี รายการโปรด ตั้งวงดื่มสุราสนุกสนาน คลายเหงา)

ในกรณีที่ผู้รับบริการไม่ออกกำลังกายเลย ให้แลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับรูปแบบพฤติกรรมที่เป็นอยู่ และความเป็นไปได้ที่จะเริ่มต้นออกกำลังกายอย่างง่ายๆ วันละเล็กน้อย รวมถึงอาจชวนกันจัดช่วงเวลาฝึกออกกำลังกายในรูปแบบที่ให้ความเพลิดเพลิน สบายๆ เพื่อสร้างประสบการณ์ที่ดีในการออกกำลังกายในขั้นตอนการสร้างแรงจูงใจ

**4** ในกรณีที่ผู้รับบริการไม่มีความพร้อมในการอ่าน เขียน ไม่สามารถทบทวนตัวเองด้วยการอ่านหรือกรอกข้อความใน **ชุดคำถามที่ 3 ทบทวนตนเอง** (การออกกำลังกาย) ได้ ให้วิทยากร ใช้แนวคำถามเรื่อง **วงจรความเคยชิน** เป็นหลักในการสนทนา แลกเปลี่ยน โดยปรับเน้นลงรายละเอียดไปตามความเหมาะสมของวิถีชีวิต วัฒนธรรม และความเชื่อ ของกลุ่มผู้รับบริการ

วิทยากรกระบวนการพิจารณาเลือกวีดิทัศน์ สารระนำรู้จากรศ.นพ.ปัญญา ไข่มุก แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ นำเสนอด้วย 8 หัวข้อ ความยาว หัวข้อละ 1-3 นาที

- ❶ การออกกำลังกายแต่ละประเภทส่งผลต่อร่างกายอย่างไร
- ❷ หลักการออกกำลังกาย ควรทำอย่างไร
- ❸ ควรออกกำลังกายทุกประเภทในวันเดียวกันหรือไม่
- ❹ จำเป็นต้องออกกำลังกายให้ครบทุกประเภทไหม
  - ออกกำลังกายแบบออกแรงต้านเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Weight bearing) อย่างเดียวได้ไหม
  - เล่นโยคะอยู่แล้ว ยังต้องออกกำลังกายแบบอื่นอีกไหม
- ❺ ไม่มีเวลาและซีเกียจ ควรออกกำลังกายแบบไหน
- ❻ กรณีไปเที่ยวหรือประชุมต่างจังหวัด จะออกกำลังกายอย่างไรดี
- ❼ วิธีออกกำลังกายง่ายๆ ไม่ต้องใช้พื้นที่ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์
- ❽ เคล็ดลับไม่ล้มการว่ายน้ำเพื่อสุขภาพ



### ชุดคำถามที่ 3 ทบทวนตัวเอง (การออกกำลังกาย)

#### 1. ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา คุณออกกำลังกายบ่อยแค่ไหน

- ทุกวัน
- สัปดาห์ละ 3-6 วัน
- สัปดาห์ละ 1-2 วัน
- นานๆ ครั้ง/ ไม่ออกกำลังกายเลย

#### คุณออกกำลังกายเพราะเหตุใด

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- อยากมีร่างกายแข็งแรง
- ลดน้ำหนัก
- คลายเครียด
- มีปัญหาสุขภาพ
- มีคนชวน
- เป็นอาชีพ (ทั้งอาชีพหลักและอาชีพเสริม เช่น ครูสอนแอโรบิก ครูสอนโยคะ นักกีฬาของหน่วยงาน)
- อื่นๆ

#### ในวันที่คุณไม่ได้ออกกำลังกาย

หรือกรณีที่คุณไม่ออกกำลังกายเลย

เป็นเพราะเหตุใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ไม่สนใจ
- ไม่มีเวลา
- ไม่มีสถานที่เล่น/ ไม่มีอุปกรณ์กีฬา
- อากาศไม่อำนวย (ฝนตก)
- ไม่มีเพื่อนออกกำลังกายด้วย
- ย้ายสถานที่ (เช่น ไปประชุมต่างจังหวัด)
- ทำงานที่ต้องใช้แรงกายมากอยู่แล้ว
- ออกกำลังกายพอแล้วในสัปดาห์นั้น
- อื่นๆ

#### 2. คุณคิดว่า ณ ขณะนี้คุณอยู่ในขั้นตอนไหนของการออกกำลังกาย

- ไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย
- เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย แต่ยังไม่ทำอะไร
- เตรียมการแล้ว แต่ยังไม่ได้ออกกำลังกาย (เช่น ซื้ออุปกรณ์ไว้แล้ว)
- ทำแต่ไม่สม่ำเสมอ
- ทำได้อย่างสม่ำเสมอ (ต่อเนื่องเป็นประจำ อย่างน้อย 6 เดือน)

#### 3. ความพอใจต่อระดับการออกกำลังกาย โปรดให้คะแนนความพอใจต่อการออกกำลังกายของตัวเอง (ลำดับจากน้อยไปหามาก 1-10 คะแนน)

## ขั้นตอนที่ 2 สร้างแรงจูงใจ

### ขั้นตอนการสร้างแรงจูงใจ ประกอบด้วย

- ทบทวนประสบการณ์/ เหตุการณ์ ที่ช่วยสร้างแรงจูงใจ
- จินตนาการถึงสิ่งที่จะช่วยสร้างแรงจูงใจ
- สัมผัสกับความรู้สึกดีๆ ในใจ ที่จะช่วยสร้างแรงจูงใจ

การสร้างแรงจูงใจ เป็นก้าวสำคัญของการเปลี่ยนแปลง เพราะชีวิตคนเราแม้จะมีพฤติกรรมบางอย่างที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพและชีวิต แต่ส่วนใหญ่ก็เป็นชีวิตที่มีกิจวัตรตามความเคยชินและตอบสนองความต้องการในชีวิตได้ในระดับหนึ่ง คนส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยเปลี่ยนแปลง แม้จะรู้ว่าถ้าเปลี่ยนแล้ว ชีวิตจะดีขึ้นก็ตาม

นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงยังทำให้เราเกิดความรู้สึกไม่แน่นอน ไม่มั่นคง มองไม่เห็นว่าจะเปลี่ยนแปลงไปทำไม เปลี่ยนแล้วจะได้อะไร หรือในบางทีก็กลัวการเปลี่ยนแปลง เพราะไม่รู้ว่าถ้าเปลี่ยนแล้ว ชีวิตจะเป็นอย่างไร

แรงจูงใจจึงเป็นพลังสำคัญที่จะช่วยนำพา “ผู้ที่กำลังจะเปลี่ยนแปลง” ให้ผ่านขั้นตอนต่างๆ ไปได้จนประสบผลสำเร็จ

### วิทยาการกระบวนการ...สำคัญอย่างไร

วิทยาการกระบวนการ มีบทบาทสำคัญในการช่วยผู้รับบริการค้นหาแรงจูงใจของตนเอง วิทยาการกระบวนการควรมีความเข้าใจเรื่องธรรมชาติของแรงจูงใจ และควรมีวิธีพูดคุยเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการค้นหาแรงจูงใจจากภายในด้วยตัวเอง และไม่พยายามพูดกระตุ้นจากมุมมองของวิทยาการกระบวนการ เช่น พูดโน้มน้าว พูดขู่ พูดกระตุ้นความรู้สึกผิดหรืออาย พูดกระทบกระเทียบ

## ขั้นตอนการสร้างแรงจูงใจ

### 😊 กลุ่มพฤติกรรมภารกิจ

#### สร้าง “แรงจูงใจเชิงลบ” จาก “ความกลัว”

**1** ทบทวนประสบการณ์/ เหตุการณ์ เพื่อสร้างแรงจูงใจเชิงลบ จาก ความกลัว  
วิทยากรอาจใช้สื่อวีดิทัศน์เรื่องเล่าจากชีวิตจริง หรือตั้งคำถาม เพื่อเปิดประเด็นการพูดคุย  
วีดิทัศน์ เรื่องเล่าจากชีวิตจริง “คุณพ่อ คุณแม่ และคุณตา ป่วยเป็นโรคเบาหวาน”  
โดย คุณกัลยา ทองอ่อน นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

#### คำถาม

“คุณเคยมีคนในครอบครัว คนรัก เพื่อน หรือคนรู้จักป่วยด้วยโรคร้าย โรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดัน บ้างหรือไม่ เขามีความทุกข์ ความเจ็บปวดทรมานอย่างไร ”

**2** จินตนาการถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เพื่อสร้างแรงจูงใจ

วิทยากรอาจใช้สื่อวีดิทัศน์เรื่องเล่าจากชีวิตจริง หรือตั้งคำถาม เพื่อเปิดประเด็นการพูดคุย  
วีดิทัศน์ เรื่องเล่าจากชีวิตจริง “กลัวตาบอด กลัวไตวาย กลัวโดนตัดขา”  
โดย คุณกัลยา ทองอ่อน นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

#### คำถาม

“คุณเคยคิดไหม ว่าถ้ายังคงใช้ชีวิตแบบเดิมๆ กินแบบเดิมๆ ทำตัวแบบเดิมๆ สักวันหนึ่ง  
คุณอาจจะเป็นมะเร็ง เป็นเบาหวาน เป็นความดัน เหมือนอย่างที่เคยเห็นตัวอย่างจาก  
คนในครอบครัว คนรัก เพื่อน หรือคนรู้จักที่ป่วยด้วยโรคดังกล่าว”

**3** สัมผัสกับความรู้สึกเล็กๆ ที่อยู่ภายในใจ ที่จะช่วยสร้างแรงจูงใจ

วิทยากรเปิด สื่อเสียง “สัมผัสได้ไหม (1)” (ความยาวประมาณ 3 นาที)

สมาชิกทุกคนฟังสื่อเสียง และอยู่กับความรู้สึกของตนเองอย่างเงียบๆ กิจกรรมนี้ต้องการ  
ให้สมาชิกได้สัมผัสถึงความรู้สึกกลัวและกังวลใจ ได้ทบทวน ได้สำรวจใจตนเอง จึงควร  
จัดบรรยากาศให้เอื้อต่อการอยู่กับตัวเอง จัดเวลาให้เพียงพอ

## สร้าง “แรงจูงใจเชิงบวก” จาก “ความอยาก”

**1** ทบทวนประสบการณ์/ เหตุการณ์ เพื่อสร้างแรงจูงใจเชิงบวก จากความอยาก  
วิทยากรอาจใช้สื่อวีดิทัศน์เรื่องเล่าจากชีวิตจริง หรือตั้งคำถาม เพื่อเปิดประเด็นการพูดคุย  
**วีดิทัศน์** เรื่องเล่าจากชีวิตจริง “มีหัวหน้างานเป็นแบบอย่างที่ดี”

โดย คุณกัลยา ทองอ่อน นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

### คำถาม

“ คุณเคยเห็นแบบอย่างพฤติกรรมการกินดี ๆ ที่น่าประทับใจ ที่อยากทำให้ได้อย่างนั้นบ้าง  
จากคนในครอบครัว หรือคนรอบข้างหรือไม่ อย่างไร ”

**2** จินตนาการถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น เพื่อสร้างแรงจูงใจ  
วิทยากรอาจใช้สื่อวีดิทัศน์เรื่องเล่าจากชีวิตจริง หรือตั้งคำถาม เพื่อเปิดประเด็นการพูดคุย  
**วีดิทัศน์** เรื่องเล่าจากชีวิตจริง “อยากหุ่นดี อยากสวย เหมือนหัวหน้าคนก่อน”

โดย คุณกัลยา ทองอ่อน นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

### คำถาม

“ ลองจินตนาการถึงวันที่คุณสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้สำเร็จ ว่า ณ วันนั้น คุณจะ  
รู้สึกดี มีความสุขสักแค่ไหน และจะมีเรื่องดี ๆ สิ่งดี ๆ อะไรเกิดขึ้นกับชีวิตคุณบ้าง ”

**3** สัมผัสกับความรู้สึกดีๆ ที่อยู่ภายในใจ ที่จะช่วยสร้างแรงจูงใจ

วิทยากรเปิดสื่อเสียง “สัมผัสได้ไหม (2)” (ความยาวประมาณ 3 นาที)

สมาชิกทุกคนฟังสื่อเสียง พร้อมกับอยู่กับความรู้สึกของตนเองเงียบๆ กิจกรรมนี้ต้องการ  
ให้สมาชิกได้สัมผัสถึงความปรารถนาภายในใจ ความรู้สึกดี สิ่งดี ๆ ที่จะเกิดขึ้น ได้ทบทวน  
ได้สำรวจใจตนเอง จึงควรจัดบรรยากาศให้เอื้อต่อการอยู่กับตัวเอง จัดเวลาให้เพียงพอ

## 😊 กลุ่มจัดการความเครียด

ความเครียดเป็นประสบการณ์ที่ไม่มีใครชอบ เราจึงสามารถใช้ความเครียดมาเป็นแรงกระตุ้นเพื่อสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง เพื่อจะได้ไม่เครียดเกินความจำเป็น (เป็นแรงจูงใจทางลบ คือ อยากรู้อยากเห็นจากสิ่งนั้น)

ขณะเดียวกัน ความผ่อนคลายเป็นความรู้สึกดีๆ ที่ทุกคนชอบ จึงสามารถใช้ความผ่อนคลายมาเป็นแรงกระตุ้นเพื่อสร้างแรงจูงใจ (เป็นแรงจูงใจทางบวก คือ อยากรู้อะไรอีก)

### 4 ขั้นตอนสร้างแรงจูงใจเพื่อ “จัดการความเครียด”

**ขั้นตอนที่ 1** ทบทวนประสบการณ์ความเครียดและผลเสียของความเครียด

**ขั้นตอนที่ 2** ให้ทดลองสัมผัสความผ่อนคลาย จากกิจกรรมฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง เพื่อสร้างแรงจูงใจให้อยากทำบ่อยๆ อย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย

**ขั้นตอนที่ 3** เรียนรู้บัญญัติสุข 10 ประการ และเลือกกิจกรรมสร้างสุขสำหรับตนเอง

**ขั้นตอนที่ 4** มอบหมาย “การบ้าน” ให้สมาชิกกลับไปฝึกทักษะหรือทำกิจกรรมความสุข

### ขั้นตอนที่ 1 รู้จักความเครียด

วิทยากรเลือกใช้การบรรยายสั้น (ใช้เอกสารเรื่องความเครียดประกอบ) และตั้งคำถาม เพื่อทำความรู้จักกับความเครียด หรือเปิดวิดิทัศน์ประกอบการเรียนรู้ (วิดิทัศน์ “ตีสนิท พิชิตความเครียด”)



## แนวคำถามสำหรับกิจกรรม “รู้จักกับความเครียด”

“เวลาเครียด มีอาการอะไรบ้าง” ให้ตอบโดยใช้ข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินความเครียด 5 ข้อ และการสำรวจอาการทางกาย ในขั้นตอนทบทวนตนเอง

“เรื่องอะไร ที่มักทำให้เครียด”

“ที่ผ่านมา ใช้วิธีการจัดการความเครียดอย่างไร”

“คิดว่าวิธีที่มักใช้จัดการความเครียด เป็นการแก้ที่ปัญหา (สาเหตุของความเครียดนั้นๆ) หรือเป็นการแก้ที่อารมณ์ (เพื่อลดความเครียดลง)”

“คุณอยากมีวิธีการจัดการความเครียดที่ดีกว่านี้ไหม”

## ขั้นตอนที่ 2 ฝึกทักษะผ่อนคลาย

วิทยากรเลือกเปิดวิดีโอทัศน์ “ฝึกหายใจคลายเครียด” หรือวิดีโอทัศน์ “การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ 10 ท่า” หรือบรรยายสั้น แล้วนำฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่ม จนสมาชิกทุกคนทำได้ มอบหมาย “การบ้าน” ให้สมาชิกกลุ่มนำไปปฏิบัติในช่วงก่อนเข้านอน และตอนตื่นนอนทุกวัน

เมื่อสมาชิกในกลุ่มได้ฝึกหายใจคลายเครียด หรือการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ 10 ท่าแล้ว ควรสอบถามเพื่อประเมินประสบการณ์และการเรียนรู้ เพราะแต่ละคนจะมีประสบการณ์แตกต่างกัน วิทยากรควรช่วยเพิ่มความเข้าใจและให้กำลังใจในการฝึกฝน เพื่อให้สมาชิกเกิดแรงบันดาลใจที่จะทำอย่างต่อเนื่อง

ตารางต่อไปนี้ แสดงข้อมูลประสบการณ์ของผู้ฝึกและแนวทางการอธิบายสำหรับวิทยากร  
ในกรณีฝึกหายใจคลายเครียด

ประสบการณ์ เชิงบวกของผู้ฝึก	วิทยากรกระบวน กระบวนกา เสริมกำลังใจ	ประสบการณ์ เชิงลบของผู้ฝึก	วิทยากรกระบวน กระบวนกา เสริมข้อมูล
รู้สึกโล่ง	ดีค่ะ (ครับ) ลองอยู่กับความ รู้สึกของตนเอง สักพักหนึ่ง  สภาวะเช่นนี้ เป็นความ ผ่อนคลายของ ร่างกายและจิตใจ  การฝึกเป็นประจำ จะช่วยให้เรารู้ทัน และจัดการ ความเครียด ได้ดียิ่งขึ้น	รู้สึกแน่นหน้าอก	คุณอาจตั้งใจมากเกินไป ลองฝึกแบบสบายๆ ดูนะค่ะ (ครับ)
สงบ		นับเลขแล้ว เสียสมาธิ	การนับเลขเป็นอุบายช่วย กำหนดจังหวะการหายใจ หากนับเลขแล้วรบกวนการ ฝึก ก็ไม่ต้องนับ ให้หายใจ ออกยาวๆ โดยรู้ตัวก็พอ
นั่งขึ้น		ทำท่านั่งยังไม่ได้	ไม่เป็นไร ฝึกท่านอนไปก่อน จนคล่อง แล้วค่อยหาเวลา ฝึกท่านั่ง (หากเป็นไปได้ ให้จัดพื้นที่ เพื่อลองฝึกท่านอนราบ)
ผ่อนคลายขึ้น		ชอบวิธีอื่น เช่น ยืดเหยียด ออกกำลังกาย มากกว่า	การหายใจคลายเครียด เป็นเพียงหนึ่งวิธี ถ้าถนัด วิธีอื่นก็ใช้วิธีนั้นได้ อย่างไร ก็ตาม เราควรมีหลายๆ วิธีไว้ใช้ในสถานการณ์ ที่ต่างกัน

### ขั้นตอนที่ 3 เรียนรู้บัญญัติสุข 10 ประการ

บัญญัติสุข 10 ประการ เป็นแนวทางสร้างสุขในชีวิต ที่เราสามารถเลือกนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยไม่จำเป็นต้องทำครบทั้ง 10 ข้อ และไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับก่อนหลังตามหมายเลข

การนำบัญญัติสุข 10 ประการ มาใช้สร้างแรงจูงใจเพื่อจัดการความเครียด เกิดจากแนวคิดที่ว่า แรงจูงใจควรมาจากประสบการณ์ตรงที่ได้สัมผัสความรู้สึกดีๆ เพื่อจะเกิดความรู้สึกอยากทำซ้ำ และเมื่อได้ทำเป็นประจำ ก็จะมีความสุขมากขึ้น และเครียดน้อยลง

วิทยากรกระบวนการอาจให้สมาชิกในกลุ่มทำแบบประเมินความสุขคนไทยจำนวน 15 ข้อ เพื่อประเมินคะแนนในแต่ละด้าน ซึ่งประกอบด้วย

- ความรู้สึกที่ดี
- ความรู้สึกไม่ดี
- สมรรถภาพจิตใจ
- คุณภาพจิตใจ
- การสนับสนุนของครอบครัว

จากนั้น นำผลที่ได้มาเปรียบเทียบและแลกเปลี่ยนข้อคิด โดยเน้นด้านที่ดีอยู่แล้ว และด้านที่ยังอ่อน (คะแนนไม่ดี) เพื่อให้สมาชิกได้เห็นว่าจะพัฒนาตัวเองอย่างไรต่อไป นอกจากนี้ ยังอาจใช้วิธีทำความเข้าใจบัญญัติสุขทั้ง 10 ประการ แล้วให้สมาชิกเลือกกันเองว่าอยากเรียนรู้และฝึกบัญญัติสุขข้อไหน (ดูรายละเอียดในแผ่นพับชุมชนทรัพย์ความสุข และในภาคผนวก)

วิทยากรกระบวนการอาจเลือกเปิดวิดีโอทัศน์ “สุขกันเถอะเรา” ซึ่งมี 4 ตอน ประกอบด้วย 1. ทำงานจนหางหมู 2. พนักงานดีเด่น 3. วันหยุดในฝัน แต่ละตอนจบลงด้วยคำถามชวนคิด ให้สมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นระหว่างกัน โดยตอนที่ 4 เป็นภาคปฏิบัติเรื่อง “การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ 10 ท่า”

สิ่งสำคัญของการทำกิจกรรมคือ การให้สมาชิกได้มีโอกาสสัมผัสกับความรู้สึกดีๆ และมีความหวังในการพัฒนาตัวเองจากบัญญัติใดบัญญัติหนึ่ง ไม่ควรพูดคุยเพียงแค่นำแนวคิดทั่วไปโดยไม่มีภาคปฏิบัติ

## ขั้นตอนที่ 4

### แนวทางการให้ “การบ้าน” เรื่อง หายใจคลายเครียด

ขั้นที่ 1 จัดเวลาช่วงก่อนนอน วันละ 5 นาที ฝึกหายใจคลายเครียด ในท่านอนราบ หากมีโอกาส ให้ลองฝึกในท่านั่งตัวตรงดูบ้าง ทำเป็นประจำประมาณหนึ่งสัปดาห์

ขั้นที่ 2 เมื่อทำได้เป็นประจำในช่วงก่อนนอน ในสัปดาห์ที่สองเป็นต้นไป ให้จัดเวลาเพื่อฝึกอีกรอบในช่วงเช้า เมื่อตื่นนอน วันละ 5 นาที

ขั้นที่ 3 ฝึกเป็นประจำ จนรู้สึกคล่องและทำได้อย่างเป็นธรรมชาติ ทำทุกครั้งที่นึกได้ และทุกครั้งที่รู้สึกเครียด

### แนวทางการให้ “การบ้าน” เรื่อง บัญญัติสุข 10 ประการ

ให้สมาชิกแต่ละคน เลือกบัญญัติสุขข้อใดข้อหนึ่งไปลองทำ และนำประสบการณ์ที่ได้มาเล่าสู่กันฟังในการพบปะกันครั้งต่อไป



## เอกสาร เรื่อง รู้จักความเครียด

**ความเครียด** เป็นความตื่นตัวของร่างกายและจิตใจ เพื่อเตรียมรับเหตุการณ์ที่อาจเป็นอันตราย หรืออยากจะทำอะไร

**ความเครียดมาจากไหน** โดยทั่วไป ความเครียดดูจูงใจมาจาก 2 ทางหลักๆ นั่นคือ

**โลกภายนอก** คือ เหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามากระทบ เช่น ปัญหาการเงิน การงาน ครอบครัว การเรียน สุขภาพ มลพิษ รถติด น้ำท่วม ฝนแล้ง ความขัดแย้ง เป็นต้น

**โลกภายใน** คือ พื้นฐานอารมณ์ซึ่งกังวล ย้ำคิดย้ำทำ นิสัยจริงจัง ใจร้อน การมีวิธีคิดที่ทำให้เครียดง่าย มองโลกแง่ร้าย เป็นต้น

### เครียดแล้วมีผลอย่างไร

ร่างกายและจิตใจมนุษย์สัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ทำงานเป็นหนึ่งเดียวกัน หากร่างกายไม่แข็งแรง ขาดการพักผ่อน เจ็บป่วย ขาดการออกกำลังกาย จิตใจก็จะเครียดตามไปด้วย ขณะเดียวกัน หากจิตใจเครียด ร่างกายก็จะแสดงอาการออกมาทางระบบต่างๆ เช่น

**ระบบทางเดินอาหาร:** อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูกหรือท้องเสีย กรดในกระเพาะอาหารมาก แผลในกระเพาะอาหาร หรืออาจถึงขั้นมีเลือดออกในทางเดินอาหาร

**ระบบหัวใจและหลอดเลือด:** หัวใจเต้นเร็ว ปริมาณน้ำเลือดเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น ขนาดเส้นเลือดหดเล็กลง เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น อาจกระตุ้นให้เกิดภาวะหัวใจขาดเลือด หรือเส้นเลือดในสมองตีบ ควบคุมโรคความดันโลหิตสูงได้ยากขึ้น

**ระบบกล้ามเนื้อ:** กล้ามเนื้อหดเกร็งตัว ปวดตึงศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย

**ระบบผิวหนัง:** เลือดไหลเวียนเลี้ยงผิวหนังน้อยลง ผื่นคัน ลมพิษ หมองคล้ำ

**ระบบฮอร์โมน:** ฮอร์โมนความเครียดเพิ่มสูงขึ้น เร่งกระบวนการเผาผลาญ น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ควบคุมเบาหวานได้ยากขึ้น

**ระบบภูมิคุ้มกัน:** ความเครียดเรื้อรังทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานลดลง เจ็บป่วยได้ง่ายขึ้น

ความเครียดส่งผลเสียมากมายต่อร่างกาย ทำให้เรามีความสุขน้อยลง การมีวิธีจัดการความเครียดที่ดี จะช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น และมีความสุขมากขึ้น

## เอกสาร “หายใจคลายเครียด หายใจอย่างไร”

คุณคงเคยได้ยินคำแนะนำที่ว่า เวลารู้สึกไม่สบายใจให้สูดลมหายใจเข้าออกลึกๆ แล้วนับหนึ่งถึงสิบ เพื่อให้มีเวลาดั้งสติ ปรับอารมณ์ให้สงบ ก่อนจะตัดสินใจทำอะไร

เวลาเครียด คนเรามักจะ ‘หายใจโดยใช้ทรวงอก’ ซึ่งเป็นการหายใจที่ตื้น ถี่เร็ว และไม่สม่ำเสมอ อากาศจะเข้าสู่ปอดน้อยลง หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ หดเกร็งตัว

การหายใจอีกแบบหนึ่งที่ดีกว่า คือ ‘การหายใจด้วยท้อง’ การหายใจด้วยท้องที่ถูกวิธีจะทำให้ลมหายใจลึก ช้า และสม่ำเสมอ ทำให้ระบบการหายใจทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ นำพาออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้อย่างเต็มที่ ลดการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตลง ช่วยให้รู้สึกสงบผ่อนคลายมากกว่าการหายใจด้วยทรวงอก

เราเรียกการหายใจแบบนี้ว่า “การหายใจคลายเครียด”

หลักง่ายๆ ของ “การหายใจคลายเครียด”

- 1) หายใจสบายๆ อย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องตั้งใจมาก
- 2) หายใจออกให้ยาวกว่าหายใจเข้าประมาณสองเท่า อาจใช้การนับเลขเพื่อช่วยกำหนดจังหวะ

หายใจเข้า      นับ 1 – 2 – 3 – 4

กลั้นหายใจไว้      นับ 1 – 2 – 3 – 4 (หากฝึกใหม่ๆ อาจกลั้นเพียงนับ 1 -2 ก็พอ)

หายใจออก      นับ 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 - 7 – 8

(หากฝึกใหม่ๆ อาจนับถึง 6 หรือ 7 ก็พอ)

ดังนั้น สำหรับผู้ฝึกใหม่ ให้ฝึกหายใจ 4 – 2 – 6 คือ

หายใจเข้า      นับ 1 – 4

กลั้นหายใจ      นับ 1 – 2

หายใจออก      นับ 1 - 6

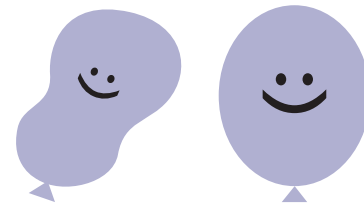
3) ขณะหายใจออกยาว ให้วางความรู้สึกไว้ที่ท้อง จะรับรู้ได้ว่าท้องแฟบลงขณะหายใจออก

จากนั้น ปล่อยลมหายใจเข้าให้ไหลเข้าไปในร่างกายเอง โดยไม่ต้องพยายาม “สูด” ลมหายใจเข้าด้วยหน้าอก รับรู้ความรู้สึกเคลื่อนไหวของช่องท้องตามจังหวะการหายใจ

- หายใจเข้า ท้องพองออก
- หายใจออก ท้องแฟบลง

ทำเช่นนี้สัก 5 นาที ร่างกายจะค่อยๆ ผ่อนคลาย จิตใจสงบมากขึ้น  
ขณะฝึก อาจใช้จินตนาการประกอบว่าในช่องท้องมีลูกโป่ง

เมื่อหายใจออก ลูกโป่งแฟบลง  
เมื่อหายใจเข้า ลูกโป่งพองขึ้น



โดยทั่วไป การฝึกหายใจด้วยท้องในท่านอนราบ จะทำได้ง่ายกว่าการฝึกในท่านั่ง  
ดังนั้น ทุกครั้งที่รู้สึกเครียด ให้กลับมาอยู่กับลมหายใจ และใช้วิธี “หายใจคลายเครียด” เพื่อให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายลง เพราะเมื่อรู้สึกดีขึ้น ก็จะมีความพร้อมในการคิดแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น

นอกจากการหายใจคลายเครียดแล้ว ยังมีเทคนิคการคลายเครียดอื่นๆ อีกมากมาย  
ที่นิยมฝึกกันอย่างแพร่หลาย เช่น โยคะ ไท้เก๊ก สมาธิ รำกระบอง เป็นต้น ควรจัดเวลา  
ฝึกฝนทักษะเหล่านี้เป็นประจำ จะช่วยให้คลายอารมณ์ได้อย่างถูกวิธี และยังช่วยเติม  
ความสุขได้อย่างง่ายๆ ตลอดเวลา

**ไม่ว่าเราจะมีเรื่องที่ทำให้เครียดอยู่หรือไม่ก็ตาม**

## 😊 กลุ่มออกกำลังกาย

การสร้างแรงจูงใจเพื่อการออกกำลังกาย มีแนวทางคล้ายคลึงกับการปรับพฤติกรรมการกิน คือมีทั้งส่วนของ การสร้างแรงจูงใจเชิงลบ (จากความกลัว) และการสร้างแรงจูงใจเชิงบวก (จากความอยาก)

### 3 ขั้นตอนสำคัญสร้างแรงจูงใจเพื่อการออกกำลังกาย

1. ทบทวนประสบการณ์ที่กระตุ้นให้รู้สึกกลัว (พบเห็นคนใกล้ชิดป่วยและต้องทนทุกข์ทรมาน) และประสบการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความอยาก (เห็นแบบอย่างที่ดี และอยากเป็นแบบนั้นบ้าง เพราะคิดว่า “เขาทำได้ เราก็น่าจะทำได้”)
2. ให้จินตนาการถึงเรื่องน่ากลัวๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ เพื่อกระตุ้นระดับความกลัวให้มากยิ่งขึ้น เช่น จินตนาการว่าถ้าเป็นมะเร็งเป็นอัมพาตอยู่ในสภาพที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ จะเป็นอย่างไร และจินตนาการถึงเรื่องดีๆ ว่าถ้ามีสุขภาพแข็งแรงรูปร่างดีขึ้น จะเป็นอย่างไร เพื่อกระตุ้นให้เกิดความอยากเป็นแบบนั้น อยากทำแบบนั้น
3. สัมผัสกับความรู้สึกเล็กๆ ภายในใจ ทั้งความรู้สึกกลัว และความรู้สึกอยาก

ทั้งนี้ ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มเรียนรู้ ถ้าจะใช้กิจกรรมสร้างแรงจูงใจเชิงลบให้ดำเนินการให้เสร็จสิ้น ก่อนเข้าสู่การสร้างแรงจูงใจเชิงบวก เพื่อให้สภาวะทางใจของสมาชิกพร้อมต่อการเรียนรู้ที่ละเอียดเรื่อง ไม่สลับไปมา จนเกิดความสับสน หรือไม่สามารรถเข้าถึงสภาวะทางใจที่ต้องการ วิทยากรกระบวนการอาจเลือกใช้สื่อวีดิทัศน์จากเรื่องการกินมาประยุกต์ใช้ได้

สื่อวีดิทัศน์สร้างแรงจูงใจสำหรับการออกกำลังกาย มีเพิ่มอีก 2 รายการ ได้แก่ แรงจูงใจจากความเจ็บป่วย เรื่องเล่าจากประสบการณ์ของคุณนภา พวงรอด แรงจูงใจจากความรัก (ตัวเอง) เรื่องเล่าจากประสบการณ์ของคุณศาลิตา บัณฑิตกุล



วิทยากรกระบวนการยังสามารถพิจารณาเลือกกิจกรรมทำความเข้าใจพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยการตั้งคำถามและแลกเปลี่ยนตามประเด็นต่อไปนี้

**“อะไร คือสิ่งที่จะทำให้คุณออกกำลังกาย”** (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> หมอสั่ง             | <input type="radio"/> เพื่อลูก                  |
| <input type="radio"/> มีปัญหาสุขภาพ       | <input type="radio"/> ลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ    |
| <input type="radio"/> อยากสวย หล่อ หุ่นดี | <input type="radio"/> แก้เครียด                 |
| <input type="radio"/> เพื่อนชวน/ กดดัน    | <input type="radio"/> เพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต  |
| <input type="radio"/> กลัวตาย             | <input type="radio"/> อยากเจอ “ใครบางคน” ที่ชอบ |
| <input type="radio"/> แพนเซอร์อง          | <input type="radio"/> ในกลุ่มออกกำลังกาย        |
|   | <input type="radio"/> เป็นนโยบายของหน่วยงาน     |

นอกจากนี้ ยังสามารถสร้างแรงจูงใจ ด้วยการให้สมาชิกได้สัมผัสประสบการณ์ตรงของความรู้สึกดีๆ ที่ได้ออกกำลังกายร่วมกัน โดยเลือกรูปแบบและระดับความยากของการออกกำลังกายให้เหมาะกับกลุ่มสมาชิก และเลือกเปิดวิดีโอทัศน์ต่อไปนี้ประกอบการเรียนรู้

1. **“มาสนุกกับบทเรียนง่ายๆ ในการออกกำลังกายกับครูคิง”**  
โดยคุณกัมปนาท ดุษฎีปวีรรต (ครูคิง) ใช้เวลารวมไม่เกิน 10 นาที แบ่งเป็นการออกกำลังกาย 3 ประเภท
  - แอโรบิค เพิ่มความแข็งแรงของหัวใจและปอด
  - ออกแรงต้าน เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
  - ยืดเหยียด สร้างความยืดหยุ่นของร่างกาย
2. **“สุขกันเถอะเรา” ตอน “การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ 10 ท่า”**



ในการสร้างแรงจูงใจ จะต้องไม่สร้างแรงจูงใจเชิงลบโดยการกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกกลัวแต่เพียงอย่างเดียว  
ควรจัดช่วงเวลาสร้างแรงจูงใจเชิงบวก  
จัดทำแผนการเปลี่ยนแปลงให้เป็นรูปธรรม  
เพื่อให้ผู้รับบริการมีความหวัง และมองเห็นว่าเขาสามารถทำอะไรได้บ้าง ในการหลีกเลี่ยงสิ่งน่ากลัวที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเขาในอนาคต

นอกจากนี้ ควรตระหนักว่า  
มนุษย์มีกลไกทางจิตที่สลับซับซ้อน  
คนจำนวนมากจะกลบหรือปิดการรับรู้ของตนจากความกลัวที่เกิดขึ้นในจิตใจ  
คิดหลอกตัวเองให้สบายใจ หรืออาจปฏิเสธปัญหาของตนเองว่าไม่มีอยู่ ไม่ให้ความร่วมมือ  
กรณีเช่นนี้ ควรเน้นการดูแลรักษาสัมพันธภาพที่ดีไว้ และค่อยๆ เปิดประเด็นพูดคุยตามความพร้อมของผู้รับบริการ  
ไม่ควรพยายามพูดเพื่อเอาชนะกัน เพราะจะทำให้ผู้รับบริการไม่มาพบในโอกาสต่อไป

## ขั้นตอนที่ 3 จัดทำแผนการเปลี่ยนแปลง

### แผนการเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วย

- การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน มีความท้าทายในระดับที่เหมาะสม
- จัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลง
- หาคนช่วย
- เพิ่มความรู้และทักษะที่จำเป็น
- เลือกคำพูดสร้างพลังการเปลี่ยนแปลง
- ให้อำนาจตนเอง

แผนการเปลี่ยนแปลง คือ การแปรความคิด ความตั้งใจและแนวทางการลงมือปฏิบัติให้เป็นรูปธรรม โดยมีองค์ประกอบสำคัญที่จะเอื้อต่อการเปลี่ยนแปลง ซึ่งแตกต่างไปจากสิ่งที่ผู้รับบริการเคยชิน ขั้นตอนนี้ วิทยากรกระบวนการมีหน้าที่ช่วยสมาชิกกลุ่มจัดทำแผนการเปลี่ยนแปลงที่ดี

การเปลี่ยนแปลงส่วนมากไม่ค่อยประสบผลสำเร็จ เพราะคนเรามักติดอยู่กับความเคยชิน มักทำตามรูปแบบพฤติกรรมตนเองอย่างเป็นอัตโนมัติ การจัดทำแผนการเปลี่ยนแปลงจึงเป็นการคิดคาดการณ์ล่วงหน้าว่าผู้รับบริการจะทำอะไร ในสถานการณ์แบบไหน ซึ่งแผนที่ดีจะทำให้ผู้รับบริการสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ง่าย ต่อเนื่อง และมีโอกาสประสบความสำเร็จมากขึ้น

กิจกรรมในขั้นตอนนี้ จะเป็นการจัดเวลาให้ผู้รับบริการได้คิดทบทวนและจัดทำแผนการเปลี่ยนแปลงตามประเด็นในใบงาน ทั้งในกรณีการจัดกิจกรรมกลุ่มและการปรึกษารายบุคคล

## ใบงาน แผนการเปลี่ยนแปลง เรื่อง การกิน

1. ฉันวางแผนเป้าหมายพฤติกรรมการกินของฉัน ดังนี้

.....  
.....

โดยจะเริ่มต้นทำสิ่งนี้ ตั้งแต่วันที่ .....

2. ฉันจะจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการควบคุมการกิน โดย

.....  
.....

และจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยง ได้แก่ .....

3. คนที่ฉันจะขอให้ช่วยในการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ คือ (เลือกได้มากกว่าหนึ่งคน)

.....  
.....

ฉันจะขอให้แต่ละคนช่วยเหลือฉัน ดังนี้ .....

คนที่ฉันจะพยายามหลีกเลี่ยงระหว่างที่ฉันพยายามเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน คือ

.....  
.....

4. ความรู้และทักษะที่ฉันจะเรียนรู้และฝึกฝนเพิ่มเติม ได้แก่

.....  
.....

5. ในเวลาที่ฉันต้องการพลังและกำลังใจ ฉันจะบอกกับตัวเองว่า

.....  
.....

ในสถานการณ์เสี่ยงที่ฉันอาจกลับไปทำพฤติกรรมแบบเดิมๆ ฉันจะบอกกับตัวเองว่า

.....  
.....

6. รางวัลที่ฉันจะมอบให้กับตัวเอง คือ

.....  
.....

ฉันจะมอบสิ่งนี้ให้กับตัวเอง เมื่อฉันทำ ..... ได้สำเร็จ

## ใบงาน แผนการเปลี่ยนแปลง เรื่อง จัดการความเครียด

1. ฉันวางแผนเป้าหมายการทำกิจกรรม โดยเลือก 1.ฝึกหายใจคลายเครียด 2.ทบทวนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้น 3.กิจกรรมตามบัญญัติสุข 10 ประการ (เลือกเพียงหนึ่งกิจกรรม) เพื่อจัดการความเครียด ดังนี้

.....  
.....  
โดยจะเริ่มต้นทำสิ่งนี้ ตั้งแต่วันที่ .....

2. ฉันจะจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการจัดการอารมณ์และความเครียด โดย

.....  
.....  
สิ่งแวดล้อมแบบไหน หรือสถานการณ์แบบไหน ที่มักทำให้ฉันเครียด .....

ในสถานการณ์เช่นนี้ ฉันจะ .....

3. คนที่ฉันจะขอให้ช่วยในการฝึกฝนตนเองในครั้งนี้ คือ (เลือกได้มากกว่าหนึ่งคน)

.....  
.....  
ฉันจะขอให้แต่ละคนช่วยเหลือฉัน ดังนี้ .....

.....  
.....  
คนที่ฉันจะพยายามหลีกเลี่ยงในระหว่างที่ฉันพยายามฝึกจัดการความเครียด คือ

.....  
.....  
4. ความรู้และทักษะที่ฉันจะเรียนรู้และฝึกฝนเพิ่มเติม ได้แก่

.....  
.....  
5. ในระหว่างการฝึกฝนนี้ ถ้าฉันรู้สึกเบื่อ ท้อแท้ ซ้ำๆ และต้องการกำลังใจฉันจะบอกกับตัวเองว่า .....

6. รางวัลที่ฉันจะมอบให้กับตัวเอง คือ .....

.....  
.....  
ฉันจะมอบสิ่งนี้ให้กับตัวเอง เมื่อฉันทำ ..... ได้สำเร็จ

## ใบงาน แผนการเปลี่ยนแปลง เรื่อง การออกกำลังกาย

1. ฉันวางแผนเป้าหมายการออกกำลังกายสำหรับตัวฉัน ดังนี้

.....

.....

โดยจะเริ่มต้นทำสิ่งนี้ ตั้งแต่วันที่ .....

2. ฉันจะจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการออกกำลังกายประจำ โดย

.....

.....

3. สถานการณ์เสี่ยงที่จะทำให้ฉันไม่ได้ออกกำลังกาย คือ .....

.....

.....

ในสถานการณ์เช่นนี้ ฉันจะ .....

.....

4. คนที่ฉันจะขอให้ช่วยในการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ คือ (เลือกได้มากกว่าหนึ่งคน)

.....

.....

ฉันจะขอให้แต่ละคนช่วยเหลือฉัน ดังนี้ .....

.....

.....

คนที่ฉันจะพยายามหลีกเลี่ยงในระหว่างที่ฉันพยายามสร้างนิสัยการออกกำลังกายเป็นประจำ คือ

.....

.....

5. ความรู้และทักษะที่ฉันจะเรียนรู้และฝึกฝนเพิ่มเติม ได้แก่

.....

.....

6. ในระหว่างการเปลี่ยนแปลงถ้าฉันรู้สึกท้อแท้ เบื่อ ขี้เกียจ และต้องการกำลังใจ ฉันจะบอกกับตัวเองว่า

.....

.....

7. รางวัลที่ฉันจะมอบให้กับตัวเอง คือ .....

.....

.....

ฉันจะมอบสิ่งนี้ให้กับตัวเอง เมื่อฉันทำ ..... ได้สำเร็จ

## ขั้นตอนที่ 4 แบ่งปันประสบการณ์

การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ในกลุ่มของผู้ที่มีความสนใจคล้ายกัน จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ได้ข้อคิดและแนวทางที่จะเป็นประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดี และยังเป็นเวทีที่แต่ละคนสามารถใช้เป็นที่ประกาศแผนการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้เกิดการรับรู้ให้กำลังใจ ตลอดจนช่วยกันทบทวนแผนการเปลี่ยนแปลงให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

การเข้าร่วมกลุ่ม เป็นวิธีการสำคัญวิธีหนึ่ง ที่จะช่วยให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประสบผลสำเร็จ โดยในกลุ่มแบ่งปันประสบการณ์ ควรจัดวางวาระในการพูดคุยให้ชัดเจน เพื่อให้สมาชิกรับรู้และพูดคุยไปตามประเด็นที่วางไว้ วาระการพูดคุยของการพบปะกันในแต่ละครั้ง ควรประกอบด้วย 5 วาระหลักๆ ดังต่อไปนี้

### 5 วาระสำคัญของการจัดกลุ่มแบ่งปันประสบการณ์

- 1 **แนะนำสมาชิกใหม่** (ถ้ามี)
- 2 **ความรู้และทักษะ:** กลุ่มกำหนดหัวข้อความรู้หรือทักษะที่สมาชิกต้องการและสนใจ เชิญผู้มีประสบการณ์หรือผู้รู้ในเรื่องนั้น มาบรรยายและฝึกทักษะร่วมกัน
- 3 **เรื่องเล่าความสำเร็จ:** ให้สมาชิกที่มีประสบการณ์ความสำเร็จ หรือมีความก้าวหน้า (แม้จะเป็นเพียงก้าวเล็กๆ) ออกมาเล่าประสบการณ์สั้นๆ ว่าทำได้อย่างไร และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม ชื่นชม ให้กำลังใจ
- 4 **สิ่งท้าทายของฉันทัน:** เปิดโอกาสให้สมาชิกออกมาเล่าถึงเรื่องที่ยังทำไม่สำเร็จ ซึ่งถือเป็นเรื่องที่ทำทนาย รวมถึงสมาชิกที่ยังทำไม่ได้เลย ออกมาเล่าให้กลุ่มฟังถึงความพยายาม สาเหตุที่ทำไม่ได้ ไม่สำเร็จ และแนวทางที่ตั้งใจจะปรับปรุงให้ได้ผล พร้อมให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
- 5 **ชื่นชมกันและกัน:** ควรสรุปปิดการประชุม ด้วยการเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความชื่นชมกันและกัน (รวมถึงอาจชื่นชมตนเองในใจ) เกี่ยวกับข้อคิด บทเรียน และกำลังใจที่ได้จากการประชุมในครั้งนั้น

ในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน ควรเน้นบรรยากาศของการรับฟัง ให้กำลังใจ ไม่ควรเน้นการพูดสอนระหว่างสมาชิก เพราะอาจทำให้สมาชิกที่ยังทำไม่ได้รู้สึกอึดอัด หรือรู้สึกด้อยกว่า จนอาจไม่เข้าร่วมกลุ่มในครั้งต่อไป

# สรุปย่อ

## แนวทางการจัดกิจกรรมกลุ่มแต่ละประเด็น

### กลุ่ม “พฤติกรรมมารกิน”

#### ขั้นตอนที่ 1 ทบทวนตัวเอง

ทบทวนวงจรความเคยชินของพฤติกรรมมารกิน

- “สิ่งกระตุ้นที่ทำให้กินโดยขาดความรู้ตัวคืออะไร” “อะไรทำให้เรากุมมารกินของตัวเองไม่ได้” (ทำอย่างเป็นอัตโนมัติ ไม่ทันคิด ควบคุมมารกินไม่ได้อย่างที่ต้องการ)
- “ทุกวันนี้ มีกิจวัตรมารกินประจำวันอย่างไร” “รูปแบบพฤติกรรมมารกินที่ผู้รับบริการทำเป็นประจำโดยอัตโนมัติ ณ ขณะนี้ เป็นอย่างไร”
- “ทำไมถึงไม่เลิก มารกินสิ่งนั้นหรือแบบนี้ ทั้งที่รู้ว่าไม่ดี” “มารกินแบบนี้ทำให้เราได้อะไร”

ชุดคำถามทบทวนพฤติกรรมมารกิน 7 ข้อ

#### ขั้นตอนที่ 2 สร้างแรงจูงใจ

แรงจูงใจเชิงลบ “ความกลัว”

##### 1 คำถาม

คุณเคยมีคนในครอบครัว คนรัก เพื่อน หรือคนรู้จักที่ป่วยด้วยโรคร้าย โรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดัน บ้างหรือไม่ เขาเป็นทุกข้ออย่างไร

**วิดิทัศน์** เรื่องเล่าจากชีวิตจริง “คุณพ่อ คุณแม่ และคุณตา ป่วยเป็นโรคเบาหวาน” โดย คุณกัลยา ทองอ่อน นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

##### 2 คำถาม

คุณเคยรู้สึกกลัวบ้างไหมว่า ถ้ายังคงใช้ชีวิตแบบเดิมๆ กินแบบเดิมๆ คุณอาจจะป่วยด้วยโรคร้ายแรง หรือโรคเรื้อรังอย่างเช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดัน เหมือนอย่างที่เคยเห็นตัวอย่างจากคนในครอบครัว คนรัก เพื่อน หรือคนรู้จักที่ป่วยเป็นโรคดังกล่าว

**วิดิทัศน์** เรื่องเล่าจากชีวิตจริง “กลัวตาบอด กลัวไตวาย กลัวโดนตัดขา” จาก คุณกัลยา ทองอ่อน นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า



**3** สัมผัสกับความรู้สึกเล็กๆ ที่อยู่ภายในใจ  
เปิดสื่อเสียง “สัมผัสได้ไหม (1)” (ความยาวประมาณ 3 นาที)

### แรงจูงใจเชิงบวก “ความอยาก”

#### 1 คำถาม

คุณเคยเห็นแบบอย่างพฤติกรรมภารกิจดีๆ ที่น่าประทับใจ ที่อยากทำให้ได้อย่างนั้นบ้าง จากคนในครอบครัว หรือคนรอบข้างหรือไม่ อย่างไร?

**วีดิทัศน์** เรื่องเล่าจากชีวิตจริง “มีหัวหน้างานเป็นแบบอย่างที่ดี” โดย คุณกัลยา ทองอ่อน นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

#### 2 คำถาม

ลองจินตนาการถึงวันที่คุณสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้สำเร็จ ว่า ณ วันนั้น คุณจะรู้สึกดี มีความสุขสักแค่ไหน และจะมีเรื่องดีๆ สิ่งดีๆ อะไรเกิดขึ้นกับชีวิตของคุณบ้าง

**วีดิทัศน์** เรื่องเล่าจากชีวิตจริง “อยากหุ่นดี อยากสวย เหมือนหัวหน้าคนก่อน” โดย คุณกัลยา ทองอ่อน นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

#### 3 สัมผัสกับความรู้สึกเล็กๆ ที่อยู่ภายในใจ

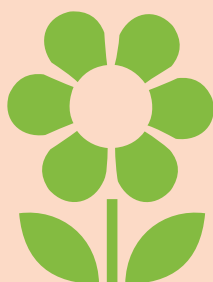
สื่อเสียง “สัมผัสได้ไหม (2)” (ความยาวประมาณ 3 นาที)

### ขั้นตอนที่ 3 จัดทำแผนการเปลี่ยนแปลง

ตามใบงาน “แผนการเปลี่ยนแปลงเรื่องภารกิจ”

### ขั้นตอนที่ 4 แบ่งปันประสบการณ์

ตามวาระการประชุมแบ่งปันประสบการณ์ทั้ง 5 ประเด็น



## กลุ่ม “จัดการความเครียด”

### ขั้นตอนที่ 1 ทบทวนตนเอง

#### คำถามทบทวนความเคยชินการจัดการความเครียด

- “อะไรทำให้เครียด” สิ่งกระตุ้นที่ทำให้เครียดคืออะไร
- “เวลาเครียด รู้ตัวไหม รู้ได้อย่างไร” เวลาที่เครียด รู้ตัวหรือไม่ รู้ได้อย่างไรว่าตัวเองเครียด
- “เครียดแล้วชอบทำอะไร” เวลาที่เครียด มักทำอะไรเพื่อจัดการความเครียด ทั้งโดยรู้ตัว และไม่รู้ตัว
- “รู้ไหมว่าการคลายเครียดแต่ละวิธี มีผลดี ผลเสียอย่างไร” วิธีจัดการความเครียดต่างๆ ที่ใช้ ให้ผลดี ผลเสียตามมาอย่างไร

แบบประเมินความเครียด 5 ข้อ และชุดคำถามสำรวจอาการทางกาย ที่สัมพันธ์กับความเครียด

### ขั้นตอนที่ 2 สร้างแรงจูงใจ

#### 1 รู้จักความเครียด ทบทวนถึงประสบการณ์และผลเสียของความเครียด โดย

- a. บรรยายสั้นเพื่อเปิดประเด็นจัดการความเครียด
- b. ตั้งคำถามแลกเปลี่ยน ได้แก่
  - 1) “เวลาเครียด มีอาการอะไรบ้าง”  
(ใช้ข้อมูลจากแบบประเมินความเครียด 5 ข้อ และการสำรวจอาการทางกาย ในขั้นตอนทบทวนตนเอง)
  - 2) “เรื่องอะไร ที่มักทำให้เครียด”
  - 3) “ที่ผ่านมา ใช้วิธีจัดการความเครียดอย่างไร”
  - 4) “คิดว่าวิธีที่มักใช้จัดการความเครียด เป็นการแก้ที่ปัญหา (สาเหตุของความเครียดนั้นๆ) หรือเป็นการแก้ที่อารมณ์ (เพื่อลดความเครียดลง)”
  - 5) “คุณอยากมีวิธีจัดการความเครียดที่ดีกว่านี้ไหม”
- c. เปิดวิดิทัศน์ “ตีสนิท พิชิตความเครียด”

- 2 ฝึกปฏิบัติการหายใจคลายเครียด หรือ การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ 10 ท่า และประเมินผลการฝึกปฏิบัติ
- 3 ทำแบบประเมินความสุข เรียนรู้บัญญัติสุข เลือกรูปวิถีทัศนชุด “สุขกันเถอะเรา”
- 4 “การบ้าน” ให้สมาชิกกลับไปฝึกทำ

**ขั้นตอนที่ 3 จัดทำแผนการเปลี่ยนแปลง** ใบบาง “แผนการเปลี่ยนแปลงเรื่องจัดการความเครียด”

**ขั้นตอนที่ 4 แบ่งปันประสบการณ์** ตามวาระการประชุมแบ่งปันประสบการณ์ทั้ง 5 ประเด็น

## กลุ่ม “ออกกำลังกาย”

### ขั้นตอนที่ 1 ทบทวนตนเอง

คำถามทบทวนความเคยชินการออกกำลังกาย

- 1 สิ่งกระตุ้นที่มีผลต่อการออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกาย
- 2 ทุกวันนี้ ออกกำลังกายอย่างไร พอใจหรือไม่ อยากเปลี่ยนให้ดีขึ้นอย่างไร รูปแบบพฤติกรรมกรออกกำลังกายที่ทำเป็นประจำเป็นอย่างไร
- 3 เวลาออกกำลังกายแล้ว ได้อะไร ชอบอะไร เวลาไม่ได้ออกกำลังกายเป็นอย่างไร

ชุดคำถามทบทวนพฤติกรรมกรออกกำลังกาย ความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงและความพอใจในการออกกำลังกายของตนเอง

พิจารณาเลือกวิถีทัศนชุด สาระน่ารู้จากจรศ.นพ.ปัญญา ไข่มุก จำนวน 8 หัวข้อ ความยาวหัวข้อยละ 1-3 นาที

## ขั้นตอนที่ 2 สร้างแรงจูงใจ

### แรงจูงใจเชิงลบ “ความกลัว”

- 1 ทบทวนประสบการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกกลัว เช่น การพบเห็นคนใกล้ขีดป่วยและต้องทนทุกข์ทรมาน
  - 🌸 เลือกเปิดวิดีโอทัศน แรงจูงใจจากความเจ็บป่วย เรื่องเล่าจากประสบการณ์ของคุณนภา พวงรอด
- 2 จินตนาการถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นที่กระตุ้นให้เกิดความกลัว เช่น กลัวตัวเองเจ็บป่วย อยู่ในสภาพที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้
- 3 สัมผัสกับความรู้สึกกลัวๆ ที่อยู่ภายในใจ ที่กระตุ้นความกลัว

### แรงจูงใจเชิงบวก “ความอยาก”

- 1 ทบทวนประสบการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอยาก เช่น เห็นแบบอย่างที่ดี อยากเป็นเหมือนเขา เพราะคิดว่า “เขาทำได้ เราก็น่าจะทำได้”
  - 🌸 เลือกเปิดวิดีโอทัศน แรงจูงใจจากความรัก (ตัวเอง) เรื่องเล่าจากประสบการณ์ของคุณศาลิตา บัณฑิตกุล
- 2 จินตนาการถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น ที่กระตุ้นความอยาก เช่น อยากมีสุขภาพแข็งแรง ดุดี
- 3 สัมผัสกับความรู้สึกกลัวๆ ที่อยู่ภายในใจ ที่กระตุ้นความอยาก

ตั้งคำถามและแลกเปลี่ยนตามประเด็น

“อะไร คือสิ่งที่จะทำให้คุณออกกำลังกาย”

🌸 เลือกเปิดวิดีโอทัศน

- 4 “มาสนุกกับบทเรียนง่ายๆ ในการออกกำลังกายกับครูคิง” หรือ
- 5 “การเคลื่อนไหวเพื่อสร้างสติ 10 ท่า”

## ขั้นตอนที่ 3 จัดทำแผนการเปลี่ยนแปลง

ใบงาน “แผนการเปลี่ยนแปลงเรื่องการออกกำลังกาย”

## ขั้นตอนที่ 4 แบ่งปันประสบการณ์

ตามวาระการประชุมแบ่งปันประสบการณ์ทั้ง 5 ประเด็น

# ภาคผนวก

## ชุดคำถามที่ 1 ทบทวนตัวเอง (พฤติกรรมการกิน) ใบงานที่ 1

โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ตามความเป็นจริงจากพฤติกรรมในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

คำถาม	ไม่กิน	นานๆ ครั้ง (น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์)	ครั้งคราว (1-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	ประจำ (4-6 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	ทุกวัน
1. คุณกินอาหารเช้า ก่อน 10.00 น.					
2. คุณกินผักและผลไม้ ประมาณครึ่งหนึ่งของ ปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ					
3. คุณกินปลา					
4. คุณดื่มน้ำเปล่า วันละ 6-8 แก้ว					
5. คุณดื่มน้ำอัดลม					
6. คุณกินอาหาร มัน ทอด ปิ้ง ย่าง					
7. คุณกินขนมหวาน/ ขนมกรุบกรอบ					

แหล่งที่มา: ชุดคำถามที่ 1 ทบทวนตัวเอง (พฤติกรรมการกิน) โดย นพ.กฤษดา ศิริรามพุช ผู้อำนวยการ  
ศูนย์เวชศาสตร์ อายุรวัฒนนานาชาติ ศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาศาสตร์ (TCELS)

## ผลการทบทวนตัวเองแต่ละข้อ

### 1. กินอาหารเช้าก่อน 10.00 น.

#### “ประโยชน์การกินอาหารเช้า”

การกินอาหารเช้าถือเป็นน้ำมันเชื้อเพลิงให้ร่างกายมีแรงเริ่มทำกิจวัตรในแต่ละวัน การปล่อยให้ท้องว่างเสมือนขับรถน้ำมันหมดออกวิ่ง ทำให้ยิ่งโหมและเครื่องพังเร็ว

นานๆ ครั้ง (น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์)/ ไม่กิน	ครั้งคราว (1-3 ครั้งต่อสัปดาห์)	ทุกวัน/ ประจำ (4-6 ครั้งต่อสัปดาห์)
การละลายอาหารเช้าทำให้เกิดอาการ “หลุมดำ” ที่เกิดจากน้ำตาลต่ำ ทำให้หิวจนนอน ไร้ชีวิตชีวา และยังเพิ่มความเสี่ยงที่จะเป็นโรคแผลในกระเพาะอาหารและกรดไหลย้อนอีกด้วย	ระวัง! คุณมีโอกาที่จะเป็นโรคฮิตกรดไหลย้อนและแผลในกระเพาะอาหาร เนื่องจากกระเพาะไม่รู้เวลาแน่นอนที่ควรจะหลั่งน้ำย่อย	ทำให้สมองไม่ล้าและไม่เกิดอาการน้ำตาลต่ำอันทำให้หงุดหงิดและทำงานได้ไม่มีประสิทธิภาพ



## 2. กินผักและผลไม้ประมาณหนึ่งในสี่ต่อมื้อหรือมากกว่านั้น

### “ประโยชน์ของการกินผักและผลไม้”

วันหนึ่งต้องกินผักผลไม้ ให้ได้ครึ่งหนึ่งของปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ หรือราว 4-5 ชีดต่อวัน จะได้สารอาหารทั้งวิตามิน เกลือแร่ครบตามที่ร่างกายต้องการ ผักผลไม้เป็นส่วนหนึ่งที่จะทำงานร่วมกับสารอาหารในเนื้อสัตว์ เพื่อช่วยในการดูดซึม นอกจากนี้ เส้นใยในผักและผลไม้ยังช่วยขัดล้างลำไส้ที่ ใช้งานอยู่ตลอดให้สะอาดอีกด้วย

นานๆ ครั้ง (น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์)/ ไม่กิน	ครั้งคราว (1-3 ครั้งต่อสัปดาห์)	ทุกวัน/ ประจำ (4-6 ครั้งต่อสัปดาห์)
<p>ไม่อยากจะบอกว่าเป็นห่วงคุณที่สุด เพราะคุณอาจจะ เป็นโรคขาดอาหารได้โดยไม่รู้ตัว นี่เป็นเรื่องที่แย่มาก แต่พบได้บ่อยในกลุ่มคนไม่ค่อยกินผักซึ่งจะทำให้ท้องผูกได้บ่อยๆ เจ็บป่วยง่าย เป็นอะไรก็หายยาก แล้วยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งในลำไส้ใหญ่ รวมทั้งขาดโอกาสที่จะได้รับบรรดา “แอนตี้ออกซิแดนท์” ที่มีมากมายในผลไม้ อย่างเช่น “ไลโปแคโรทีน” และ “โอพีซี” ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีพลังสูงกว่าวิตามินทั่วไปอีกด้วย</p>	<p>ดูเหมือนว่าร่างกายของคุณกำลังต้องการเส้นใยและวิตามินจากผักผลไม้ อยู่นะ โดยเฉพาะน้ำตาลผลไม้คือ “ฟรุคโตส” ที่เป็นของโปรดของแบคทีเรียฝายดีในลำไส้ที่จะช่วยเสริมภูมิคุ้มกันทางเดินอาหารให้แข็งแรง กินผักผลไม้บ่อยๆ อย่างนี้ คุณอาจต้องดูแลตัวเองเพิ่มขึ้นโดยการกินวิตามินเสริมร่วมกับการออกกำลังกาย ก็เพื่อเป็นการชดเชยในสิ่งที่ขาดหายไป แต่น่าสงสัยจ้ะว่าทำไมคุณถึงไม่ค่อยกินผักผลไม้</p>	<p>การกินผักผลไม้ทุกวัน ในปริมาณที่มากพอเป็น เรื่องที่ดีต่อสุขภาพ เพราะช่วยป้องกันการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ และทำให้ได้เส้นใยและวิตามินจากผักผลไม้ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันทางเดินอาหารให้แข็งแรง แล้วยังคิดว่า ถ้าสามารถกินสลับชนิดกันไปด้วยได้ ก็คงดียิ่งขึ้น อ้อ..ไม่ต้องกลัวว่าจะกินมากเกินไปนะ เพราะผักผลไม้ส่วนใหญ่มีไฟเบอร์ทำให้ไม่สะสมน้ำตาล ถ้าไม่ได้กินพวกหวานจัดอย่างทุเรียน มะม่วงสุก ก็ยากที่จะทำให้อ้วนได้</p>

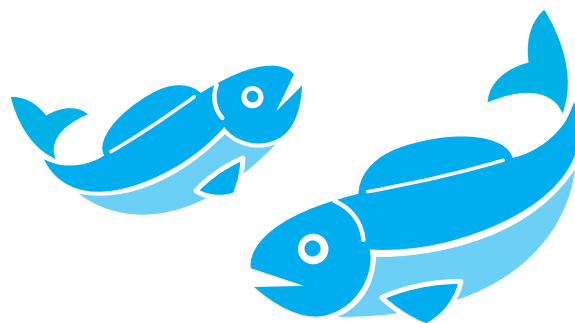


### 3. กินปลา

#### “ประโยชน์ของการกินปลา”

ปลาและอาหารทะเลเป็นแหล่งสำคัญของไขมันดี คือ กรดไขมัน “โอเมก้า-3” ที่สมองต้องการ ในแต่ละวันเราได้รับไขมันจากพืชมากกว่าทำให้ร่างกายไม่สมดุลและเกิดความเจ็บป่วยได้ ให้ลดน้ำมันพืชลงและเพิ่มน้ำมันปลาให้มากขึ้น

นานๆ ครั้ง (น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์)/ ไม่กิน	ครั้งคราว (1-3 ครั้งต่อสัปดาห์)	ทุกวัน/ ประจำ (4-6 ครั้งต่อสัปดาห์)
ข้อนี้ไม่ดีต่อสุขภาพอย่างแรง เพราะปลาเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเราอย่างมาก ซึ่งนอกจากสมองของคนเราจะต้องการน้ำมันปลาแล้ว ข้อต่อในร่างกายก็ยังต้องการน้ำมัน อันจะช่วยลดการอักเสบที่ทำให้ป่วยง่าย ดังนั้น การที่คุณไม่กินปลา หรือนานๆ กินทีจึงเป็นเรื่องที่ไม่ดีต่อสุขภาพมากๆ	ถ้ามีปัญหาไม่อาจกินปลาได้เป็นประจำ คุณอาจต้องใช้ “ทางเลือก” จัดน้ำมันปลามาเสริมฟตัวเองสักวันละเม็ด เพื่อให้ร่างกายไม่ขาด “โอเมก้า-3” ของดีที่สมองต้องการ แต่ถ้าเป็นไปได้การกินปลาเป็นประจำก็ยังเป็นเรื่องจำเป็นที่อยากให้คุณใส่ใจมากขึ้นอยู่ดี	การกินปลาเป็นประจำจนเป็นนิสัยถือเป็นเรื่องที่ดีต่อสุขภาพมาก เพราะปลาเป็นของดีไม่ว่าจะเป็นปลาน้ำจืด ปลาทะเลหรือปลาทะเลหรือ ปลากระป๋อง การที่คุณกินปลาทุกวันจนเป็นนิสัย ถือเป็นเรื่องดีที่มีส่วนช่วยสุขภาพโดยรวมได้มากทีเดียวนะ



## 4. ดื่มน้ำเปล่าวันละ 6-8 แก้ว

### “ประโยชน์ของการดื่มน้ำเปล่าวันละ 6-8 แก้ว”

เวลาทำงานเพลินมักลืมดื่มน้ำ หรือเวลาออกกำลังกายอยู่ในอากาศร้อนเราจะเสียน้ำมาก โดยไม่รู้ตัวอันเป็นบ่อเกิดอาการ “ขาดน้ำ (Dehydration)” ที่ทำให้ป่วยบ่อยได้ สำหรับคนที่รูปร่างสันทัด ควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อย 6-8 แก้ว แต่หากเป็นผู้ที่มีรูปร่างเจ้าเนื้อหน่อยคงต้องเพิ่มให้มีปริมาณมากกว่านี้

นานๆ ครั้ง (น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์)/ ไม่กิน	ครั้งคราว (1-3 ครั้งต่อสัปดาห์)	ทุกวัน/ ประจำ (4-6 ครั้งต่อสัปดาห์)
เป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงมาก เพราะรู้ไหมว่าการที่คุณไม่ค่อยดื่มน้ำหรือดื่มแต่น้ำอัดลมกับน้ำหวาน จะทำให้คุณมีโอกาสเสี่ยงสูงมากที่จะเกิดอาการเหล่านี้ได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นปวดศีรษะ ปวดประจำเดือน มีนหัวง่ายไปจนถึงเกิดอาการวูบกลางอากาศ	คุณอาจจะคิดว่า การดื่มน้ำน้อยคงไม่เป็นอะไรนักหนา แต่คุณอย่าลืมว่าการดื่มน้ำเป็นครั้งคราวอาจไม่พอสำหรับคนไทย เพราะเราอยู่ในเขตร้อน แต่ละวันเสียน้ำมากเป็นลิตร การดื่มน้ำน้อยอาจทำให้รู้สึกไม่สบาย อ่อนเพลียและมีโอกาสเจ็บป่วยได้ง่าย	ดีที่สุดเพราะน้ำช่วยหยุดกระบวนการอักเสบได้ และช่วยในปฏิกิริยาสุขภาพดีที่ร่างกายเป็นต้นว่าช่วยในการทำงานของเอนไซม์ต่างๆ และยังช่วยลดโอกาสเจ็บป่วยด้วย



## 5. ดื่มน้ำอัดลม

### “โทษของการดื่มน้ำอัดลม”

น้ำอัดลมไม่ใช่อาหารจำเป็น แม้จะเป็นแบบ “ไร้น้ำตาล” ไม่มีแคลอรีที่ทำให้อ้วน แต่จะชวนให้สมองติดน้ำตาลได้และแก๊สที่อยู่ในน้ำอัดลมจะกลายเป็นกรดกัดฟันให้เคลือบฟันสึกได้ง่าย

นานๆ ครั้ง (น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์)/ ไม่กิน	ครั้งคราว (1-3 ครั้งต่อสัปดาห์)	ทุกวัน/ ประจำ (4-6 ครั้งต่อสัปดาห์)
ดื่มน้ำอัดลมบ่อยๆ เลยทีเดียว ที่คุณไม่ดื่มน้ำอัดลมเพราะจริงๆ น้ำอัดลมก็ไม่ใช่ปัจจัยที่ชีวิตต้องการสักหน่อย น้ำที่ดีที่สุดคือ “น้ำเปล่า” การไม่ดื่มน้ำอัดลมไม่ทำให้เราขาดอะไรเลย ตรงข้ามเราจะได้อะไรอีกหลายอย่าง เช่น ได้ฟันดี ได้กระดูกดี และได้หุ่นดี เพราะไม่อ้วนจากน้ำตาลในน้ำอัดลมอย่างที่หลายคนกำลังหาทางลดน้ำหนักอยู่ในตอนนี้	เอาเถอะ ถ้าคุณดื่มน้ำอัดลมเป็นครั้งคราวพอให้ชื่นใจเป็นสีสันของชีวิตบ้างเป็นบางครั้ง ก็คงพอไหว เพราะจะว่าไปในเวลาอากาศร้อนๆ น้ำอัดลมก็ช่วยคลายร้อน ให้ความสดชื่นที่หลายคนต้องการได้ แต่ถึงอย่างไรก็อย่าลืมดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอควบคู่ไปด้วย	ถ้าคุณดื่มน้ำอัดลมทุกวันหรือเป็นประจำ คุณอาจต้องลองสำรวจเคลือบฟันดูแล้วละ ว่าตอนนี้อยู่ในสภาพเป็นอย่างไรบ้าง เพราะในน้ำอัดลมนั้นนอกจากจะอุดมไปด้วยน้ำตาลที่ทำให้อ้วนแล้ว ตัวกรดซัลฟิวริกที่คุณโปรดปราน ยังจะช่วยทำลายเคลือบฟันให้หายไป ทำให้ฟันผุ หรือเสียวฟันได้ง่ายอีกต่างหาก

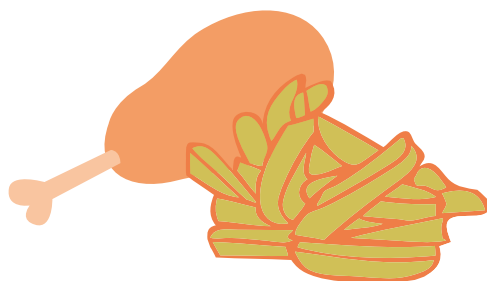


## 6. กินอาหาร มัน ทอด ปิ้ง ย่าง

### “โทษของการกิน ของมัน ของทอด ปิ้ง ย่าง”

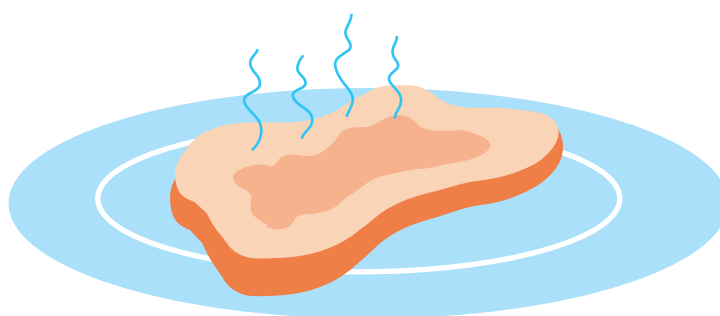
ของมัน ของทอด ประกอบด้วย “โอเมก้า-6” สูง หากได้รับมากเกินไปจะทำให้เกิดโรค หลอดเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดสมองตีบ และการกินของมันบ่อยๆ จะกระตุ้นให้เกิดโรค กรดไหลย้อน (GERD) ได้ง่ายด้วย

นานๆ ครั้ง (น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์)/ ไม่กิน	ครั้งคราว (1-3 ครั้งต่อสัปดาห์)	ทุกวัน/ ประจำ (4-6 ครั้งต่อสัปดาห์)
การไม่กินของทอด ของมัน หรือนานๆ กินครั้ง มีข้อดีที่เห็นชัดเจนมากมาย เช่น ลดความเสี่ยงต่อการเกิดไขมันในเลือดสูง ลดความเสี่ยงต่อการอักเสบต่างๆ ในร่างกาย เช่น สิวอักเสบ แผลร้อนใน ที่สำคัญยังทำให้ห่างไกลจากโรคอ้วน แต่ไม่ต้องกลัวว่าร่างกายจะขาดไขมัน เพราะโดยทั่วไปเราจะได้ไขมันจากอาหารต่างๆ อย่างเพียงพออยู่แล้ว	ไม่เป็นไร ในชีวิตคนก็ต้องมีสีสันด้วยเรื่อง “มันๆ” บ้าง แต่เรื่องแบบนี้ต้องมีเทคนิคกินอย่างเท่าทัน นั่นคือถ้ามีเนื้อนี้กินของทอดแล้ว มือหน้าก็หาของไม่มันอย่างของอบของนึ่งหรือของต้มกินสลับกันบ้างจะได้ไม่มีอันตรายในระยะยาว	กินของทอด ของมันทุกวันแบบนี้ไม่ดีแน่นอน เพราะของทอดมักมีไขมันอิ่มตัวอย่าง “โอเมก้า-6” มากตัวนี้ละ ที่จะทำให้เราเจ็บป่วยไม่สบายได้อย่างน่ารำคาญ และยังจะพาลทำให้เกิดกรดไหลย้อน บวกกับมีอาการมันจุกตับ ได้ง่ายอีกต่างหาก



อาหารปิ้งย่างโดยเฉพาะเนื้อสัตว์ปิ้งย่างเสี่ยงต่อการรับสารก่อมะเร็งและควันพิษ  
พอๆ กับการสูบบุหรี่ การกินอาหารปิ้งย่างเป็นประจำคร่าวๆยังไม่เป็นไร แต่ถ้าบ่อยเกินไปจะทำให้  
เสี่ยงต่อทั้งไขมันและเคมีผสมอาหารเช่นผงชูรสและดินประสิวโดยไม่จำเป็น

นานๆ ครั้ง (น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์)/ ไม่กิน	ครั้งคราว (1-3 ครั้งต่อสัปดาห์)	ทุกวัน/ ประจำ (4-6 ครั้งต่อสัปดาห์)
ถึงไม่กินก็ไม่สิ้นสนุกหรอก เพราะเราไม่ใช่คนอเมริกัน ที่ชอบสังสรรค์อย่างบาปคิ กักลางลาน บ้านเราร้อนจ อยู่แล้ว ชีนกินอย่างนั้น ลมแดดอาจจับได้ สุขภาพ กายจะดี ถ้าไม่รับของปิ้ง เปลี่ยนเป็นวงส้มตำ นำเสื่อ มาปูก็สนุกได้ไม่แพ้กัน	แม้จะไม่ได้กินทุกวัน แต่ การกินแบบผิดวิธีนานๆ ครั้งก็อาจทำให้สร้าง ปัญหาต่อสุขภาพได้ไม่แพ กัน เอาเป็นว่าขอให้ระวัง เรื่องไขมัน น้ำมัน น้ำจิ้ม และถ่านที่ใช้ย่างก็แล้ว กันนะ	สาวกปิ้งย่างจะกลายเป็น หมูเกาหลีแทนเพราะได้ทั้งไขมัน และควันพิษจากเตาปิ้ง การย่างแต่ละคราว ให้ ควันพิษพอๆ กับสูบบุหรี่ นับสิบบวมเลยทีเดียว



## 7. กินขนมหวาน/ ขนมกรุบกรอบ

### “โทษของการกินขนมหวาน/ ขนมกรุบกรอบ”

แป้งและน้ำตาลในขนมหวานจะทำให้เกิดอาการ “ติดหวาน (Carbohydrate Addiction)” จนนำไปสู่โรคอ้วนลงพุง (Metabolic Syndrome) อันเป็นสาเหตุให้เกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ อัมพาตและไขมันสูงได้

นานๆ ครั้ง (น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์)/ ไม่กิน	ครั้งคราว (1-3 ครั้งต่อสัปดาห์)	ทุกวัน/ ประจำ (4-6 ครั้งต่อสัปดาห์)
ไม่เป็นไรเลย ดีซะอีก หันมารับประทานสแน็กส์แบบไทยๆ อย่างเมี่ยงคำก็ได้ หรือจะให้เก๋ก็ลองข้าวตอกน้ำกะทิหอม หวานชื่นใจ หรือถ้าจะให้หาง่ายขึ้นก็ข้าวโพดคั่วแบบไม่ใส่เนยก็อร่อยดีนะ	ไม่มีปัญหา แต่ขอฝากวิธีเลือกง่ายๆ ไว้คือ ให้เลือกรสออริจินัลหรือไม่ปรุงแต่ง เพราะรสหวาน รสบาบีคิว รสตั้มยำมักมีน้ำตาลและธาตุเกลือมากเกินไป ต้องระวังไว้ด้วย	ระวังให้ดีเพราะจะมีสิทธิ์อวบเหมือนลุงขนม เนื่องจากในความสุขเหงือก นั้นมีทั้งแป้ง น้ำตาลและเกลือมากมาย ทำให้น้ำหนักขึ้นได้แล้ว ยังมีความดันโลหิตที่อาจจะจ่อรอคิวในอนาคตได้อีกต่างหาก



**ชุดคำถามที่ 2 ทบทวนตัวเอง (การจัดการความเครียด)**  
**ใบงานที่ 2.1 แบบประเมินความเครียด**  
 โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ตามความเป็นจริงของอาการ  
 หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วง 2-4 สัปดาห์

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึก ที่เกิดขึ้นในระยะ 2-4 สัปดาห์	คะแนน				รวม คะแนน
		0/ แทบไม่มี	1/ เป็นบางครั้ง	2/ บ่อยครั้ง	3/ เป็นประจำ	
1.	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับ หรือนอนมาก					
2.	ไม่ค่อยมีสมาธิ มีสมาธิน้อยลง					
3.	หงุดหงิด/ กระวนกระวายใจ / ว้าวุ่นใจ					
4.	รู้สึกเบื่อ เซ็ง					
5.	ไม่อยากพบปะผู้คน					
<b>รวมคะแนน</b>						

**ผลประเมินระดับความเครียดในใจคุณ**

**ความหมาย**

คะแนน 0-4	เครียดน้อย
คะแนน 5-7	เครียดปานกลาง
คะแนน 8-9	เครียดมาก
คะแนน 10-15	เครียดมากที่สุด

แหล่งที่มา: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (25 กรกฎาคม 2554). แบบประเมินความเครียด (ST5).  
 สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2554 จาก <http://www.dmh.go.th/test/qttest5/>

## ใบงานที่ 2.2 สํารวจอาการทางกาย

คุณมีอาการเหล่านี้หรือไม่ ? (อาการทางกายเหล่านี้เป็นอาการของความเครียดที่พบได้บ่อย) เลือกคำตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

- ปวดหัว
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- ปวดท้อง
- ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย
- หายใจไม่อิ่ม ใจสั่น เหนื่อยง่ายโดยไม่มีสาเหตุ
- อ่อนเพลีย ไม่มีแรง
- ผื่นผิวหนัง ลมพิษ สิว
- เป็นหวัดบ่อย
- โรคประจำตัวกำเริบ เช่น ความดันโลหิตสูง ช้้น น้ำตาลในเลือดสูง ช้้น
- ยังไม่พบอาการทางกาย

สรุปว่า

คุณมีความเครียดระดับ (จากผลคะแนนรวมใบงานที่ 2.1)

.....

ส่งผลให้คุณมีอาการ (จากใบงานที่ 2.2)

.....



**ชุดคำถามที่ 3**  
**ใบงานที่ 3**  
**ทบทวนตัวเอง (การออกกำลังกาย)**

1. ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา คุณออกกำลังกายบ่อยแค่ไหน

- ทุกวัน
- สัปดาห์ละ 3-6 วัน
- สัปดาห์ละ 1-2 วัน
- นานๆ ครั้ง/ ไม่ออกกำลังกายเลย

<p><b>คุณออกกำลังกายเพราะเหตุใด</b> (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> อยากรีปร่างกายแข็งแรง</li><li><input type="radio"/> ลดน้ำหนัก</li><li><input type="radio"/> คลายเครียด</li><li><input type="radio"/> มีปัญหาสุขภาพ</li><li><input type="radio"/> มีคนชวน</li><li><input type="radio"/> เป็นอาชีพ (ทั้งอาชีพหลักและอาชีพเสริม เช่น ครูสอนแอโรบิก ครูสอนโยคะ หรือนักกีฬาของหน่วยงาน)</li><li><input type="radio"/> อื่นๆ</li></ul>	<p><b>ในวันที่คุณไม่ได้ออกกำลังกาย</b> <b>หรือกรณีที่คุณไม่ออกกำลังกายเลย</b> <b>เป็นเพราะเหตุใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> ไม่สนใจ</li><li><input type="radio"/> ไม่มีเวลา</li><li><input type="radio"/> ไม่มีสถานที่เล่น/ ไม่มีอุปกรณ์กีฬา</li><li><input type="radio"/> อากาศไม่อำนวย (ฝนตก)</li><li><input type="radio"/> ไม่มีเพื่อนออกกำลังกายด้วย</li><li><input type="radio"/> ย้ายสถานที่ (เช่น ไปประชุมต่างจังหวัด)</li><li><input type="radio"/> ทำงานที่ต้องใช้แรงกายมากอยู่แล้ว</li><li><input type="radio"/> ออกกำลังกายพอแล้วในสัปดาห์นั้น</li><li><input type="radio"/> อื่นๆ</li></ul>
--	--

## 2. คุณคิดว่า ณ ขณะนี้คุณอยู่ในขั้นตอนไหนของการออกกำลังกาย

- ไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย
- เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย แต่ยังไม่ทำอะไร
- เตรียมการแล้ว แต่ยังไม่ได้ออกกำลังกาย (เช่น ซื้ออุปกรณ์ไว้แล้ว)
- ทำแต่ไม่สม่ำเสมอ
- ทำได้อย่างสม่ำเสมอ (ต่อเนื่องเป็นประจำ อย่างน้อย 6 เดือน)

## 3. ความพอใจต่อระดับการออกกำลังกาย

โปรดให้คะแนนความพอใจต่อการออกกำลังกายของตัวเอง (ลำดับจากน้อยไปหามาก 1-10 คะแนน) ..... คะแนน

ผลคะแนน : คะแนน

1 - 4 คุณให้คะแนนความพอใจต่อการออกกำลังกายของตัวเองน้อย

5 -7 คุณให้คะแนนความพอใจต่อการออกกำลังกายของตัวเองปานกลาง

8 -10 ความพอใจต่อการออกกำลังกายของตัวเองสูง



## กิจกรรมเสริม เติมความรู้เรื่องการออกกำลังกาย

วิทยากรอาจพิจารณาเลือกคำถามคำตอบต่อไปนี้ มาแลกเปลี่ยนพูดคุยกันในกลุ่ม เพื่อเสริมความรู้

“คุณอาจคิดว่าคุณเข้าใจเรื่องการออกกำลังกายดีพอแล้ว ลองมาทดสอบกันว่าคุณเข้าใจเรื่องการออกกำลังกายจริงๆ แล้วหรือยัง โดยตอบว่าข้อความต่อไปนี้ จริง หรือ ไม่จริง”

### 1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิค คือ การเต้นแอโรบิค

(ให้เลือก)

จริง	ไม่จริง
------	---------

ตอบ “จริง” = จริงๆ แล้วไม่ใช่

ตอบ “ไม่จริง” = คุณเข้าใจถูกแล้ว

- การออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น แขน ขา ต่อเนื่อง หนักพอ [60-80% ของ (220-อายุ)] และนานพอ ( $\geq 20-30$  นาที) ที่จะทำให้ร่างกายต้องใช้ออกซิเจนเพื่อสร้างพลังงาน ทำให้หัวใจและปอดถูกกระตุ้นเป็นเวลานานพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ขึ้นในร่างกาย
- การเต้นแอโรบิค (Aerobic dance) เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobic exercise) ประเภทหนึ่งที่น่าเพลงมาประกอบ ริเริ่มโดยนพ.เคนเนธ คูเปอร์ แพทย์ประจำกองทัพอากาศของสหรัฐอเมริกา

## 2. ทำงานใช้แรงกายอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก

(ให้เลือก)

จริง	ไม่จริง
------	---------

ตอบ “จริง” = ไม่เสมอไป

ตอบ “ไม่จริง” = คุณเข้าใจถูกแล้ว

- การออกแรงทำงานมักเป็นการออกแรงเฉพาะส่วน
- การออกกำลังกายสำหรับผู้ที่ใช้แรงกายอยู่แล้วขึ้นอยู่กับลักษณะของงาน
- ควรออกกำลังกายในส่วนอื่นที่ไม่ได้ใช้ในการทำงาน เช่น
  - งานที่เน้นเดิน ควรออกกำลังกายแบบยืดเส้นยืดสายและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
  - งานยกของทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิคและยืดเหยียด
  - งานมีการเคลื่อนไหวเช่น ยกของขึ้นลง ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิคและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- หากคุณเหนื่อยง่ายกว่าคนวัยเดียวกัน คุณควรออกกำลังกายแบบแอโรบิค เริ่มจากช้าๆ น้อยๆ และค่อยๆ เพิ่มขึ้นทีละน้อย

### 3. การออกกำลังกายไปด้วย ดูทีวีไปด้วย ช่วยให้ออกกำลังกายได้นานขึ้น

(ให้เลือก)

จริง	ไม่จริง
------	---------

ตอบ “จริง” = ไม่เสมอไป

ตอบ “ไม่จริง” = คุณเข้าใจถูกแล้ว

- ทีวี ทำให้เวลาการออกกำลังดูเหมือนจะผ่านไปเร็วขึ้น แต่จะทำให้คุณอยู่กับตัวเอง น้อยลง
- กิจกรรมที่ต้องการสมาธิ เช่น การอ่านนิยาย ทำให้การออกกำลังกายของคุณ ซ้ำลงโดยไม่รู้ตัว
- ทางออกที่ดีกว่าคือ ฟังเพลงเบาๆ หรือไม่ต้องฟังอะไรเลย เพื่อสัมผัสกับความรู้สึก ของคุณทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในขณะที่ออกกำลังกาย

### 4. ถ้าหยุดออกกำลังกาย กล้ามเนื้อจะกลายเป็นไขมัน

(ให้เลือก)

จริง	ไม่จริง
------	---------

ตอบ “จริง” = คุณเข้าใจผิด

ตอบ “ไม่จริง” = คุณเข้าใจถูกแล้ว

- กล้ามเนื้อและไขมันมีโครงสร้างโมเลกุลที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง
- เปรียบได้กับการที่ผลส้มจะเปลี่ยนสภาพเป็นแอปเปิ้ล ซึ่งไม่มีทางเกิดขึ้นได้

## 5. การออกกำลังกายทำให้กินมากขึ้น

(ให้เลือก)

จริง	ไม่จริง
------	---------

ตอบ “จริง” = ไม่เสมอไป

ตอบ “ไม่จริง” = คุณเข้าใจถูกแล้ว

- การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยทั่วไป ร่างกายใช้พลังงานไปไม่มาก จึงไม่ทำให้กินมากขึ้นอย่างที่กลัวกัน
- คนที่ออกกำลังกายแล้วรู้สึกหิวและกินได้มาก ถ้ารู้จักเลือกชนิดของอาหารก็ไม่มีปัญหา
- ถ้าหยุดออกกำลังกายแต่กินเท่าเดิม จะอ้วนง่าย เพราะพลังงานที่เหลือใช้จะกลายเป็นไขมันสะสม

## 6. การออกกำลังกายทุกประเภท ช่วยป้องกันโรคหัวใจ

(ให้เลือก)

จริง	ไม่จริง
------	---------

ตอบ “จริง” = คุณเข้าใจผิด

ตอบ “ไม่จริง” = คุณเข้าใจถูกแล้ว

- เฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) เท่านั้นที่เป็นประโยชน์ต่อหัวใจและระบบไหลเวียน
- การออกกำลังกายแบบอื่นมักพัฒนาระบบโครงสร้าง ระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบประสาท ฯลฯ
- ต้องไม่ลืมว่า ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคหัวใจมีอีกหลายอย่าง เช่น กรรมพันธุ์ โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง การสูบบุหรี่ โรคอ้วน หรือความเครียด ฯลฯ



## 7. อายุมากไม่ควรออกกำลังกาย

(ให้เลือก)

จริง	ไม่จริง
------	---------

ตอบ “จริง” = คุณเข้าใจผิด

ตอบ “ไม่จริง” = คุณเข้าใจถูกแล้ว

การศึกษาชายวัยกลางคน 43 คน โดยให้ออกกำลังกายสม่ำเสมอด้วยการวิ่งหรือว่ายน้ำ และอีกกลุ่มไม่ออกกำลังกายเป็นเวลา 10 ปี พบว่า

- กลุ่มไม่ออกกำลังกายจะมีสมรรถนะของร่างกายเสื่อมถอยลงตามวัย
- กลุ่มออกกำลังกายนอกจากสภาพร่างกายไม่เสื่อมถอยไปตามวัยแล้ว ยังพบว่าแข็งแรงกว่าเดิม
- การออกกำลังกายในคนอายุมากทำให้เป็นหนุ่มเป็นสาวขึ้น



## 8. เหงื่อคือปัจจัยความสำเร็จในการออกกำลังกาย

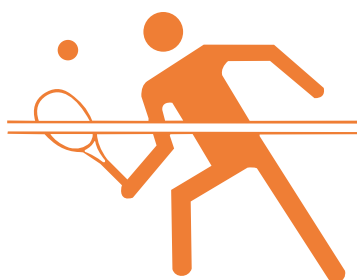
(ให้เลือก)

จริง	ไม่จริง
------	---------

ตอบ “จริง” = คุณเข้าใจผิด

ตอบ “ไม่จริง” = คุณเข้าใจถูกแล้ว

- เหงื่อออก เพราะร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้น
- เมื่อร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้น จะเกิดกระบวนการขับของเหลว (เหงื่อ) ออกมาทางรูขุมขนเพื่อปรับอุณหภูมิในร่างกายให้เย็นลง



## 9. การออกกำลังกายที่ได้ประโยชน์ คือการออกกำลังกายตอนเช้าเท่านั้น

(ให้เลือก)

จริง	ไม่จริง
------	---------

ตอบ “จริง” = คุณเข้าใจผิด

ตอบ “ไม่จริง” = คุณเข้าใจถูกแล้ว

- ออกกำลังกายเวลาไหน ก็ไม่แตกต่างกัน ควรออกกำลังกายในช่วงเวลาที่รู้สึกสะดวกที่สุด
- หลักคือ ไม่ควรออกกำลังกายหลังเพิ่งทานอาหารอิ่ม เพราะเลือดจะไปเลี้ยงที่กระเพาะและลำไส้ เลือดจะไปเลี้ยงสมองไม่พอ เกิดอาการหน้ามืดเป็นลมหรือกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดได้
- คนที่ต้องการลดน้ำหนักควรออกกำลังกายตอนเช้า แต่ต้องอบอุ่นร่างกาย (warm up) ให้เพียงพอ มิฉะนั้นอาจเกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้ง่าย เพราะอุณหภูมิในร่างกายต่ำสุดในช่วง 1-3 ชั่วโมงก่อนเราตื่น บวกกับความเย็นของอากาศในช่วงเช้า
- การออกกำลังกายตอนเย็นช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น แต่ต้องพักประมาณ 1-3 ชั่วโมงหลังออกกำลังกาย หากนอนทันที ร่างกายจะยังตื่นตัว ส่งผลให้นอนไม่ค่อยหลับหรือหลับไม่สนิท

10. วันธรรมดาทำงาน ออกกำลังกายได้แป๊บเดียว ฐึ้ไปออกเสาร์อาทิตย์ทีเดียว  
ได้หลายชั่วโมงดีกว่า

(ให้เลือก)

จริง	ไม่จริง
------	---------

ตอบ “จริง” = คุณเข้าใจผิด

ตอบ “ไม่จริง” = คุณเข้าใจถูกแล้ว

- ออกน้อยๆ ดีกว่าไม่ออกเลย
- ผู้ที่เริ่มออกกำลังกาย ควรออกเพื่อสร้างความเคยชิน ออกได้ 5-10 นาทีก็นับว่าเป็นเรื่องที่ดี
- ไม่ควรสะสมไปออกกำลังกายหนักๆ ทีเดียวในวันเสาร์อาทิตย์ ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอในวันธรรมดาด้วย
- การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยกระตุ้นสมอง ทำให้เซลล์ประสาทมีการเชื่อมต่อกันดีขึ้นและแข็งแรงขึ้น

## ใบงานที่ 4

### แบบประเมินความสุขคนไทย (กรมสุขภาพจิต)

คำถามต่อไปนี้เป็นคำถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน

คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2. ท่านรู้สึกสบายใจ				
3. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
4. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน				
5. ท่านรู้สึกผิดหวังในตนเอง				
6. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์				
7. ท่านสามารถทำใจยอมรับ ได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				
8. ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
9. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
10. ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
11. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
12. ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
13. ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
14. หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่า ครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี				
15. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				

## การให้คะแนน

กลุ่มที่ 1 ได้แก่อ

1	2	3	7	8	9
10	11	12	13	14	15

กลุ่มที่ 2 ได้แก่อ

4	5	6
---	---	---

เกณฑ์การให้คะแนน

กลุ่ม 1 และกลุ่ม 2

คำตอบ	คะแนน	
	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2
ไม่เลย	0	3
เล็กน้อย	1	2
มาก	2	1
มากที่สุด	3	0

### การแปลผล

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

(คะแนนเต็ม 45 คะแนน)

35-45 คะแนน

หมายถึง

มีความสุขมาก

28-34 คะแนน

หมายถึง

มีความสุขปานกลาง

27 คะแนนหรือน้อยกว่า

หมายถึง

มีความสุขน้อย


---


แหล่งที่มา: อภิชัย มงคล และคณะ. 2547. การพัฒนาและทดสอบ ดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่  
โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

## สูตรคำนวณปริมาณพลังงานอาหารที่ร่างกายต้องการ

- วิธีคำนวณพลังงานที่ใช้ต่อวัน (อัตราการเผาผลาญพลังงานต่อวัน)

คำนวณพลังงาน (แคลอรี) ที่ใช้ต่อวัน (= พลังงานเป็นแคลอรีที่ต้องการต่อหนึ่งวัน) ในภาวะร่างกายปกติ ดูที่ค่า Basal Metabolism Rate (BMR)

 สำหรับผู้ชาย BMR (แคลอรี)  
=  $66 + (13.7 \times \text{น้ำหนักตัวเป็น กก.}) + (5 \times \text{ส่วนสูงเป็น ซม.}) - (6.8 \times \text{อายุ})$

 สำหรับผู้หญิง BMR (แคลอรี)  
=  $655 + (9.6 \times \text{น้ำหนักตัวเป็น กก.}) + (1.8 \times \text{ส่วนสูงเป็น ซม.}) - (4.7 \times \text{อายุ})$

คำนวณพลังงานที่ใช้เมื่อมีการทำกิจกรรมเพิ่มเติมในแต่ละวัน  
(Total Daily Energy Expenditures; TDEE)

- นั่งทำงานอยู่กับที่ และไม่ได้ออกกำลังกายเลย  
=  $\text{BMR} \times 1.2$
- ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเล็กน้อย ประมาณอาทิตย์ละ 1-3 วัน  
=  $\text{BMR} \times 1.375$
- ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากลาง ประมาณอาทิตย์ละ 3-5 วัน  
=  $\text{BMR} \times 1.55$
- ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างหนัก ประมาณอาทิตย์ละ 6-7 วัน  
=  $\text{BMR} \times 1.725$
- ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างหนักทุกวันเข้าเย็น  
=  $\text{BMR} \times 1.725$

หมายเหตุ กรณีมีกิจกรรมเสริมเพิ่มเติมในแต่ละวัน ควรได้รับพลังงานเพิ่ม

เอกสารอ้างอิง

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2555. ค่าดัชนีมวลกาย.

สืบค้นจาก <http://dopah.anamai.moph.go.th/bmi.php>

กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม. โปรแกรมการตรวจสุขภาพประจำปี.

สืบค้นจาก [http://hpe4.anamai.moph.go.th/hpe/hp/check\\_up.php](http://hpe4.anamai.moph.go.th/hpe/hp/check_up.php)

## ปริมาณพลังงานของอาหารแต่ละประเภท

### หมวดอาหารจานเดียว

รายการอาหาร	จำนวน	แคลอรี (กิโลแคลอรี)
ก๋วยจั๊บน้ำใส	1 ถ้วย	240
ก๋วยจั๊บน้ำใส	1 ถ้วย	235
ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่	1 จาน	435
ก๋วยเตี๋ยวผัดกะเพราไก่	1 จาน	440
ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยกุ้งสดใส่ไข่	1 จาน	545
ก๋วยเตี๋ยวเรือน้ำตกน้ำ	1 ถ้วย	180
ก๋วยเตี๋ยวเรือน้ำตกแห้ง	1 ถ้วย	225
ก๋วยเตี๋ยวเส้นปลาน้ำ	1 จาน	375
ก๋วยเตี๋ยวเส้นปลาแห้ง	1 จาน	420
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กต้มยำหมู	1 ชาม	335
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กต้มยำแห้ง	1 ชาม	330
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วใส่ไข่	1 จาน	520
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วหมูใส่ไข่	1 ชาม	679
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ราดหน้าหมู	1 จาน	405
ก๋วยเตี๋ยวหลอด	1 จาน	225
เกาเหลาลูกชิ้นน้ำใส	1 ถ้วย	225
เกาเหลาราดหน้า	1 ชาม	300
ก๊วยทงกรอบราดหน้ากุ้ง	1 จาน	635
ก๊วยทงน้ำกุ้ง	1 ชาม	275
ก๊วยทงปลาน้ำ	1 ถ้วย	165
โกยซี่หมี	1 จาน	550
ข้าวกึ่งทอดกระเทียม	1 จาน	495
ข้าวไก่อบ	1 จาน	490
ข้าวขาหมู	1 จาน	690
ข้าวไข่เจียว	1 จาน	445
ข้าวคลุกกะปิ	1 จาน	410
ข้าวผัดกะเพรากุ้ง	1 จาน	540
ข้าวผัดกะเพราไก่	1 จาน	554

รายการอาหาร	จำนวน	แคลอรี (กิโลแคลอรี)
ข้าวผัดกะเพราไก่ไข่ดาว	1 จาน	630
ข้าวผัดกะเพราหมู	1 จาน	580
ข้าวผัดกุ้งใส่ไข่	1 จาน	595
ข้าวผัดแกงเขียวหวานไก่	1 จาน	630
ข้าวราดแกงเขียวหวานไก่	1 จาน	483
ข้าวผัดคะน้าหมูกรอบ	1 จาน	670
ข้าวผัดน้ำพริกกุ้งสด	1 จาน	460
ข้าวผัดน้ำพริกลงเรือ	1 จาน	605
ข้าวผัดปลาเค็ม	1 จาน	405
ข้าวผัดปูใส่ไข่	1 จาน	610
ข้าวผัดสับปะรด	1 จาน	335
ข้าวผัดหมูน้ำพริกเผา	1 จาน	665
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	1 จาน	660
ข้าวผัดแหนม	1 จาน	610
ข้าวผัดอเมริกัน	1 จาน	790
ข้าวมันไก่	1 จาน	585
ข้าวมันไก่ทอด	1 จาน	695
ข้าวราดหน้าไก่	1 จาน	400
ข้าวหน้าเป็ด	1 จาน	495
ข้าวหมกไก่	1 จาน	540
ข้าวหมูกระเทียม	1 จาน	525
ข้าวหมูแดง	1 จาน	560
ข้าวเหนียวหมูทอด	1 ชุด	440
ข้าวเหนียวหมูสวรรค์	1 ชุด	480
ขนมจีนซาวน้ำ	1 จาน	320
ขนมจีนน้ำเงี้ยว	1 จาน	305
ขนมจีนน้ำพริก	1 จาน	450
ขนมจีนน้ำยา	1 จาน	375
ขนมจีนน้ำยาปักษ์ใต้	1 จาน	146
ข้าวซอยไก่	1 ถ้วย	395



รายการอาหาร	จำนวน	แคลอรี (กิโลแคลอรี)
ข้าวต้มปลา	1 ชาม	325
โจ๊กหมู	1 ถ้วย	160
โจ๊กหมูดับ ไข่ลวก	1 ถ้วย	230
บะหมี่กรอบราดหน้า	1 จาน	515
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปผัดกะเพราหมู	1 จาน	540
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปผัดซีเม่า	1 จาน	530
บะหมี่เกี๊ยวเปิดอย่าง	1 ถ้วย	415
บะหมี่เกี๊ยวหมูแดงน้ำ	1 ชาม	305
บะหมี่น่องไก่ น้ำ	1 ชาม	375
บะหมี่ต้มยำหมู	1 ถ้วย	300
บะหมี่เปิด น้ำ	1 ถ้วย	370
บะหมี่แห้งหมูแดง	1 จาน	345
ปลาชุกเกล็ดขนมปังทอด สลัดผัก	1 ชุด	595
มักกะโรนีซีเม่าไก่	1 จาน	520
มักกะโรนีผัดกุ้ง	1 จาน	420
ยากิโซบะ	1 จาน	400
เย็นตาโฟน้ำ	1 ชาม	290
วุ้นเส้นต้มยำ	1 จาน	245
วุ้นเส้นผัดไทยกุ้งสด	1 จาน	520
ส้มตำไทย	1 จาน	55
ส้มตำปู	1 จาน	35
สุกี้หมู/ ไก่/ กุ้ง (ไม่ใส่วุ้นเส้น)	1 ชาม	200
สุกี้แห้งทะเล	1 ชาม	280
เส้นหมี่ลูกชิ้นน้ำใส	1 ชาม	225
เส้นหมี่ลูกชิ้นเนื้อวัว น้ำ	1 ชาม	226
เส้นหมี่ลูกชิ้นหมู แห้ง	1 จาน	430
เสต็กไก่ทอด มันบด	1 จาน	430
เสต็กปลาอย่าง	1 จาน	260
เสต็กหมู ผักสดคอกเนย	1 จาน	505
เสต็กหมู สลัดผักสด	1 จาน	375

รายการอาหาร	จำนวน	แคลอรี (กิโลแคลอรี)
สลัดแขก	1 จาน	230
สลัดไก่ไก่ใส	1 จาน	97
สลัดกุ้งน้ำใส	1 จาน	92
หมี่กรอบราดหน้าหมู	1 จาน	690
หมี่กะทิ	1 จาน	405
หมี่ซั่วผัด	1 จาน	395

### หมวดกับข้าว

รายการอาหาร	จำนวน	แคลอรี (กิโลแคลอรี)
ไก่ทอด	1 น่อง	345
ไก่ย่าง	1 น่อง	165
ไก่ย่าง	1 อก	110
แกงเขียวหวานไก่	1 ถ้วย	240
แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย	1 ถ้วย	240
แกงเขียวหวานหมู	1 ถ้วย	235
แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	1 ถ้วย	80
แกงจืดถั่วงอกหมูสับ	1 ถ้วย	50
แกงจืดวุ้นเส้น	1 ถ้วย	115
แกงเผ็ดเป็ดย่าง	1 ถ้วย	240
แกงมัสมั่นไก่	1 ถ้วย	235
แกงเลียง	1 ถ้วย	115
แกงส้มชะอมซูบไข่ทอดกับกุ้ง	1 ถ้วย	270
แกงส้มดอกแคกับกุ้ง	1 ถ้วย	105
แกงส้มผักกะเฉดปลา	1 ถ้วย	110
แกงส้มผักบุ้งปลาช่อน	1 ถ้วย	105
แกงส้มผักกวม	1 ถ้วย	120
แกงเทโพหมู	1 ถ้วย	300
ข้าวสวย	1 ทัพพี	68
ข้าวต้ม	1 ถ้วย	120
ข้าวเหนียว	1 ปั้น (1/2 ทัพพี)	80

รายการอาหาร	จำนวน	แคลอรี (กิโลแคลอรี)
ขนมจีน	2 จับ	160
ไข่เจียว	1 ฟอง	250
ไข่ดาว	1 ฟอง	165
ไข่ต้ม	1 ฟอง	75
ไข่ตุ๋น	1 ฟอง	75
ไข่ลวก	1 ฟอง	75
ไข่พะโล้	1 ถ้วย	180
คะน้าหมูกรอบ	1 จาน	420
ต้มยำกุ้ง	1 ถ้วย	65
ทอดมันปลาทราย	1 ชิ้น	230
ปลาอินทรีทอดเค็ม	1 จาน	115
ผักบร็อกโคลี่กับกุ้ง	1 จาน	210
ผัดผักกระเฉดน้ำมันหอย	1 จาน	185
ผัดผักบุ้งไฟแดง	1 จาน	210
ผัดยอดมะระน้ำมันหอย	1 จาน	185
ยำมะเขือยาว	1 จาน	115
ยำวุ้นเส้น	1 จาน	120
ลูกชิ้นปลา	10 ลูก	38
ส้มตำไทย	1 จาน	55
ส้มตำปู	1 จาน	35

### หมวดส่วนผสมของอาหารและเครื่องดื่ม

รายการอาหาร	จำนวน	แคลอรี (กิโลแคลอรี)
คอฟฟี่เมต	1 ช้อนชา	22
ครีมเทียม	1 ช้อนชา	45
ซอสมะเขือเทศ	1 ช้อนโต๊ะ	20
นมข้นหวานพร้อมมันเนย	1 ช้อนโต๊ะ	60
นมข้นหวาน	1 ช้อนโต๊ะ	90
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา	20
น้ำผึ้ง	2 ช้อนโต๊ะ	100

รายการอาหาร	จำนวน	แคลอรี (กิโลแคลอรี)
น้ำสลัดชั้น	1 ซ้อนโต๊ะ	100
น้ำสลัดใส	2 ซ้อนโต๊ะ	100
เนย	1 ซ้อนชา	45
มาการีน	1 ซ้อนชา	45
มายองเนส	1 ซ้อนโต๊ะ	100
แยม	1 ซ้อนชา	20
โยเกิร์ตรสจืด ไขมันต่ำ	250 cc	100

### หมวด Fast Food

รายการอาหาร	จำนวน	แคลอรี (กิโลแคลอรี)
Frenchfries (ธรรมดา)	10 ชิ้น	220
แฮมเบอร์เกอร์ขนาดปกติ (989 กรัม)	1 ชิ้น	245
McDonald แมคฟิช	1 ชิ้น	330
McDonald แมคนักเก็ต	6 ชิ้น	290
McDonald กาแฟเย็น	แก้วกลาง	200
McDonald พายสับปะรด	1 ชิ้น	210
McDonald ไอศกรีมโคน	1 ชิ้น	170
KFC บิ๊อบคอร์นใหญ่	369 กรัม	1,210
KFC ปีกไก่ย่าง 6 ชิ้น	157 กรัม	540
KFC น้ำอัดลม (เล็ก)	11 ออนซ์	140

### หมวดขนมหวาน ของทานเล่น

รายการอาหาร	จำนวน	แคลอรี (กิโลแคลอรี)
กล้วยแขก	3 ชิ้น	255
กล้วยบวชชี	1 ถ้วย	230
กล้วยน้ำว้าปิ้ง	1 ผล	90
เกี้ยวกรอบ	3 ชิ้น	235
เกี้ยวซ่า	3 ชิ้น	190
ขนมกล้วย	2 ห่อ	240
ขนมตาล	2 กระถง	115
ขนมถั่ว	2 ถ้วย	265

รายการอาหาร	จำนวน	แคลอรี (กิโลแคลอรี)
ขนมปังขาว	1 แผ่น	68
ขนมปังปอนด์	1 แผ่น	80
ขนมปังโฮลวีท	1 แผ่น	58
ข้าวเกรียบกุ้ง	3 แผ่น	110
ข้าวต้มมัด	1 มัด	285
ข้าวแตน (ข้าวพองราดน้ำตาล)	1 แผ่น	150
ข้าวโพดต้ม	1 ฝักเล็ก	200
ข้าวเหนียวกะทิทุเรียน	1 ถ้วย	225
ข้าวเหนียวดำน้ำกะทิ	1 ชามเล็ก	325
ข้าวเหนียวหน้าสังขยา	1 ห่อ	370
ครัวซอง	1 ชิ้น	235
คุกกี้ช็อคแลตชิพ	2 ชิ้น	235
คุกกี้สิงคโปร์	2 ชิ้น	190
เค้กกล้วยหอม	1 ชิ้น	370
แครกเกอร์รสจืด	1 แผ่น	20
เจลลี่	2 อัน	80
เนาก๋วย	1 ชามเล็ก	90
ชิฟฟอนคัสตาร์ดเค้ก	1 ชิ้น	340
ช็อกโกแลต	1 ชิ้นพอดีคำ	170
เต้าส่วน	1 ชามเล็ก	215
เต้าฮวยน้ำขิง	1 ถ้วย	130
บ๊ะจ่าง	1 ลูก	300
บราวนี่	1 ชิ้น	340
บลูเบอร์รี่ชีสเค้ก	1 ชิ้น	285
แบล็กฟลอเรสต์เค้ก	1 ชิ้น	470
ปาต่องโก๋	1 คู่ขนาดกลาง	270
พายสับปะรด	1 ชิ้น	505
ฟักทองแกงบวช	1 ชามเล็ก	185
รวมมิตร	1 ถ้วย	230
ลูกชุบ	3 ลูก	170

รายการอาหาร	จำนวน	แคลอรี (กิโลแคลอรี)
ลูกเต๋อยต้มน้ำตาล	1 ถ้วย	140
สังขยา	2 x 2 นิ้ว	204
หมูปิ้ง	2 ไม้	150
หมูสะเต๊ะ	2 ไม้	230
เอแคล้ไส้ครีม	1 ชิ้น	225
ไอศกรีมกะทิ	1 ก้อน	107.5
ไอศกรีมกาแฟ	1 ก้อน	142
ไอศกรีมช็อคโกแลต	1 ก้อน	119
ไอศกรีมเรซิน	1 ก้อน	264
ไอศกรีมวนิลา	1 ก้อน	140
ไอศกรีมสตอเบอร์รี่	1 ก้อน	110

### หมวดผลไม้

รายการอาหาร	จำนวน	แคลอรี (กิโลแคลอรี)
กล้วยน้ำว้าสุก	1 ผลเล็ก	60
กล้วยหอมสุก	1 ผลใหญ่	120
แก้วมังกร	8 ชิ้นพอดีคำ	60
ทุเรียน	2 ชิ้นพอดีคำ	60
ชมพู่	2-3 ผล	60
ฝรั่ง	½ ผล	60
มะละกอ	6-8 ชิ้นพอดีคำ	60
มังคุด	4 ผล	60
ส้มเขียวหวาน	1 ผลใหญ่	60
ส้มโอ	1 กลีบใหญ่	60
สับปะรด	6-8 ชิ้นพอดีคำ	30
แอปเปิ้ล	½ ผล	60

### หมวดเครื่องดื่ม

รายการอาหาร	จำนวน	แคลอรี (กิโลแคลอรี)
กาแฟเย็น	1 แก้ว	115
กาแฟร้อน	1 แก้ว	55

รายการอาหาร	จำนวน	แคลอรี (กิโลแคลอรี)
กาแฟ (น้ำตาล 2 ครีม 2)	1 ถ้วย	65
โกโก้	1 แก้ว	210
ช็อคโกแลตเย็น	1 แก้ว	280
ชาเขียว (รสหวาน)	1 แก้ว	120
ชาดำเย็น	1 แก้ว	110
ชามะนาว	1 แก้ว	100
ชาเย็น	1 แก้ว	100
ชา (น้ำตาล 2 ช้อน)	1 ถ้วย	42
นมจืด	1 กล่อง 250cc	160
นมจืดไขมันต่ำ	1 กล่อง 250cc	125
นมจืดไม่มีไขมัน	1 กล่อง 250cc	80
นมถั่วเหลือง หวานน้อย	1 กล่อง 250cc	140
นมรสหวาน	1 กล่อง 250cc	200
นมเปรี้ยว	1 กล่อง 250cc	125
น้ำชาเขียว	1 กล่อง 250cc	70
น้ำชาเขียวผสมน้ำผึ้ง	1 กล่อง 250cc	70
น้ำเต้าหู้ (จืด)	1 แก้ว	75
น้ำนมข้าวโพด	1 แก้ว	80
น้ำมะเขือเทศ	1 แก้ว	48
น้ำมะเขือเทศ	1 กล่อง 250cc	50
น้ำมะนาว	1 แก้ว	100
น้ำส้ม 100%	1 กล่อง 200 cc	120
โค้ก	1 กระป๋อง 325 cc	130
เปียร์	1 แก้ว	148
มิลค์เชค	1 แก้ว	150
ยาคุลท์	1 ขวด	90
โยเกิร์ตปราศจากไขมัน	1 กล่อง	80
โยเกิร์ต ไขมันต่ำ	1 กล่อง	160
โยเกิร์ตธรรมชาติ	1 กล่อง	95
โอวัลติน	1 แก้ว	210
โอเลี้ยง	1 แก้ว	103

เอกสารอ้างอิง

กองโภชนาการ กองอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2544. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. สืบค้นจาก <http://nutrition.anamai.moph.go.th>  
แมคโดนัลด์ 2554. แมคโดนัลด์...จุดเริ่มต้นของความอร่อย. แผ่นรองถาดอาหาร.

## บรรณานุกรม

- ❁ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม. **โปรแกรมการตรวจสุขภาพประจำปี**. สืบค้นเมื่อ 10 มิถุนายน 2554. จาก [http://hpe4.anamai.moph.go.th/hpe/hp/check\\_up.php](http://hpe4.anamai.moph.go.th/hpe/hp/check_up.php).
- ❁ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (25 กรกฎาคม 2554). **แบบประเมินความเครียด (ST5)**. สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2554. จาก <http://www.dmh.go.th/test/qtest5/>.
- ❁ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2555. **ค่าดัชนีมวลกาย**. สืบค้นเมื่อ 10 มิถุนายน 2554. จาก <http://dopah.anamai.moph.go.th/bmi.php>.
- ❁ โครงการศูนย์กีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์. 2555. **ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย**. สืบค้นเมื่อ 4 มกราคม 2554. จาก [http://masterorg.wu.ac.th/source/detail.php?newss\\_id=732&paths=sports](http://masterorg.wu.ac.th/source/detail.php?newss_id=732&paths=sports).
- ❁ เทเวศร์ พิริยะพูนท์ และคณะ. 2542. **ชุดพัฒนาสังคม การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต**. สืบค้นเมื่อ 4 มกราคม 2554. จาก <http://www2.swu.ac.th/royal/book6/b6c6t9.html>.
- ❁ ประเวศ ตันติพิวัฒนสกุล. 2554. **บัญญัติสุข 10 ประการ**. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ❁ แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต. 2553. **(สื่อเสียง) งามชีวิต**. นนทบุรี.
- ❁ สูตรลดความอ้วน.net. 2554. **ออกกำลังกายลดความอ้วน : ความเข้าใจผิด 3 ประการ**. สืบค้นเมื่อ 4 มกราคม 2554. จาก <http://www.สูตรลดความอ้วน.net/3-myths/>.
- ❁ อภิชัย มงคล และคณะ. 2547. **การพัฒนาและทดสอบ ดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่**. โรงพยาบาล จิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ❁ Buzan, T. (2005). **Buzan's Embracing Change: Essential steps to make your future today**. BBC Books, London.
- ❁ Claivorn, J., Pedrick, C. (2001). **The Habit Change Workbook: How to Break Bad Habits and Form Good Ones**. New Harbinger Publications, Oakland.
- ❁ Duhigg, C. (2012). **The Power of Habit: Why We Do What We Do and How to Change**. William Heinemann, London.
- ❁ Patterson, K., Grenny, J., Maxfield, D., et al. (2011). **Change Anything: The New Science of Personal Success**. Business Plus, New York.
- ❁ Wiseman, R. (2009). **: 59 Seconds: Think a Little Change a Lot**. Macmillan. London.