

## ชื่อเรื่อง การดูแลสุขภาพกายและใจให้สมดุล

ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับคนเรามีสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งมาจากการที่ร่างกายและจิตใจเสียสมดุล โดยมีปัจจัยจากสภาพแวดล้อม มลพิษ สารเคมี ฝุ่นละอองและเชื้อโรค รวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวันที่มีความเร่งรีบ แข่งขัน ทำให้เกิดผลต่อจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล นอนไม่หลับ หรือซึมเศร้า แม้ว่าธรรมชาติร่างกายของเราจะมีกลไกในการปกป้องและรักษาตนเองจากการเจ็บป่วยได้ แต่การรักษาสมดุลของทั้งร่างกายและจิตใจน่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ช่วยป้องกันการเจ็บป่วย ทั้งช่วยเสริมสร้างศักยภาพให้เซลล์และอวัยวะภายในร่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรง และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

หากเครียดมากๆ หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ฮอโมนความเครียดจะสูงขึ้น การทำงานของระบบฮอโมนอื่นๆ ก็กระทบกระเทือนไปด้วย เช่น มีผื่นภูมิแพ้ที่ผิวหนัง เป็นสิวเรื้อรัง ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ท้องผูก ท้องเสีย นอนไม่หลับ ตื่นขึ้นมาไม่สดชื่น อารมณ์แปรปรวน แปร อ่อนเพลียไม่ทราบสาเหตุ บางคนอาจเกิดอาการซึมเศร้า มีความคิดทำร้ายร่างกายตนเองและคิดฆ่าตัวตายได้ หลายคนเมื่อเกิดอาการเหล่านี้ก็จะรักษาไปตามอาการ โดยการรับประทานยา เมื่อหายแล้วสักพักก็เกิดอาการขึ้นซ้ำอีก เมื่อหากร่างกายหายเป็นปกติสมบูรณ์แล้ว แต่จิตใจยังมีปัญหาอยู่ ไม่ได้รับการแก้ไขเรื่องความไม่สมดุล ก็ทำให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้นอีก แต่เมื่อใดที่ร่างกายและจิตใจมีความสมดุล ระบบต่างๆ ของร่างกายก็กระตุ้นให้ร่างกายซ่อมแซมตัวเองได้ อาการผิดปกติจะดีขึ้นและสามารถป้องกันโรคต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงขอแนะนำวิธีการสร้างสมดุลด้านจิตใจและร่างกาย เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นโดยมีหลัก 5 ข้อ ดังนี้

1. หมั่นออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ เพราะจะช่วยทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง เลือดไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น ช่วยลดคอเรสเตอรอล ทำให้โอกาสเส้นเลือดอุดตันลดลง ส่งผลดีต่อระบบการย่อยและการขับถ่าย ทั้งยังช่วยให้นอนหลับสนิทอีกด้วย

2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และจำเป็นต่อร่างกาย ดื่มน้ำให้เพียงพอ ไม่ควรกินอาหารที่เป็นกรดหรือด่างมากเกินไป

3. พักผ่อนให้เพียงพอ เพราะการอดนอนทำให้ระบบการเผาผลาญในร่างกายไม่ดี ฮอโมนทำงานผิดปกติ เกิดการติดขัดของเมตาโบลิซึม และส่งผลต่อด้านอารมณ์และจิตใจได้

4. เสริมสร้างจิตใจให้แข็งแรง โดยการฝึกทักษะการผ่อนคลาย ดูแลจิตใจเพื่อรับมือกับความเครียดอย่างสม่ำเสมอ หยุดคิดเรื่องเครียดต่างๆ หากิจกรรมสร้างสรรค์ทำ เช่น ฟังเพลง ดูหนัง เล่นกีฬา ท่องเที่ยว หรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว

5. คอยสังเกตดูแลเอาใจใส่ตัวเองทั้งร่างกายและจิตใจ ว่าอยู่ในภาวะสมดุลหรือไม่ ทำอะไรเกินหรือขาดไปบ้าง ให้ฟังเสียงของร่างกายและจิตใจ เพื่อจะได้รู้ว่าเราควรปรับตัวเองเพื่อให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาวะสมดุลอย่างไร

- 1.ชื่อเรื่อง การดูแลสุขภาพกายและใจให้สมดุล
2. ที่มา [https://www.manarom.com/blog/Balance\\_mind\\_and\\_body.html](https://www.manarom.com/blog/Balance_mind_and_body.html)
3. ผู้เขียน / ผู้แต่ง / เจ้าของ นพ.ลัญจศักดิ์ อรรถยากร จิตแพทย์ โรงพยาบาลมนารมย์
4. วัน / เดือน / ปี (เผยแพร่ แต่ง ) 19 พฤศจิกายน 2567.

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ข้อความนี้เป็นประโยชน์ต่อใคร

1. ตัวเรา
2. ผู้อ่าน
3. ผู้เขียน
4. ทุกคน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ 4 ทุกคน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ร่างกายและจิตใจเสียสมดุลเป็นสาเหตุสำคัญของความเจ็บป่วยของคนไข้หรือไม่เพราะเหตุใด

คำตอบ 1 ใช่เพราะปัจจัยจากสภาพแวดล้อม มลพิษ สารเคมี ฝุ่นละอองและเชื้อโรค รวมถึงความเครียด

ความวิตกกังวล นอนไม่หลับ ทำให้ร่างกายและจิตใจเสียสมดุลเป็นสาเหตุเจ็บป่วยได้

2 ใช่เพราะ ถ้าร่างกายไม่แข็งแรง ทำให้ป่วยได้

3 ไม่ใช่เพราะ การเจ็บป่วยเกิดจากการได้รับเชื้อโรค

4 ไม่ใช่เพราะ สภาพแวดล้อม มลพิษ สารเคมี รวมถึง ความเครียด ความวิตกกังวล นอนไม่หลับ ไม่สามารถทำให้ร่างกายและจิตใจเสียสมดุลและเจ็บป่วยได้

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ 1 ใช่เพราะปัจจัยจากสภาพแวดล้อม มลพิษ สารเคมี ฝุ่นละอองและเชื้อโรค

รวมถึงความเครียด ความวิตกกังวล นอนไม่หลับ ทำให้ร่างกายและจิตใจเสียสมดุลเป็นสาเหตุเจ็บป่วยได้

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ความเจ็บป่วยที่เกิดจากร่างกายและจิตใจเสียสมดุล หากร่างกายและจิตใจมีความสมดุล ระบบต่างๆ ของร่างกายก็จะกระตุ้นให้ร่างกายซ่อมแซมตัวเองได้ อาการป่วยจะดีขึ้นและสามารถป้องกันโรคต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ใช่หรือไม่

คำตอบ ใช่

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ใช่

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม เขียนสาเหตุของร่างกายและจิตใจเสียสมดุลมา 2 สาเหตุ

คำตอบ 1. สาเหตุจากสภาพแวดล้อม มลพิษ สารเคมี ฝุ่นละอองและเชื้อโรค

2. สาเหตุจากจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล นอนไม่หลับ หรือซึมเศร้า

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. สาเหตุจากสภาพแวดล้อม มลพิษ สารเคมี ฝุ่นละอองและเชื้อโรค

2. สาเหตุจากจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล นอนไม่หลับ หรือซึมเศร้า

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม การสร้างสมดุลด้านจิตใจและร่างกาย เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นควรทำอย่างไร

คำตอบ : หมั่นออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ดูแลจิตใจเพื่อรับมือกับความเครียดอย่างสม่ำเสมอ หยุดคิดเรื่องเครียดต่างๆ หากิจกรรมสร้างสรรค์ทำ เช่น ฟังเพลง ดูหนัง เล่นกีฬา ท่องเที่ยว หรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : หมั่นออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ดูแลจิตใจเพื่อรับมือกับความเครียดอย่างสม่ำเสมอ หยุดคิดเรื่องเครียดต่างๆ หากิจกรรมสร้างสรรค์ทำ เช่น ฟังเพลง ดูหนัง เล่นกีฬา ท่องเที่ยว หรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน