รายงานการวิจัยร่างสมบูรณ์

รายงานการวิจัยย่อยที่ ๑ เรื่อง

กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ“หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

The process of building a Buddhist self-defense mechanism for holistic health according to the principles of Appamadena Sampadetha through the northern dialect “Ming-Nim-Hug”, White Village, Lamphun Province

ภายใต้แผนงานวิจัย เรื่อง

Defense mechanism : กลไกการป้องกันตนเองแบบรอบด้านเชิงพุทธจากผลกระทบโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

Defense mechanism : Buddhist all-round self-defense mechanism from the impact of coronavirus disease 2019, White Village, Lamphun Province

โดย

ดร.นิกร ยาอินตา

พระสมนึก ทับโพธิ์, ดร.

ผศ.ดร.บุศรา โพธิสุข

นางบุญญาดา ประภัทรสิริ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

พ.ศ. ๒๕๖๖

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

MCU RS 800766062

รายงานการวิจัยร่างสมบูรณ์

รายงานการวิจัยย่อยที่ ๑ เรื่อง

กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ“หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

The process of building a Buddhist self-defense mechanism for holistic health according to the principles of Appamadena Sampadetha through the northern dialect “Ming-Nim-Hug”, White Village, Lamphun Province

โดย

ดร.นิกร ยาอินตา

พระสมนึก ทับโพธิ์, ดร.

ผศ.ดร.บุศรา โพธิสุข

นางบุญญาดา ประภัทรสิริ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

พ.ศ. ๒๕๖๖

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

MCU RS 800766062

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

Final Drafted Research Report

Research Sub-Project 1

The process of building a Buddhist self-defense mechanism for holistic health according to the principles of Appamadena Sampadetha through the northern dialect “Ming-Nim-Hug”, White Village, Lamphun Province

BY

Dr. NiKorn Ya-inta
Phra Somnuk Thappho, Dr.
Asst. Prof. Dr. Bursara Phothisook
Mrs. Bunyada Prapattarasiri
Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Lamphun Buddhist College

B.E.2566

Research Project Funded
By Thailand Science Research and Innovation Fund
MCU RS 800766062

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ชื่อรายงานการวิจัย : กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

ผู้วิจัย : ดร.นิกร ยาอินตา, พระสมนึก ทับโพธิ์, ดร., ผศ.ดร.บุศรา โพธิสุข
นางบุญญาดา ประภัทรสิริ

ส่วนงาน : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

ปีงบประมาณ : ๒๕๖๖

ทุนอุดหนุนการวิจัย : กองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ“หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน มีวัตถุประสงค์ในการวิจัยคือ ๑) เพื่อศึกษากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน ๒) เพื่อพัฒนากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน ๓) เพื่อส่งเสริมกระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน ใช้ระเบียบวิจัยแบบผสมผสานทั้งการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และเชิงปฏิบัติการ (Action Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการลงพื้นที่ในตำบลต้นธง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน เพื่อการสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ“หมึ้ง – หนิม - ฮัก” จำนวน ๑๐ รูปหรือคน สาระสำคัญประเด็นการสัมภาษณ์ ทำการวิเคราะห์แบบอุปนัย (Inductive Analytic) สำหรับการวิจัยเชิงปริมาณทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม โดยศึกษารายละเอียดของกลไกการป้องกันตนเองพฤติกรรมการป้องกันตนเองในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ และความรู้ ทัศนคติเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ จำนวน ๓๗๕ คน ส่วนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เป็นการพัฒนากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ“หมึ้ง – หนิม - ฮัก” เพื่อให้ได้ต้นแบบของหมู่บ้านสีขาวที่มีกระบวนการจัดการกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙

ผลการวิจัยพบว่า

๑) กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน ด้านพฤติกรรมในการป้องกันการติดเชื้อจากโรคระบาดไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ในด้าน ฮัก คือ การดูแลรักษาสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านหมึ้ง คือ พฤติกรรมการปฏิบัติในการใช้ชีวิตประจำวันตามหลัก New Normal Practices และด้านหนิม คือ การปฏิบัติตัวเมื่ออยู่บ้านหรือทำงานที่บ้าน ตามลำดับ สะท้อนได้ว่า ประชาชนเห็นความสำคัญต่อการรักษาสุขภาพเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับร่างกาย ด้วยว่าร่างกายที่มีภูมิคุ้มกันจะช่วยลดโอกาสการเสียชีวิตจากโรคระบาดได้ โดยเมื่อจำแนกในแต่ละด้าน พบว่า การปฏิบัติด้านหมึ้ง คือ เห็นความสำคัญของการป้องกันจากการสวมหน้ากากอนามัย การปฏิบัติด้านหนิม คือ เห็นความสำคัญของการอยู่บ้านเพื่อป้องกันการติดเชื้อ และการปฏิบัติด้านฮัก คือประชาชนบางส่วนขาดความเชื่อมั่นในการรับวัคซีน ส่วนการประยุกต์ใช้หลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ คือ การไม่ประมาท ผู้ที่ไม่ประมาทคือผู้ที่มีสติสัมปชัญญะรู้อยู่ตลอด ระมัดระวังตนเองตลอดเวลา การป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ได้นั้น ต้องไม่ประมาท ปฏิบัติตัวตามมาตรการที่สาธารณสุขแนะนำ คือ ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต การกินอาหารที่ร้อน การใช้ช้อนกลาง การล้างมือด้วยน้ำสบู่ ล้างด้วยเจลแอลกอฮอล์ ก่อนหยิบจับอาหารเข้าปาก การเว้นระยะห่างและการสวมหน้ากากอนามัยป้องกันการสูดอากาศที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

๒) การพัฒนากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน เป็นการพัฒนาชุดความรู้เพื่อเผยแพร่ให้กับประชาชนตามกระบวนการพัฒนา ๗ ขั้นตอน คือ (๑) ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับโรคและการป้องกันตนเอง (๒) การวางกรอบความคิด ตามภาษาถิ่นภาคเหนือ คำว่า “หมึ้ง-หนิม-ฮัก” (๓) ออกแบบชุดความรู้(แบบร่าง) โดยมีองค์ประกอบ ส่วนบทนำ และส่วนเนื้อหา (๔) สร้างชุดความรู้ ตามร่างแบบที่ได้กำหนดไว้ (๕) ชุดความรู้ ที่มีรายละเอียด “หมึ้ง” การมีสติสัมปชัญญะ ต่อปัจจัยภายนอก คือ การสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือ ด้วยน้ำสบู่หรือเจอแอลกอฮอล์ เว้นระยะห่าง และมีสติต่อปัจจัยภายใน ในการสร้างภูมิต้านทานให้ตนเอง จากการทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ตรวจสุขภาพประจำปี และฉีดวัคซีน “หนิม” หรือการอยู่นิ่งๆ คือ การอยู่บ้าน ลดการออกนอกบ้านให้น้อยที่สุด และทำงานที่บ้าน โดยใช้เทคโนโลยีเครื่องมือสื่อสารให้เป็นประโยชน์ และ“ฮัก” หรือการรักษาทางกาย และทางใจ การรักษาทางกายคือ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้วยสมุนไพร เช่น เน้นการทานอาหารที่มีส่วนประกอบของสมุนไพร ส่วนผู้ที่ติดเชื้อแล้วจะทานฟ้าทะลายโจรร่วมกับยาแผนปัจจุบัน ส่วนการรักษาทางใจ มีแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรมะ ทำกิจกรรมที่ชอบหรือกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลาย

ความเครียด ทั้งนี้ ผลสำเร็จของการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ นั้น เกิดจากประชาชนให้ความร่วมมือที่ดีและนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข

๓) การส่งเสริมกระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน เป็นการจัดอบรมถ่ายทอดความรู้ให้กับกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นอาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในตำบลต้นธง จำนวน ๗๒ ราย เนื่องจากอาสาสมัครสาธารณสุขต้องทำงานใกล้ชิดกับประชาชนในพื้นที่ รวมถึงเฝ้าระวัง ดูแล ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับด้านสุขภาพให้กับคนในชุมชน เป็นการถ่ายทอดที่มาและความสำคัญของการสร้างชุดความรู้ และประโยชน์ที่จะได้รับจากงานวิจัย และการนำความรู้นำไปสู่แนวทางการปฏิบัติจริง ส่วนการถ่ายทอดความรู้เพื่อการนำไปใช้ประโยชน์ เป็นการถ่ายทอดให้กับกลุ่มพระภิกษุสงฆ์ผู้ซึ่งมีความรู้ในหลักธรรมและเป็นผู้ที่ประชาชนให้ความเคารพศรัทธา

การศึกษาวิจัยนี้ ยังพบองค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัยสรุปเป็นนวัตกรรมเพื่อการปฏิบัติตามงานวิจัยนี้ เรียกว่า S-CSC-Good health synthesis Buddhism Model โดยแบ่งเป็นการนำเข้านโยบาย คือ S: Seriousness รัฐบาลต้องจริงใจในการแก้ปัญหาการระบาดของโรคโคโรน่าไวรัส-๑๙ อย่างจริงจัง และรวดเร็ว โดยกำหนดนโยบายดูแลประชาชนในทุกมิติให้ครบทั้งเรื่อง สุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ โดยมีกระบวนการระดับผู้ปฏิบัตินำนโยบายไปสู่การปฏิบัติของประชาชน คือ C: Consciousness (หมึ้ง): การมีสติสัมปชัญญะต่อปัจจัยต่างๆ ที่มากระทบ S: Stay (หนิม): การอยู่ในที่ที่ปลอดภัยจากการระบาดของโรคทั้งในชีวิตประจำวันและการทำงาน และ C: Care (ฮัก): การปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาะทั้งในเชิงการป้องกันและรักษาแบบองค์รวม ส่วนผลกระทบ คือ Good health: การมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจของประชาชนจากผลของนโยบาลและการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ภาครัฐในทุกองค์กรที่เกี่ยวข้อง

Research Title : The process of building a Buddhist self-defense mechanism for holistic health according to the principles of Appamadena Sampadetha through the northern dialect “Ming-Nim-Hug”, White Village, Lamphun Province

Researchers : Dr. NiKorn Ya-inta, Phra Somnuk Thappho, Dr.
Asst. Prof. Dr. Bursara Phothisook,
Mrs. Bunyada Prapattarasiri

Department : Mahachulalongkornrajavidyalaya University,
Lamphun Buddhist College

Fiscal Year : 2566

Research Scholarship Sponsor : Thailand Science Research and Innovation Fund

Abstract

The research study on “The process of building a Buddhist self-defense mechanism for holistic health according to the principles of Appamadena Sampadetha through the northern dialect “Ming-Nim-Hug”, White Village, Lamphun Province” This research aimed to: 1) To study the process of building a Buddhist self-defense mechanism for holistic health according to the principles of Appamadena Sampadetha through the northern dialect “Ming-Nim-Hug”, White Village, Lamphun Province. 2) To develop the process of building a Buddhist self-defense mechanism for holistic health according to the principles of Appamadena Sampadetha through the northern dialect “Ming-Nim-Hug”, White Village, Lamphun Province. 3) To promote the process of building a Buddhist self-defense mechanism for holistic health according to the principles of Appamadena Sampadetha through the northern dialect “Ming-Nim-Hug”, White Village, Lamphun Province. This research uses mixed research methods including quantitative Research, qualitative research, and action research. Qualitative research It was an area visit in Ton Thong Subdistrict, Mueang District, Lamphun Province, for interviews with key informants. and collected information about the process of creating a Buddhist self-protection mechanism for holistic health according to the principles of Upamathena Sampathetha through the northern dialect "Mueng - Nim - Hug", totaling

10 people, the main points of the interview Conduct an inductive analysis. For quantitative research Conduct studies and collect data from questionnaires, studying the details of self-defense mechanisms. Self-protection behaviors in preventing COVID-19 and knowledge and attitudes about COVID-19 among 375 people. The action research section is the development of a process to create a holistic Buddhist self-defense mechanism based on Dharma principles. Appmatena Sampathetha through the northern dialect "Mung – Nim – Hug" to get a prototype of a white village with a process to deal with the coronavirus disease 2019. The action research section is the development of the process of building a Buddhist self-defense mechanism for holistic health according to the principles of Appamadena Sampadetha through the northern dialect “Ming-Nim-Hug” to get a prototype of a white village with a process to deal with the coronavirus disease 2019.

The research results revealed that: 1) The process of building a Buddhist self-defense mechanism for holistic health according to the principles of Appamadena Sampadetha through the northern dialect “Ming-Nim-Hug”, White Village, Lamphun Province Behavioral aspects of preventing infection from the COVID-19 pandemic in the field of HUG are health care. This is followed by Ming which is the behavior of daily living according to the New Normal Practices and Nim is the practice of behaving when staying at home or working from home, respectively. This reflects the importance of maintaining good health to build good immunity for the body, because an immune body can help reduce the chance of dying from the epidemic. When categorized in each aspect, it was found that the Ming practice is to recognize the importance of protection from wearing masks. Nim practices recognize the importance of staying at home to prevent infection, and Hug practices are that some people lack confidence in getting vaccinated. The application of the Appamadena Sampadetha principle in protecting oneself from COVID-19 is not to be careless. Those who are not careless are those who are conscious, always aware. Be vigilant at all times. To protect yourself from COVID-19, It must not be underestimated. Follow the measures recommended by public health, i.e. change your lifestyle. Eating hot food Using a medium spoon Washing hands with soapy water, washing with alcohol gel before handling food in

your mouth, social distancing and wearing a mask to prevent inhalation of contaminated air.

2) Development of the process of building a Buddhist self-defense mechanism for holistic health according to the principles of Appamadena Sampadetha through the northern dialect "Ming-Nim-Hug", White Village, Lamphun Province. It is the development of a set of knowledge to disseminate to the public according to the 7-step development process: (1) Learn about the disease and how to protect yourself. (2) Conceptualization according to the Northern dialect "Ming-Nim-Hug"(3) Design a knowledge set (draft) with elements, an introduction section, and a content section. (4) Create a knowledge set according to the draft design. (5) A set of knowledge with the following details: "Ming" to be mindful of external factors is wearing a mask. Washing your hands with soapy water or alcohol, social distancing, and mindfulness of internal factors to build your own immunity. From eating healthy foods Exercise regularly. Annual health check-ups and vaccinations, "Nim" or being still is staying at home. Minimize outings and work from home, using communication technology to your advantage, and “Hug” or physical and mental treatment Physical treatment is to strengthen the immune system with herbs, such as focusing on eating foods containing herbal ingredients. Those who have already been infected will take Andrographis with modern medicine. Mental healing section There are practices regarding prayer, meditation, listening to the Dharma. Do a favorite activity or activity that helps relieve stress. Successful effects of self-protection against viral infectious diseases Corona 2019 is due to the good cooperation of the people and the policies of the Ministry of Public Health.

3) Promoting the process of building a Buddhist self-defense mechanism for holistic health according to the principles of Appamadena Sampadetha through the northern dialect "Ming-Nim-Hug", White Village, Lamphun Province. This is because public health volunteers have to work closely with the people in the area, including monitoring, supervising, and publicizing health to people in the community, conveying the origin and importance of creating knowledge sets, and the benefits that will be gained from research. As for the transfer of knowledge for use, it is passed on to a

group of Buddhist monks who are knowledgeable in the principles and who are respected by the people.

This research study also found that the body of knowledge obtained from the research is summarized as an innovation for the implementation of this research, called the S-CSC-Good health synthesis Buddhism Model. The government must be sincere in solving the COVID-19 pandemic. The policy is formulated to take care of people in all dimensions, including health, society, and economy, with the process at the practitioner level to put the policy into action of the people, namely C: Consciousness (Ming): Being mindful of various factors that affect it, S: Stay (Nim): Staying in a safe place from the pandemic in both daily life and work, and C: Care (Hug): Practices to take care of health both in terms of prevention and holistic treatment. The impact is Good health: good health both physically and mentally of the people from the results of policies and the performance of government officials in all relevant organizations.

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยนี้สำเร็จลงด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์จากผู้มีอุปการคุณทั้งหลายขอกราบขอบคุณ พระครูสุธีกิตติบัณฑิต, รศ.ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ และเจ้าหน้าที่สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ทุกท่าน ที่ให้คำปรึกษาแนะนำ ให้ความเอื้อเฟื้อด้วยดีมาโดยตลอด ขอบคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้ตรวจเครื่องมือวิจัยและที่ได้ร่วมสนทนากลุ่มเพื่อชี้แนะแนวทางให้งานวิจัยเล่มนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณพระเทพรัตนนายก เจ้าคณะจังหวัดลำพูน และเลขาเจ้าคณะจังหวัดลำพูน รวมถึงผู้ประสานงานของวัดพระธาตุหริภุญชัยวรวิหารที่ให้โอกาสถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่คณะสงฆ์ของจังหวัดลำพูน

ขอขอบคุณสาธารณสุขอำเภอเมืองลำพูน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นธง นายกเทศมนตรีตำบลต้นธง และส่วนงานต่าง ๆ ที่ให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลและเข้ามามีส่วนร่วมในการศึกษาวิจัยและผลักดันให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ในการวิจัยนี้

ขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัย และขอบคุณทีมวิจัยทุกท่านที่ร่วมกันขับเคลื่อนงานวิจัยนี้จนเป็นผลสำเร็จ ด้วยผลบุญและคุณความดีใด ๆ ที่จะพึงเกิดขึ้น ผู้วิจัยขอน้อมถวายบูชาพระรัตนตรัย บูชาคุณบิดาและมารดาผู้ให้กำเนิด ครูอาจารย์ทุกท่านที่เคยให้การอบรมสั่งสอนมาดีโดยตลอด

ดร.นิกร ยาอินตา

๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	**ก**
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	**ง**
กิตติกรรมประกาศ	**ซ**
สารบัญ	**ฌ**
สารบัญตาราง	**ฎ**
สารบัญภาพ	**ฏ**
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์การวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาการวิจัย	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๖
๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๗
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๘
๒.๑ แนวคิด ทฤษฎีการปรับตัวโดยใช้กลไกการป้องกันตัวเอง (Defense Mechanism)	๘
๒.๒ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับพฤติกรรม	๑๗
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวม	๒๒
๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙	๓๑
๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับการรักษาโรคในสมัยพุทธกาล	๕๖
๒.๖ หลักธรรม	๖๗
๒.๗ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๙๐
๒.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๙๖
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๙๗
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๙๗
๓.๒ พื้นที่วิจัย/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	๙๘
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๙๙

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูลและการปฏิบัติการศึกษาวิจัย	๑๐๑
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล	๑๐๓
๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิจัย	๑๐๕
๓.๗ สรุปกระบวนการวิจัย	๑๐๕
บทที่ ๔ ผลการวิจัย	๑๐๖
๔.๑ ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมในการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษา ท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน	๑๐๖
๔.๒ ผลการพัฒนากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน	๑๒๗
๔.๓ ผลการส่งเสริมกระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน	๑๗๕
๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย	๑๘๒
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	๑๘๖
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๘๗
๕.๒ อภิปรายผล	๑๙๑
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๙๓
บรรณานุกรม	๑๙๕
ภาคผนวก	๑๙๙
ภาคผนวก ก เครื่องมือวิจัย	๒๐๐
ภาคผนวก ข ชุดความรู้	๒๐๙
ภาคผนวก ค ภาพประกอบ	๒๒๐
ประวัติผู้วิจัย	๒๓๓

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
๓.๑	ตารางการเก็บรวบรวมข้อมูลและการปฏิบัติการวิจัย	๑๐๒
๔.๑	จำนวน และค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	๑๐๗
๔.๒	พฤติกรรมในการป้องกันการติดเชื้อจากโรคระบาดไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙	๑๐๙
๔.๓	หมึ้ง : พฤติกรรมการปฏิบัติในการใช้ชีวิตประจำวันตามหลัก New Normal Practices	๑๑๐
๔.๔	หนิม : การปฏิบัติตัวเมื่ออยู่บ้านหรือทำงานที่บ้าน	๑๑๑
๔.๕	ฮัก : การดูแลรักษาสุขภาพ	๑๑๒
๔.๖	ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการประเมินความถูกต้องของเนื้อหา ประโยชน์ในการใช้ และประเมินผลจากความน่าสนใจของชุดความรู้ โดยผู้เชี่ยวชาญ	๑๗๓

สารบัญภาพ

แผนภาพที่		หน้า
๒.๑	กรอบแนวคิดในการวิจัย	๙๖
๓.๑	กระบวนการวิจัย	๑๐๕
๔.๑	องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย	๑๘๓

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสภาวการณ์ที่เกิดการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ กำลังแพร่กระจายอย่างรุนแรง โดยพบผู้ติดเชื้อทั่วโลก ณ วันที่ ๑๔-๘-๖๔ จำนวน ๒๐๒,๔๓๖,๑๓๕ ราย เสียชีวิต ๔,๒๙๐,๗๖๘ ราย ขณะที่แนวโน้มการติดเชื้อรายใหม่ในประเทศไทยกำลังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว สูงถึงวันละ ๒๒,๐๘๖ ราย และมีผู้เสียชีวิตสะสม จำนวน ๗,๓๔๓ ราย[๑] การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพของคนทุกกลุ่มอาชีพ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง และสตรีมีครรภ์ ระยะหลังคลอด และทารกแรกเกิด[๒] และผลกระทบในทุกมิติ โดยเฉพาะด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต แม้ว่ากรมควบคุมโรคจะแนะนำแนวทางปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ สำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง แต่ด้วยบริบทของประชาชนในเขตภาคเหนือที่ใช้ภาษาท้องถิ่นในการสื่อสาร โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ จึงไม่สามารถเข้าใจภาษากลางได้อย่างชัดเจน ไม่สามารถนำความรู้ที่รับมาไปปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเองได้ครบถ้วน ขณะเดียวกัน ข่าวการเสียชีวิตรายวัน การไม่มีเตียงรักษา ข่าวสารเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อจิตใจของประชาชน

จากการศึกษาวิจัยของ นงลักษณ์ โตบรรลือภพ และคณะ เรื่อง “การรับรู้ เจตคติ และความรู้เกี่ยวกับนโยบายการเว้นระยะห่างทางสังคมและผลกระทบต่อพฤติกรรมการเว้นระยะห่างทางสังคม สุขภาพทางจิตใจ และคุณภาพชีวิตของประชากรจังหวัดลำปางในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙” พบว่า สถานการณ์การระบาดของ COVID-๑๙ นั้น ผู้คนอาจต้องปรับชีวิตประจำวันให้เข้ากับสถานการณ์ด้วยการสร้างพฤติกรรม New Normal ในสภาวะของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมปกติและการปรับตัวสู่ความปกติใหม่ การเปลี่ยนแปลงอาจส่งผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิต ส่วนการรับรู้และความรู้เกี่ยวกับโรค COVID-๑๙ และนโยบาย Social distancing อยู่ในระดับสูง ทัศนคติและแนวทางปฏิบัติต่อนโยบายเว้นระยะห่างทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง ๙.๕% ของกลุ่มตัวอย่างมีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวลและความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

---

[๑] กระทรวงสาธารณสุขกรมควบคุมโรค, **โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php [๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๔].

[๒] เนตรชาณี กมลรัตนานันท์ และคณะ, “การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในช่วงวิกฤต โควิด-๑๙, **วารสารเกื้อการุณย์**, ฉบับที่ ๒๗ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๓): ๑๗๕.

และคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี การรวมกันของการรับรู้และทัศนคติเป็นตัวทำนายที่สำคัญของแนวทางปฏิบัติที่เพิ่มขึ้น ๓๔.๑% ต่อนโยบายการเว้นระยะห่างทางสังคม นอกจากนี้ ยังพบว่าการรับรู้เป็นตัวทำนายที่สำคัญของคุณภาพชีวิตที่เพิ่มขึ้นร้อยละ ๑๑.๘[๓] และการศึกษาวิจัยของ ธีระพงษ์ ทศวัฒน์, (๒๕๖๓) ถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมของประชาชนและการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ว่า ควรพัฒนาด้านพฤติกรรม New Normal มาตรฐานวิถีชีวิตใหม่หลัง COVID-๑๙ โดยต้องมีการดึงประชาชนและชุมชนและเข้ามามีส่วนร่วมในการเฝ้าระวังป้องกันโรค[๔]

ในพระพุทธศาสนาการเจ็บป่วยถือเป็นปัญหาสำคัญของมนุษย์ ซึ่งเป็นกระบวนการอย่างหนึ่งของทุกๆ ชีวิตที่ต้องดำเนินไป ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย โรค ๒ อย่างนี้ โรค ๒ อย่าง อะไรบ้าง คือ ๑. โรคทางกาย ๒. โรคทางใจ สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียวหาได้ยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว[๕] การรักษาบุคคลที่เจ็บป่วยนั้น พระพุทธเจ้าได้เสนอทางออกหรือทางหลุดพ้นจากความเจ็บป่วยทั้งทางกายและใจ ในทางใจนั้น พระพุทธองค์ใช้แนวทางการบำเพ็ญเพียรทางจิต ซึ่งเป็นวีการฝึกฝนทางจิต เพื่อการดับทุกข์ ดังปรากฏในพระไตรปิฎกว่าเมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ ป่า มหาวัน ใกล้เมืองเวสาลี ได้เสด็จไปยังศาลาคนไข้ และเรียกผู้ภิกษุในศาลาคนไข้เพื่อสอนธรรมของการมีสติว่า คือ การรู้สึกตัวและต้องรู้จักรอเวลา ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเป็นผู้มีสติ มีสัมปชัญญะ รอกาลเวลา นี้เป็นคำสั่งสอนพวกเธอ... การมีสติ คือ การเป็นผู้มีปกติเห็นกายในกาย มีปกติเห็นเวทนาในเวทนา... การมีสติสัมปชัญญะ คือ การเป็นผู้มีปกติทางความรู้สึกตัวในการก้าวไป ในการถอยกลับ... มีปกติทางความรู้สึกตัวในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พูด นิ่ง... พึงเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ รอกาลเวลา”[๖] สำหรับการรักษาโรคทางกายนั้น พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้พระสงฆ์ได้แสวงหายามาบำบัดอาการไข้ได้ตามความต้องการ อาทิ ทรงอนุญาตให้ใช้รากไม้ที่เป็นยา คือ ขมิ้น ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อุตพิด ข่า แฝก แห้วหมู หรือรากไม้ชนิดอื่น ๆ ที่ใช้เป็นยารักษาโรคได้ รับประเคนแล้วเก็บไว้ฉันได้ตลอดชีวิต เมื่อเกิดอาการ

---

[๓] นงลักษณ์ โตบันลือภพ และคณะ, “การรับรู้ ทัศนคติ และความรู้ต่อมาตรการการเว้นระยะห่างทางสังคมและผลต่อการปฏิบัติตัวตามมาตรการ สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตของประชาชน ในจังหวัดลำปาง ในช่วงการระบาดของโรคโควิด-๑๙”, **วารสารวิชาการสุขภาพภาคเหนือ**, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มิถุนายน ๒๕๖๔): ๑๖๙.

[๔] ธีระพงษ์ ทศวัฒน์. “การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมของประชาชนและการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)”, **วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์**, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๙ (กันยายน ๒๕๖๓).

[๕] **องฺ.จตุกฺก. (ไทย)** ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

[๖] **สํ.สฬา. (ไทย)** ๑๘/๓๗๔-๓๗๗/๒๒๔-๒๒๕.

อาพาธไม่สบาย[๗] พระพุทธองค์ยังทรงอนุญาตให้ใช้น้ำฝาดสมุนไพร ยางไม้ เพื่อช่วยบำบัดไข้ ขณะเดียวกัน ในกรณีที่พระภิกษุที่มีปัญหาสุขภาพด้วยโรคอ้วน ทำให้เกิดโรค หมอชีวกจึงกราบทูลเหตุผลให้พระพุทธองค์ทรงทราบ อาศัยเหตุดังกล่าว พระพุทธองค์จึงอนุญาตให้ภิกษุเดินจงกรมและเรือนไฟ[๘] ซึ่งการเดินจงกรมเป็นการออกกำลังกายส่วนเรือนไฟ เป็นการอบร่างกายด้วยสมุนไพร ทำให้เลือดลมในร่างกายเดินสะดวก

การมีสติสัมปชัญญะ ในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ และในพระไตรปิฎกระบุว่า “อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ” แปลได้ว่า “ท่านทั้งหลาย จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม”[๙] “อัปปมาทธรรม” ที่อยู่ในอรรถกถาธรรมบท เรียกว่า อัปปมาทวรรค ความไม่ประมาท คือให้มีสติเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมากที่สุดในพระพุทธศาสนาหรือที่มีในพระไตรปิฎก โดยในทุกๆ วัน พระพุทธองค์จะตรัสสอนพระภิกษุวันละ ๒ ครั้งว่า “อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ อัปปมาเทนะ ภิกขเว สัมปาเทถะ” ครั้งแรกพระองค์ตรัสในเวลาเที่ยงก่อนที่จะเข้าไปพักที่พระคันธกุฎีและตรัสอีกครั้ง ในเวลา ๔ ทุ่ม หลังทรงเสร็จสิ้นการให้โอวาท แก่พระภิกษุในช่วงเวลา ๖ โมงเย็นถึง ๔ ทุ่ม ก่อนเสด็จลากลับไปพระคันธกุฎีพระองค์ก็จะตรัสว่า “อัปปมาเทนะ ภิกขเว สัมปาเทถะ” เป็นครั้งที่ ๒ พระพุทธเจ้าได้ตรัสประโยคนี้ ตลอด ๔๕ พรรษา นับครั้งได้ ๓๒,๘๕๐ ครั้ง ดังนั้น อัปปมาทสัมปทา แยกเป็น “สัมปทา” แปลว่า ความถึงพร้อม และ “อัปปมาทะ” คือ ด้วยความไม่ประมาท อัปปมาทสัมปทา ก็คือ ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท[๑๐]

จากงานศึกษาวิจัยดังกล่าวทำให้ทราบว่า การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ทำให้ประชาชนต้องปรับตัวเพื่อให้ตนเองอยู่รอด ในผู้ที่ได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารการเว้นระยะห่างทางสังคมจะมีทัศนคติเชิงบวก มีภาวะซึมเศร้าต่ำ สะท้อนได้ว่า ประชาชนที่สามารถรับข้อมูลเพื่อการปฏิบัติตนให้รอดพ้นจากการติดเชื้อ จะมีความเครียดลดลง ด้วยว่ามีทางรอดให้กับชีวิต ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นควรว่า การที่จะส่งเสริมระบบการดูแลผู้สูงอายุเพื่อรักษาสุขภาพกายและสุขภาพใจนั้น จำเป็นต้องมีการสื่อสารที่ถูกต้องเพื่อการปฏิบัติรักษาตนให้รอดพ้นจากการติดเชื้อ และผู้วิจัยตระหนักว่า ควรใช้ภาษาง่าย ๆ โดยเฉพาะภาษาถิ่นในการสื่อสาร คือ คำว่า“หมึ้ง – หนิม - ฮัก” และควรใช้อรรถกถาธรรมบท “อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ” ตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนทุก ๆ วัน เพื่อให้เกิดความศรัทธาและปฏิบัติได้จริง เพื่อให้เป็นการสื่อสารความรู้ที่ถูกต้อง ครบถ้วนและครอบคลุมแบบองค์รวม จะเป็นแนวทางป้องกันโรคและลดอัตราการเสียชีวิตในผู้สูงอายุทั้งในปัจจุบันและในอนาคต

---

[๗] **วิ.ม. (ไทย)** ๕/๒๖๓/๔๖.

[๘] **วินย.จุลฺ. (ไทย)** ๗/๗๙/๒๕.

[๙] **ที.ม. (ไทย)** ๑๐/๑๘๐, **สํ.ส. (ไทย)** ๑๕/๒๓๑.

[๑๐] ประนอม ธมฺมาลงกาโร, พระอาจารย์มหา, “อัปปมาทธรรม”, **วารสารโพธิยาลัย**, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๔๓ (ธันวาคม ๒๕๖๑): ๓.

หากการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ วนกลับมาเกิดการระบาดขึ้นอีกครั้งและใช้เป็นแนวทางในการป้องกันโรคระบาดอื่นๆ ที่มีลักษณะโรคที่คล้ายคลึงกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙

งานวิจัยนี้จะก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ของกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมื้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน นอกจากนั้น ยังได้นวัตกรรมที่ช่วยขับเคลื่อนวิชาการ ชุมชน สังคม และเศรษฐกิจ โครงการวิจัยนี้ คณะผู้วิจัยมีการบูรณการระหว่างศาสตร์ คือ ด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ ด้านเศรษฐศาสตร์ ด้านสังคม เข้ากับด้านพุทธศาสตร์ เป็นต้น มีการบูรณาการระหว่างหน่วยงานคือ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน กับองค์การบริหารส่วนจังหวัด องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และหน่วยงานด้านศาสนา เป็นต้น คณะผู้วิจัยมีประสบการณ์ในการทำงานในพื้นที่จังหวัดลำพูน เป็นอย่างดี ดังนั้น จะเป็นกลไกการแก้ปัญหาอย่างเป็นรูปธรรม เกิดผลผลิตเป็นองค์ความรู้ใหม่ เป็นต้นแบบผลิตภัณฑ์ใหม่ กระบวนการใหม่ที่จะส่งผลกระทบในเชิงวิชาการ เชิงชุมชน สังคม เชิงเศรษฐกิจ และเชิงนโยบาย อันจะเป็นประโยชน์ต่อการแก้ไขปัญหาท้าทายเร่งด่วนที่สำคัญของประเทศ คนทุกช่วงวัยได้รับการพัฒนาให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่า คนในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างสมานฉันท์ มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ สังคม ประชาชนมีความรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยและสังคมโลก

๑.๒ วัตถุประสงค์การวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมในการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมื้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

๑.๒.๒ เพื่อพัฒนากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมื้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

๑.๒.๓ เพื่อส่งเสริมกระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมื้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

๑.๓ ปัญหาการวิจัย

๑.๓.๑ ระดับพฤติกรรมในการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมิ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน เป็นอย่างไร

๑.๓.๒ การพัฒนากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมิ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน ควรพัฒนาอย่างไร

๑.๓.๓ วิธีการส่งเสริมกระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมิ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน ควรใช้วิธีการอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ การวิจัยแบบผสมผสานทั้งการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยเป็นกระบวนการศึกษาวิจัยที่มุ่งพัฒนากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมิ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูล จากพระไตรปิฎก ตำรา เอกสาร หนังสือ รายงานการวิจัย รายงานการประชุม บทความวิชาการ ที่แสดงถึงรายละเอียดของ แนวคิด ทฤษฎี การปรับตัวโดยใช้กลไกการป้องกันตัวเอง (Defense Mechanism) แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับพฤติกรรม แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) แนวคิดเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ หลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ซึ่งเป็นหลักการเตรียมความพร้อมด้วยการไม่ประมาท และหลักการปฏิบัติตัวตามภาษาท้องถิ่นภาคเหนือด้วยคำว่า “หมิ้ง–หนิม-ฮัก”

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล กำหนดพื้นที่การวิจัย คือ เทศบาลตำบลต้นธง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน โดยผ่านเครือข่ายของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดลำพูน ร่วมกับองค์การบริหารส่วนจังหวัด กรมการปกครอง องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สถาบันการศึกษา และคณะสงฆ์ในพื้นที่ของเทศบาลตำบลต้นธง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๑) ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ประชาชนในเทศบาลตำบลต้นธง อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน จำนวน ๑๒,๑๙๒ คน

๒) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน ๑๐ รูปหรือคน ประกอบด้วย พระภิกษุสงฆ์ผู้บริหาร และผู้ปฏิบัติการขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้บริหารและบุคลากรของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นธง ประชาชนในพื้นที่ ผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุข และผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารจัดการ

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาในการศึกษาวิจัย คือ ๙ เดือน เริ่มตั้งแต่ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๕ ถึง เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ (ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖)

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

กลไกการป้องกันตนเอง หมายถึง วิธีการปรับตัวในระดับจิตไร้สำนึก เป็นวิธีการที่บุคคลใช้ในการปรับตัว เมื่อประสบปัญหาความคับข้องใจ การใช้กลไกป้องกันตัวจะช่วยยืดเวลาในการแก้ปัญหา เพราะจะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด ความไม่สบายใจทำให้คิดหาเหตุผลหรือแก้ไขปัญหาได้ในที่สุด

สุขภาพแบบองค์รวม หมายถึง ความสัมพันธ์ที่มีดุลยภาพของระบบสุขภาพ คือมีความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตปัญญา จากการปรับวิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ การกินอาหาร ตลอดจนการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสังคมของบุคคล

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ หมายถึง โรคติดต่อซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนา ที่แพร่เชื้อจากคนสู่คนผ่านทางฝอยละอองจมูกหรือปากซึ่งขับออกมาเมื่อผู้ป่วยไอหรือจาม เป็นโรคที่มีการค้นพบการระบาดครั้งแรกในเมืองอู่ฮั่นประเทศจีนในเดือนธันวาคมปี ๒๐๑๙ จนเกิดการระบาดครั้งใหญ่ไปในหลายประเทศทั่วโลก

หลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต การมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท และความไม่ประมาทในการเจริญกรรมฐาน

หมึ้ง–หนิม-ฮัก หมายถึง หลักการปฏิบัติตัวตามภาษาถิ่นภาคเหนือ ดังรายละเอียด คือ

หมึ้ง หมายถึง การมีสติสัมปชัญญะ ทั้งต่อปัจจัยภายนอก คือ วิธีปฏิบัติการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ด้วยการใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือ เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล และปัจจัยภายใน คือ วิธีสร้างภูมิต้านต่อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย และการฉีดวัคซีน

หนิม หมายถึง การอยู่นิ่งๆ ในงานวิจัยนี้หมายถึง การอยู่ในที่พักอาศัยของตนเอง การไม่เคลื่อนย้ายตนเองไปสู่ความเสี่ยงจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ และการไม่แพร่กระจายความเสี่ยงของตนเองไปสู่ผู้อื่น

ฮัก หมายถึง การรักษาโรคด้านร่างกายด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น(สมุนไพร) และรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน และการรักษาโรคทางใจด้วยการสวดมนต์ นั่งสมาธิ

หมู่บ้านสีขาว หมายถึง หมู่บ้านที่ประชาชนมีหลักการปฏิบัติตัวโดยมีสติสัมปชัญญะ มีความพร้อมในการป้องกันตนเองจากโรคระบาด มีความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๖.๑ ได้กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมิ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

๑.๖.๒ ได้พัฒนากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมิ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

๑.๖.๓ ได้ชุดความรู้กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมิ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

๑.๖.๔ ได้ส่งเสริมกระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมิ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

๑.๖.๕ สุขภาพของประชาชนได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้น เป็นการพัฒนาสุขภาพกายให้ห่างจากโรคติดเชื้อ สุขภาพจิตให้เข้มแข็งพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในวิถีการดำเนินชีวิตรูปแบบ New normal ลดความซึมเศร้า ลดความเครียด ป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง “กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ“หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน” คณะผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีรายละเอียดดังนี้

๒.๑ แนวคิด ทฤษฎี การปรับตัวโดยใช้กลไกการป้องกันตัวเอง (Defense Mechanism)

๒.๒ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับพฤติกรรม

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวม

๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙

๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับการรักษาโรคในสมัยพุทธกาล

๒.๖ หลักพุทธธรรม

๒.๗ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิด ทฤษฎี การปรับตัวโดยใช้กลไกการป้องกันตัวเอง (Defense Mechanism)

๒.๑.๑ ความหมายของการปรับตัวและกลไกการป้องกันตัวเอง (Defense Mechanism)

วิไลวรรณ ศรีสงคราม และคณะ[๑] ได้ให้ความหมายของการปรับตัว (Adjustment) ว่าหมายถึง ความพยายามของบุคคลในการที่จะหาวิธีลดสภาวะความตึงเครียดทางอารมณ์ซึ่งเกิดจากความไม่สมปรารถนาในสิ่งที่ตนหรือสังคมแวดล้อมคาดหวัง ทั้งยังเกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและสิ่งแวดล้อม ซึ่งความพยายามดังกล่าวมีจุดประสงค์เพื่อให้มีความสามารถในการดำเนินชีวิตโดยสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว เกิดจากการที่บุคคลมีความต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แล้วไม่สามารถบรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือบรรลุได้ช้ากว่าที่คาดหวัง ใน

---

[๑] วิไลวรรณ ศรีสงคราม และคณะ, **จิตวิทยาทั่วไป**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ทริปเพิ้ล เอ็ดดูเคชั่น, ๒๕๔๙).

สภาพการณ์เช่นนี้ บุคคลจะเกิดความกดดันทางจิตใจ หากบุคคลไม่สามารถปรับหรือลดความกดดันทางจิตใจนี้ให้หมดไปได้ด้วยวิธีการที่เหมาะสม อาจทำให้บุคคลนี้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตตามมาได้

ซิกมันด์ ฟรอยด์[๒] บิดาแห่งทฤษฎีจิตวิเคราะห์ นักจิตวิทยาชาวออสเตรีย ผู้ที่สร้างทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory) ได้กล่าวว่า “มนุษย์มิได้เป็นสัตว์ที่มีเหตุผล ดังเช่นที่พวกเขาเชื่อหรืออยากเป็น หากแต่ความคิดของมนุษย์ถูกกำหนดโดยพลังแห่งจิตไร้สำนึกที่ซ่อนเร้นและหลุดรอดจากความเข้าใจของมนุษย์ตลอดมาทุกยุคทุกสมัย" ฟรอยด์ พบว่าการกระทำ ความคิด ความเชื่อหรือเรื่องเกี่ยวกับตัวตนนั้นถูกกำหนด แสดงออกโดยจิตไร้สำนึก (unconscious) แรงขับ (drive) และความปรารถนา (desire) มนุษย์ขจัด ประสบการณ์และความทรงจำอันเจ็บปวดโดยการเก็บกดได้ในจิตไร้สำนึก อันจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของเขา และก่อให้เกิดกลไกที่ทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันตัวเองที่เรียกว่า “Ego Defense Mechanism" ขึ้นมาซึ่ง ฟรอยด์ ได้แบ่งประเภทกลไกในการป้องกันตัวดังนี้

๑) การไม่ตัดสินใจเลือกข้างใดข้างหนึ่ง (Ambivalence) เป็นสภาวะที่ Ego ไม่ตัดสินใจเลือกข้างใดข้างหนึ่งให้เด็ดขาดลงไป แต่อยู่ในสภาวะสองจิตสองใจ เอียงไปข้างนั้นทีข้างนี้ที มีลักษณะโลเล หลายใจนั่นเอง

๒) ปฏิกิริยาการหลบหนี (Avoidance) เป็นปฏิกิริยาการหลบหนีจากวัตถุ ผู้คน หรือเหตุการณ์ที่ทำให้ต้องเจ็บปวด เนื่องจากต้องข่มความรู้สึกที่พลังทางเพศและความก้าวร้าวอันแฝงอยู่ในจิตไร้สำนึกถูกกระตุ้นให้สำแดงออกมา

๓) การหยุดนิ่งไม่เปลี่ยนแปลง (Fixation) เป็นสภาวะที่หยุดอยู่กับที่ไม่ยอมเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปเพราะประสบการณ์อันเจ็บปวด (Trauma) เช่น เด็กที่เคยสูญเสียพ่อแม่ก็จะไม่สร้างความรักกับใครอีกเลย หากจะเกาะยึดอยู่กับความรู้สึกสูญเสียที่เกิดขึ้น

๔) การเลียนแบบ (Identification) คือการปรับตัวโดยการเลียนแบบพฤติกรรม ทัศนคติ ค่านิยมของบุคคล หรือสิ่งของที่ตนชื่นชอบ โดยการพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความรู้สึกทางจิตใจ เช่น การแสดงพฤติกรรมให้เหมือนกับบุคคลต้นแบบ ซึ่งอาจเป็นดารา นักแสดง หรือตัวละครต่างๆ โดยการแต่งตัวแสดงลักษณะท่าทางเหมือนผู้ที่เลียนแบบ นอกจากนั้นก็มีความรู้สึกร่วมกับผู้ที่เราเลียนแบบด้วย

๕) การกล่าวโทษผู้อื่นหรือการโยนความผิดให้แก่ผู้อื่น (Project) คือ การลดความวิตกกังวล โดยการย้ายหรือโยนความผิด ความไม่ดีงามของตนเอง หรือความรับผิดชอบจากผลของการกระทำของตนเองหรือผลจากความคิดที่ไม่เหมาะสมของตนไปให้บุคคลอื่น

---

[๒] ซิกมันด์ ฟรอยด์, อ้างใน แพรภัทร ยอดแก้ว, **กลไกในการป้องกันตัวเอง (Defense Mechanism**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.gotoknow.org/posts/๒๘๓๗๙๑ [๗ กรกฎาคม ๒๕๖๔].

๖) การแสดงปฏิกิริยาตรงข้ามกับความปรารถนาที่แท้จริง (Reaction Formation) คือการแสดงออกในสิ่งที่ตรงข้ามกับที่ตนรู้สึกเพราะคิดว่าสังคมอาจยอมรับไม่ได้โดยการทุ่มเทในการแสดงพฤติกรรมตรงข้ามกับความรู้สึกของตนเอง เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม เช่น แม่ที่ไม่รักลูกคนใดคนหนึ่งอาจจะมีพฤติกรรมตรงข้าม โดยการแสดงความรักมากมายอย่างผิดปกติผิดปกติ

๗) การเก็บกด (Repression) เป็นการเก็บความรู้สึกผิด ความคับข้องใจเอาไว้ในจิตใต้สำนึกจนกระทั่งลืม ซึ่งการเก็บกดนี้หากต้องเก็บความรู้สึกเอาไว้มากอาจทำให้เป็นโรคประสาทได้

๘) การขจัดความรู้สึก (Suppression) มีลักษณะคล้ายกับ Repression แต่เป็นกระบวนการขจัดความรู้สึกดังกล่าวออกไป จากความคิด และเป็นกระบวนการที่เกิดอย่างที่ผู้กระทำมีความรู้ตัวและตั้งใจ ในขณะที่ Repression นั้นผู้กระทำไม่รู้ตัว

๙) การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) คือการหาเหตุผลหาคำอธิบายมาอ้างอิงมาประกอบการกระทำของตนเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของคนอื่น เป็นการปรับตัวโดยการหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง โดยให้คำอธิบายที่เป็นที่ยอมรับสำหรับคนอื่น การใช้วิธีการป้องกันตนเองแบบนี้คล้ายๆ กับการ “แก้ตัว” นั่นคือบุคคลจะพยายามหาเหตุผล อ้างข้อมูลต่างๆ เพื่อสนับสนุน

๑๐) การชดเชยหรือการทดแทน (Substitution/Compensation) การชดเชยหรือการทดแทนด้วยการหาทางออกในอันที่จะแสดงความต้องการของตนเช่นการต้องการระบายความก้าวร้าวก็หันไปเล่นกีฬาทดแทน หรือวิพากษ์วิจารณ์ศิลปะเป็นการชดเชยในสิ่งที่สังคมยอมรับได้

๑๑) การถดถอย (Regression) การหนีกลับไปอยู่กับสภาพอดีตที่ตนเคยมีความสุขเป็นการแสดงพฤติกรรมถดถอยไป เป็นการหนีกลับไปอยู่ในสภาพอดีตที่เคยทำให้ตนมีความสุข เช่น เด็ก ๓-๔ ขวบที่ช่วยเหลือตนเองได้ แล้ว เมื่อมีน้อง เห็นแม่ให้ความเอาใจใส่น้อง จึงมีความรู้สึกว่าแม่ไม่รักและไม่สนใจตนเท่ากับที่เคย ได้รับจะมีพฤติกรรมถดถอยไปอยู่ในวัยทารกที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ต้องให้แม่ทำให้ทุกอย่าง

(๑๒) การสร้างวิมานในอากาศ หรือการฝันกลางวัน (Fantasy/Day Dreaming) คือ การคิดฝัน หรือสร้างวิมานขึ้นเอง สร้างจินตนาการหรือมโนภาพเกี่ยวกับสิ่งที่ตนมีความต้องการแต่ไม่สามารถเป็นจริงได้ ฉะนั้นจึงคิดฝันหรือสร้างวิมานในอากาศขึ้นเพื่อสนองความต้องการชั่วขณะ เช่น คนไม่สวยก็นึกฝันว่าตนเองสวย เก่งเหมือนนางเอก มีพระเอกและผู้ชายมารัก มาให้เลือกมากมาย เป็นต้น

๑๓) การแยกตัว (Isolation) คือการแยกตัวให้พ้นจากสถานการณ์ที่นำความคับข้องใจมาให้ โดยการแยกตนออกไปอยู่ตามลำพัง เป็นอารมณ์ที่อยากอยู่เงียบๆ คนเดียวไม่อยากยุ่งเกี่ยวกับใครและไม่อยากให้ใครมายุ่ง

๑๔) การแทนที่ (Displacement) คือการระบายอารมณ์โกรธ หรือคับข้องใจต่อคนหรือสิ่งของที่ไม่ได้เป็นต้นเหตุของความคับข้องใจ เช่น พนักงานที่ถูกเจ้านายดุ ด่า หรือทำให้คับข้องใจเมื่อกลับมาบ้านอาจจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวต่อภรรยาและลูก เป็นต้น

๑๕) การไม่ยอมรับความจริง (Denial of Reality) เป็นวิธีการที่บุคคลไม่ยอมรับรู้ ไม่ยอมเข้าใจ ไม่ยอมเผชิญหน้ากับสภาพความเป็นจริง ที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพราะเจ็บปวดกับความจริงที่เกิดขึ้นหรือเป็นอยู่ รับไม่ได้กับความจริงที่ทำให้ตน ต้องสูญเสียหรือไม่ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา การปฏิเสธความเป็นจริงมากๆ ก็ทำให้เป็นโรคประสาทได้

๑๖) การแสดงความก้าวร้าว (Aggression) การกระทำของบุคคลเมื่อถูกขัดขวางความคิด ความต้องการของตน ความต้องการ เอาชนะ จึงแสดงอำนาจโดยการต่อสู้ ทางกาย วาจา ด้วยความก้าวร้าวเพื่อทำลายผู้อื่นหรือทำร้ายผู้อื่นให้เจ็บปวด และยอมแพ้บุคคลนั้นในที่สุด

กลไกในการป้องกันตัว (Defense Mechanism) จึงเป็นวิธีการปรับตัวในระดับจิตไร้สำนึก กลไกในการป้องกันตัวมักจะเป็นสิ่งที่คนทั่วไปนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของบุคคลปกติทุกวัย ตั้งแต่อนุบาลจนถึงวัยชรา เป็นวิธีการที่บุคคลใช้ในการปรับตัว เมื่อประสบปัญหาความคับข้องใจ การใช้กลไกป้องกันตัวจะช่วยยืดเวลาในการแก้ปัญหา เพราะจะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด ความไม่สบายใจทำให้คิดหาเหตุผลหรือแก้ไขปัญหาได้ในที่สุด

ข้อดีของการปรับตัวโดยการใช้กลไกป้องกันตนเอง

๑) ช่วยลดความวิตกกังวล คลายความทุกข์ ลดความเครียด

๒) ช่วยให้บุคคลสามารถยืนหยัด และเห็นคุณค่าในตนเอง

๓) ช่วยให้ตนเองเข้มแข็งมากขึ้น รู้จักปกป้องตนเองจากสิ่งคุกคามภายนอก

ข้อเสียของการปรับตัวโดยการใช้กลไกป้องกันตนเอง[๓]

๑) ถ้าใช้บ่อยอาจก่อให้เกิดโรคประสาทหรืออาการทางจิต

๒) ถ้าใช้บ่อยจะส่งผลต่อบุคลิกภาพ ทำให้เป็นคนไม่ยอมรับความเป็นจริง อ่อนแอ

๓) ทำให้หลีกเลี่ยงการแก้ไขปัญหาด้วยเหตุผลตามความเป็นจริง

๔) ก่อให้เกิดผลเสียต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

ชูทิตย์ ปานปรีชา[๔] ได้แสดงทัศนะว่า กลไกป้องกันตนเองเป็นกระบวนการทางจิตซึ่งเกิดขึ้นในบุคคลโดยอัตโนมัติส่วนใหญ่นำมาใช้โดยไม่รู้ตัว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการปรับตัวและแก้ปัญหาที่มีอยู่ และรักษาความสมดุลหรือความปกติของจิตใจไว้ กลไกป้องกันตนเองเป็นวิธีการของจิตใจที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ มักเกิดขึ้นหรือแสดงออกทันทีโดยบุคคลไม่สามารถควบคุมได้ ทั้งนี้

---

[๓] เติมศักดิ์ คทวณิช, **จิตวิทยาทั่วไป**, (กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น, ๒๕๔๗), หน้า ๓๐๔.

[๔] ชูทิตย์ ปานปรีชา, **จิตวิทยาทั่วไป หน่วยที่ ๙**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมาธิราช, ๒๕๕๑), หน้า ๕๐๔.

เนื่องจากเป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ ที่จะต้องป้องกันหรือต่อสู้ และปรับตัวเองเพื่อให้ชีวิตอยู่รอด ปลอดภัย มีความสุข เพื่อสามารถรักษาสภาพเดิมของจิตใจไว้ได้

การใช้กลไกป้องกันตนเองมีจุดมุ่งหมาย[๕] คือ

๑) เพื่อคงไว้หรือเพิ่มพูนความภาคภูมิใจของตนเองโดยกลไกป้องกันตนเองจะทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนมีคุณค่า ไม่ผิด ไม่บาป และไม่ได้เป็นผู้สร้างปัญหา

๒) เพื่อลดความวิตกกังวล ซึ่งมีกลไกป้องกันตนเองหลายชนิดเมื่อใช้แล้วทำให้ความรู้สึกวิตกกังวลลดลงหรือหายไป และทำให้ชีวิตประจำวันมีความสุขมากกว่าเดิม

๓) เป็นวิธีแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้า โดยนำกลไกป้องกันตนเองมาใช้ เพื่อทดแทนการแก้ปัญหาโดยตรง ทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจขึ้นหรือผ่อนคลายความเครียดลงได้ แม้ปัญหายังคงอยู่หรือยังแก้ไขให้หมดไปไม่ได้ก็ตาม

๔) ใช้เป็นเกราะกำบังป้องกันอีโก้ จากอันตรายหรือสิ่งที่จะมาคุกคาม ซึ่งได้แก่ อิด ซูเปอร์อีโก้ และโลกภายนอก ที่จะมาทำให้อีโก้เสียความมั่นคง อ่อนแอลง หรือทำให้เกิดความทุกข์ใจ

สรุป มนุษย์มีกลไกในทางป้องกันตนเอง การแสดงพฤติกรรมเหล่าต่าง ๆ ล้วนเป็นการป้องกันตัวเองทั้งสิ้นไม่ว่าจะเป็นความคิดฝังใจจากคนรอบข้าง หรือการที่แสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามเพื่อให้สังคมยอมรับ และรวมไปถึงการเก็บกด ทำให้เกิดการแยกตัวเพื่ออยู่คนเดียวไม่กล้าที่จะเผชิญหน้ากับผู้อื่น ยอมรับความจริงไม่ได้ รวมไปถึงการระบายจากความโกรธ และแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว

๒.๑.๒ ทฤษฎีการปรับตัว

ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (The Roy Adaptation Model) ได้มีการใช้อย่างแพร่หลายในการศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัว รอยเชื่อว่า มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ประกอบด้วย ร่างกาย จิตใจ และสังคม บุคคลเป็นเหมือนระบบการปรับตัว (adaptive system) ที่มีความเป็นองค์รวมและเป็นระบบเปิด ซึ่งจะปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกตลอดเวลา ประกอบด้วย สิ่งนำเข้า (input) กระบวนการเผชิญปัญหา (coping process) สิ่งนำออก (output) และกระบวนการป้อนกลับ (feedback) สิ่งนำเข้าตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย คือ สิ่งเร้า โดยโรคระบาดไวรัสโคโรนาที่เกิดขึ้นจะเป็นสิ่งเร้าตรงที่ผู้ป่วยต้องปรับตัว ส่วนปัจจัยอื่น ๆ จะเป็นสิ่งเร้าร่วมและสิ่งเร้าแฝงที่มีผลต่อการปรับตัว เมื่อสิ่งเร้าผ่านเข้าสู่ระบบการปรับตัวของบุคคล ทำให้บุคคลเกิดการปรับตัวผ่านกระบวนการเผชิญปัญหา ทั้งกลไกควบคุม (regulator mechanism) ซึ่งเป็นการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งเร้าอย่างอัตโนมัติเป็นการทำงานกันร่วมกันของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ และกลไกคิดรู้ (cognator mechanism) ซึ่งจะเป็นกลไกที่ทำให้ผู้ป่วยเกิดการปรับตัว

---

[๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐๔-๕๐๕.

มโนทัศน์หลักของทฤษฎีการปรับตัวของรอย(Meta paradigm of concept Roy's Adaptation Model) ประกอบด้วย ๔ มโนทัศน์ ได้แก่ บุคคล สิ่งแวดล้อม สุขภาพ และการพยาบาล ซึ่งประกอบด้วยรายละเอียด ดังนี้

๑) บุคคล (person) บุคคล หมายถึง ชีวะ-จิต-สังคม ที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา[๖] ในระบบของบุคคลนั้น เมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบบุคคลจะเกิดกระบวนการปรับตัว (Coping process) ซึ่งผลลัพธ์ของการปรับตัวจะแสดงออกเป็นพฤติกรรมการปรับตัว (Behavior) ของแต่ละบุคคลนั่นเอง

๑.๑) กระบวนการเผชิญปัญหา (Coping process) กระบวนการเผชิญปัญหาของบุคคลแบ่งเป็น ๒ กลไก ได้แก่ กลไกการควบคุม (Regulator subsystem) เป็นกลไกที่ควบคุมการทำงานของร่างกายไม่สามารถควบคุมได้ด้วยสมอง ได้แก่ ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบเคมีต่าง ๆ ในร่างกาย และกลไกการคิดรู้ (Cognator subsystem) เป็นกลไกที่อยู่ภายใต้การควบคุมของสมองในการสั่งการ ได้แก่ อารมณ์ การรับรู้ การเรียนรู้ การรับข้อมูล การตัดสินใจเป็นต้น ทั้งสองระบบนี้จะทำงานร่วมกันเสมอเพื่อให้ร่างกายมีการปรับตัว ซึ่งรูปแบบของการปรับตัวของบุคคลจะแบ่งเป็น ๔ ด้านด้วยกัน

๑.๒) รูปแบบการปรับตัว (Mode of adaptation)

(๑) การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiologic mode) หมายรวมถึงรูปแบบความต้องการพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิต ได้แก่ อากาศ น้ำ สารอาหาร กิจกรรม การพักผ่อนนอนหลับ รวมถึงการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

(๒) การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept mode) เป็นการผสมผสานความรู้สึก ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านภาพลักษณ์ ความคิด บุคลิกภาพ จิตวิญญาณ ความเชื่อรวมถึงศาสนา

(๓) การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (The role function mode) บทบาทหน้าที่ของบุคคล แบ่งเป็น ๓ ระดับ ได้แก่ บทบาทปฐมภูมิ (Primary role) เช่น บทบาททางเพศ ต่อมาคือ บทบาททุติยภูมิ (Secondary role) เป็นบทบาททางสังคมของบุคคล ที่เกี่ยวข้องกับบทบาทปฐมภูมิ เช่น บทบาทการเป็นมารดา บทบาทการเป็นครู บทบาทการเป็นลูกที่ดี บทบาทเหล่านี้บุคคลต้องทำหน้าที่ตามบทบาทตลอดเวลา และสุดท้าย คือ บทบาทตติยภูมิ (Tertiary role) เป็นบทบาทชั่วคราวที่เกิดขึ้นในบางช่วงของชีวิตที่บุคคลต้องทำหน้าที่ตามบทบาทนั้น เช่น การดำรง

---

[๖] Ursavaş, E. F., Karayurt, Ö, & İşeri, Ö., Nursing approach based on Roy Adaptation Model in patient Understanding breast conserving surgery for breast cancer, **J Breast health**, (2014), 10, 134-140.

บทบาทของนายกรัฐมนตรี การดำรงบทบาทประธานศาลเป็นต้น บทบาทที่กล่าวมานี้มีผลต่อการปรับตัวของบุคคลทั้งสิ้น เพื่อให้สามารถทำหน้าที่ได้ตามบทบาทของตนเอง

(๔) การปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัย (Interdependence mode) การปรับตัวด้านนี้ให้ความสำคัญกับการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพ ซึ่งเป็นไปตามบริบททางสังคมของบุคคลซึ่งเกี่ยวข้องกับบุคคลเอง กลุ่มของบุคคล และสังคม

๑.๓)พฤติกรรมการปรับตัว (Behavior) พฤติกรรมการปรับตัว หมายถึง ผลลัพธ์ของการปรับตัว เป็นการแสดงออกหรือตอบสนองของบุคคลเมื่อได้รับสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม แบ่งได้เป็น ๒ แบบ ได้แก่ พฤติกรรมการปรับตัวสำเร็จ (Adaptive response) เป็นพฤติกรรมการตอบสนองในเชิงบวก ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งของบุคคล มุ่งสู่การบรรลุเป้าหมาย การมีชีวิตอยู่รอด (Survival) การเจริญเติบโต (Growth) สามารถสืบเผ่าพันธุ์ให้คงอยู่ มีความก้าวหน้า สามารถปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ (Mastery) และพฤติกรรมการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ (Ineffective responses) เป็นการตอบสนอง/พฤติกรรมต่อสิ่งเร้าในแบบที่ไม่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งของระบบ แต่ทำให้ระบบเสียสมดุล ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายของการปรับตัวอย่างหนึ่งอย่างใดได้[๗]

๑.๔) ระดับการปรับตัว (Adaptive level) ตามแนวคิดทฤษฎีของรอยเชื่อว่า การปรับตัวเป็นการตอบ สนองภายในระบบ เมื่อมีเหตุการณ์เข้ามากระทบ การปรับตัวมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาและมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ภายในและสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ไม่สามารถแยกจากกันได้ บุคคลจะมีการปรับตัวเพื่อให้เกิดความปกติสุขหรือมีภาวะสุขภาพที่ดี[๘]

ระดับการปรับตัว แบ่งได้เป็น ๓ ระดับ[๙] คือ (๑) ระดับแข็งแกร่ง (Integrated) เป็นระดับที่การปรับตัวของบุคคลขณะที่โครงสร้างและการทำหน้าที่สามารถดำเนินไปได้ด้วยดีอย่างเป็นองค์รวม และสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคลได้ (๒) ระดับทดแทน (Compensatory) เป็นระดับการปรับตัวของบุคคลขณะที่กำลังถูกท้าทายจากสิ่งเร้าภายนอก ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว ปรับเปลี่ยนตนเอง เพื่อรักษาภาวะสมดุลของร่างกาย (๓) ระดับเสียสมดุล

---

[๗] คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, หน่วยที่ ๗ ทฤษฎีและแนวทางประยุกต์สู่การปฏิบัติ : ทฤษฎีเน้นผู้รับบริการ, **เอกสารประกอบการสอนรายวิชา Nursing theory**, (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

[๘] ศรัณยา แสงมณี มณี อาภานันทิกุล และยุพาพิน ศิรโพธิ์งาม, กรณีศึกษา: การปรับตัวของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองที่ทำงานนอกบ้าน, **Rama Nurs J**, ๑๘ (๑), ๑๑๙-๑๓๓,

[๙] คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, หน่วยที่ ๗ ทฤษฎีและแนวทางประยุกต์สู่การปฏิบัติ : ทฤษฎีเน้นผู้รับบริการ, **เอกสารประกอบการสอนรายวิชา Nursing theory**, (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

(Compromised) เป็นระดับการปรับตัวที่ร่างกายไม่สามารถกลับคืนสู่ภาวะสมดุลได้ หรือล้มเหลว ทำให้กระทบต่อภาวะสุขภาพและการดำรงชีวิตการทำงาน การทำหน้าที่

๒) สิ่งแวดล้อม (Environment) สิ่งแวดล้อม หมายถึง สิ่งที่อยู่รอบ ๆ ทั้งภายในและภายนอกบุคคล ซึ่งส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคลทั้งทางตรงและทางอ้อม[๑๐] ในที่นี้จะเรียกสิ่งแวดล้อมทีส่งผลต่อบุคคลนี้ว่า “สิ่งเร้า (Stimuli)”

สิ่งเร้า (Stimuli) หมายถึง สิ่งที่กระตุ้นให้บุคคลมีการตอบสนอง หรือเป็นสิ่งที่เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างระบบบุคคลกับสิ่งแวดล้อม สิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกแบ่งออกเป็น ๓ ชนิด ได้แก่

(๑) สิ่งเร้าตรง (Focal stimuli) หมายถึง สิ่งที่มากระทบบุคคลโดยตรงและส่งผลให้บุคคลนั้นมีการตอบสนองต่อสิ่งนั้นในทันทีทันใด[๑๑] เช่น การเกิดโรค หรือการเจ็บป่วยในคน เช่น โรคมะเร็งเต้านม โรคไต ฯลฯ

(๒) สิ่งเร้าร่วม (Contextual stimuli) เป็นสิ่งเร้าที่อยู่เบื้องหลัง แต่เสริมสร้างหรือมีส่วนร่วมให้สิ่งเร้าตรงมีผลกระทบต่อบุคคลมากขึ้นหรือลดลง เช่น การรักษาด้วยรังสีในผู้ป่วยมะเร็งหรือการล้างไตในผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง

(๓) สิ่งเร้าแฝง (Residual stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าที่มากระทบบุคคลแล้วไม่ทราบปัจจัยที่มากระทบต่อบุคคลชัดเจนแต่อาจส่งผลกระทบต่อบุคคลโดยไม่ทราบหรือระบุความรุนแรงได้แน่ชัด เช่น ความเชื่อในการรักษาด้วยยาผีบอกในคนไข้มะเร็งระยะสุดท้าย ความเชื่อที่บอกต่อกันมาเรื่องการกินสมุนไพรเพื่อขับน้ำในคนไข้โรคไตวายเรื้อรัง เป็นต้น

๓) สุขภาพ (Health) สุขภาพ ในแนวคิดของรอย หมายถึง ความคาดหวังของมิติการเป็นอยู่ของบุคคลการแสดงออกถึงสุขภาพและการเจ็บป่วยตามสภาพที่บุคคลเป็นอยู่จริง[๑๒] และสุขภาพ คือ ภาพสะท้อนที่เป็นสัญลักษณ์ของระบบการปรับตัวที่มีการเจริญเติบโต หรือพัฒนาขึ้นภายใต้สภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สุขภาพ เป็นกระบวนการปรับตัวที่ลักษณะเป็นองค์รวม ทำให้ระบบการปรับตัวที่มีความแข็งแกร่ง บรรลุเป้าหมาย คือ การมีชีวิตอยู่รอด เจริญเติบโต

---

[๑๐] Ursavaş, E. F., Karayurt, Ö, & İşeri, Ö., Nursing approach based on Roy Adaptation Model in patient Understanding breast conserving surgery for breast cancer, **J Breast health**, (2014), 10, 134-140.

[๑๑] Jacqueline, F., Using Roy Adaptation Model to guide research and/or practice : construction of conceptual-theoretical-empirical system of knowledge, **Aquichan**, (9)3, 297-306.

[๑๒] Ursavaş, E. F., Karayurt, Ö, & İşeri, Ö., Nursing approach based on Roy Adaptation Model in patient Understanding breast conserving surgery for breast cancer, **J Breast health**, (2014), 10, 134-140.

สามารถสืบเผ่าพันธุ์ให้คงอยู่ มีความก้าวหน้า และสามารถปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปตามต้องการได้[๑๓]

๔) การพยาบาล (Nursing) การพยาบาล เป็น ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของบุคคลโดยนำความรู้เชิงวิทยาศาสตร์สู่การปฏิบัติการพยาบาลโดยมีเป้าประสงค์หลักเพื่อให้บุคคลเกิดการปรับตัวได้[๑๔] จนบรรลุเป้าหมายของการมีชีวิตอยู่รอด และสามารถปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปตามต้องการได้ โดยใช้กระบวนการพยาบาลตามขั้นตอนที่ Roy เสนอไว้ มี ๖ ขั้นตอน[๑๕] ได้แก่

(๑) การประเมินพฤติกรรมการปรับตัว (Assessment of behavior) หมายถึง รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคล ในเรื่องของการปรับตัวจากนั้นพยาบาลจึงตัดสินใจว่าพฤติกรรมที่รวบรวมได้นั้นเป็นพฤติกรรมที่เป็นการปรับตัวได้สำเร็จ หรือปรับตัวอย่างไม่มีประสิทธิภาพ

(๒) การประเมินสิ่งเร้า (Assessment of stimuli) เป็นขั้นตอนในการค้นหาสิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วม หรือสิ่งเร้าแฝง โดยเฉพาะสิ่งเร้าตรงเนื่องจากส่งผลต่อระบบของบุคคลมากที่สุด ผู้ประเมินจึงต้องรอบคอบ และต้องมีความรู้ ความเข้าใจในสิ่งเร้าประเภทต่าง ๆ

(๓) การกำหนดข้อวินิจฉัยการพยาบาล (Nursing diagnosis) เป็นขั้นที่พยาบาลตัดสินว่า สถานการณ์ปรับตัวของระบบปรับตัวกลุ่มใด เรื่องใดไม่มีประสิทธิภาพ โดยต้องระบุพฤติกรรมที่สังเกตได้ควบคู่ไปด้วย

(๔) การกำหนดเป้าหมายการพยาบาล (Goal setting) เป็นข้อความที่บอกชัดเจนว่าผลลัพธ์ที่เป็นพฤติกรรม หรือการตอบสนองที่ควรจะเกิดขึ้นและเป็นผลจากการปฏิบัติการเพื่อช่วยเหลือให้บุคคลปรับตัวได้คืออะไร

(๕) การกำหนดการบำบัดทางการพยาบาล (Intervention) การกำหนดเป้าหมายทางการพยาบาล เป็นการกำหนดว่าพยาบาลจะทำอะไรบ้างเพื่อทำให้บุคคลหรือกลุ่มคนมีการปรับตัวได้สำเร็จ

---

[๑๓] คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, หน่วยที่ ๗ ทฤษฎีและแนวทางประยุกต์สู่การปฏิบัติ : ทฤษฎีเน้นผู้รับบริการ, **เอกสารประกอบการสอนรายวิชา Nursing theory**, (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

[๑๔] Ursavaş, E. F., Karayurt, Ö, & İşeri, Ö., Nursing approach based on Roy Adaptation Model in patient Understanding breast conserving surgery for breast cancer, **J Breast health**, (2014), 10, 134-140.

[๑๕] คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, หน่วยที่ ๗ ทฤษฎีและแนวทางประยุกต์สู่การปฏิบัติ : ทฤษฎีเน้นผู้รับบริการ, **เอกสารประกอบการสอนรายวิชา Nursing theory**, (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

(๖) การประเมินผล (Evaluation) การประเมินผลเป็นขั้นตอนสุดท้าย ภายหลังจากที่พยาบาลปฏิบัติการพยาบาลแล้วพยาบาลต้องประเมินพฤติกรรมการปรับตัวของผู้ป่วยอีกครั้ง โดยพิจารณาจากพฤติกรรมของระบบการปรับตัวเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่กำหนดไว้

สรุปได้ว่า ใน Roy Adaptation Model การปรับตัวถูกมองว่าเป็นกระบวนการต่อเนื่องเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า ซึ่งอาจเกิดขึ้นโดยตรง ทั่วไป หรือแอบแฝง กระบวนการเผชิญปัญหาเกี่ยวข้องกับทั้งระบบกลไกการควบคุม และกลไกการคิดรู้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางความคิดที่ควบคุมโดยสมอง รูปแบบการปรับตัวจะจดจำการปรับตัวทางร่างกาย อัตมโนทัศน์ บทบาทหน้าที่และการพึ่งพาอาศัยกัน โหมดเหล่านี้ครอบคลุมแง่มุมต่างๆ ของชีวิตแต่ละคน รวมถึงความต้องการพื้นฐานทางสรีรวิทยา การรับรู้ตนเอง บทบาททางสังคม และความสัมพันธ์ พฤติกรรมที่ปรับตัวได้คือการแสดงออกหรือการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้า และอาจเป็นได้ทั้งแบบปรับตัวหรือไม่ได้ผล ระดับของการปรับตัวอาจแตกต่างกันไป ตั้งแต่ระดับที่แข็งแกร่งซึ่งบุคคลสามารถตอบสนองความต้องการและทำงานได้ดี ไปจนถึงระดับของการทดแทนที่บุคคลต้องปรับเปลี่ยนตัวเองเพื่อรักษาสมดุล จนถึงระดับที่ได้รับผลกระทบต่อสุขภาพและการทำงานของบุคคล สำหรับสภาพแวดล้อมมีบทบาทสำคัญในการปรับตัว เนื่องจากมีสิ่งเร้าภายในและภายนอกทั้งหมดที่มีอิทธิพลต่อบุคคล สิ่งเร้าสามารถเป็นจุดสนใจ บริบท หรือสิ่งตกค้าง และสิ่งเหล่านี้สามารถส่งผลกระทบโดยตรงหรือโดยอ้อมต่อการปรับตัวของแต่ละคน สุขภาพตาม Roy Adaptation Model คือการแสดงออกของความเป็นอยู่ที่ดีและความสามารถในการปรับตัวและการทำงานอย่างมีประสิทธิผลในการตอบสนอง ต่อความต้องการของสิ่งแวดล้อม กระบวนการพยาบาลตามที่รอย(Roy) เสนอนั้นเกี่ยวข้องกับการประเมินพฤติกรรมและสิ่งเร้า การวินิจฉัยทางการพยาบาล การกำหนดวิธีการพยาบาล และการประเมินผลลัพธ์ของการดูแลพยาบาล

๒.๒ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม

พฤติกรรมเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำอาจจะเป็นสิ่งสังเกตได้หรือไม่ได้และพฤติกรรมดังกล่าวนี้แบ่งได้เป็น ๓ ด้านคือ

๑) พฤติกรรมด้านความรู้และความคิด (Cognitive Domain) เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากพฤติกรรมด้านสมองจะเกี่ยวข้องกับสติปัญญา ความรู้ ความคิด ความเฉลียวฉลาดความสามารถในการคิดเรื่องราวต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ แบ่งเป็น ๖ ระดับ คือ

(๑) ความรู้ (Knowledge) ความสามารถในการที่ระลึกได้ถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่เคยประสบมาโดยที่เรื่องราวนั้นอาจได้มาจากที่ใดก็ได้

(๒) ความเข้าใจ (Comprehensive) เป็นขั้นตอนต่อจากความรู้ เมื่อรู้ก็สามารถแปลความได้ คาดหมายได้ สามารถขยายความนั้นตามแนวใหม่ หรือสร้างทัศนคติใหม่เพื่อให้กว้างไกลไปจากข้อเท็จจริง

(๓) การนำความรู้ไปใช้ (Application) การที่บุคคลสามารถนำความรู้ความเข้าใจในเรื่องราวต่าง ๆ ที่ตนมีอยู่เดิมไปแก้ปัญหาที่แปลกใหม่ของเรื่องนั้นได้

(๔) การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นความสามารถในการนำเอาหลักการ กฎเกณฑ์ และวิธีดำเนินการต่าง ๆ ของเรื่องที่มีประสบการณ์ หรือรู้มาแล้วไปใช้ในการแก้ปัญหาสถานการณ์ใหม่ ๆ ได้

(๕) การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นขั้นที่สามารถรวมส่วนย่อย ๆ เข้าเป็นส่วนรวมใหม่ โดยการปรับปรุงให้ดีขึ้น

(๖) การประเมินผล (Evaluation) เป็นขั้นที่บุคคลสามารถตัดสินใจตีราคา โดยอาศัยเกณฑ์ (Criteria) หรือมาตรฐานที่วางไว้

๒) พฤติกรรมด้านทัศนคติ เจตคติ ค่านิยม (Affective Domain) พฤติกรรมด้านนี้หมายถึงความรู้สึก ความชอบ ความสนใจ ค่านิยมต่าง ๆ การรับการเปลี่ยนค่านิยมล้วนเป็นพฤติกรรมที่ยากต่อการมองเห็นหรือเข้าใจ เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจของคน ซึ่งต้องใช้เครื่องมือพิเศษในการจัดการพฤติกรรมในด้านนี้ การเกิดพฤติกรรมในด้านนี้แบ่งออกเป็น ๕ ขั้นตอน คือ

๒.๑)ขั้นการรับรู้ หรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่แสดงว่าบุคคลนั้นได้ถูกกระตุ้นให้รับทราบว่ามีเหตุการณ์ หรือสิ่งเร้าบางอย่างปรากฏอยู่ และบุคคลนั้นให้ความสนใจต่อสิ่งเร้านั้น ขั้นตอนนี้มีองค์ประกอบย่อยอีก ๓ ส่วนคือ

(๑) ความตระหนัก (Awareness) คือ การฉุกคิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสภาวะจิตใจของคน

(๒) ความยินดีหรือเต็มใจที่จะรับ (Willingness to receive) คือเกิดความพึงพอใจที่จะรับสิ่งที่มากระตุ้นความรู้สึกเอาไว้

(๓) การเลือกรับหรือเลือกให้ความสนใจ (Controlled or Selected Attention) เป็นขั้นที่บุคคลรับหรือเลือกให้ความสนใจเฉพาะสิ่งที่ชอบหรือนำความพึงพอใจมาให้

๒.๒)การตอบสนอง (Responding) เป็นพฤติกรรมที่พัฒนาต่อจากขั้นรับรู้กล่าวคือ เมื่อเกิดการรับรู้แล้ว บุคคลจะเริ่มมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้า ประกอบด้วย ส่วนประกอบย่อยอยู่ ๓ ส่วนคือ

(๑) การยินยอมในการตอบสนอง (Acquiescence in Responding) เป็นการทำเพราะความเชื่อฟัง คล้อยตาม หรือทำตามคำแนะนำโดยมีความรู้สึกต่อต้านน้อย

(๒) ความเต็มใจที่จะตอบสนอง (Willingness to Respond) เป็นการสมัครใจที่จะทำตามโดยไม่ได้เกิดจากความเกรงกลัว

(๓) ความพอใจในการตอบสนอง (Satisfaction in Response) เป็นการปฏิบัติตอบสนองที่ประกอบไปด้วยอารมณ์ หรือความพอใจ ยินดี สนุกสนาน

๒.๓)ขั้นการสร้างคุณค่าหรือการเกิดค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมองเห็นค่าของวัตถุ ปรากฏการณ์ และพฤติกรรมด้วยตัวเขาเอง ซึ่งรวมถึงการเอากฎเกณฑ์ทางสังคม มาเป็นเกณฑ์ในการตัดสินคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ สิ่งที่บุคคลแสดงออกจะมีลักษณะคงเส้นคงวา ซึ่งเป็นคุณลักษณะของความเชื่อ หรือทัศนคติที่ควบคุมพฤติกรรมของบุคคล หรือการตอบสนองจะเป็นไปตามค่านิยมที่เขายึดถือ การเกิดค่านิยมแยกเป็น ๓ ระดับ คือ

(๑) การยอมรับค่านิยม (Acceptance of a Value) เป็นการที่บุคคลเห็นด้วยและยอมรับในความเชื่อ ทัศนคติ หรือค่านิยมด้วยการกระทำอย่างคงเส้นคงวา

(๒) การชอบในค่านิยม (Preference of Value) เป็นความรู้สึกที่แสดงออกถึงความนิยมในค่านิยมด้วยการแสดงความต้องการ และการยกย่องชมเชยในสิ่งที่เขายอมรับค่านิยมแล้ว

(๓) การยึดมั่นในค่านิยม (Commitment) บุคคลจะแสดงออกอย่างชัดเจนว่าเขายึดถือค่านิยมสิ่งใด มีแรงจูงใจที่จะแสดงออกถึงการสนับสนุน ช่วยเหลือ ทำด้วยความศรัทธา และเชื่อมั่น ตลอดจนปฏิเสธที่จะกระทำขัดแย้งกับความเชื่อมั่น

๒.๔)การจัดระบบคุณค่า (Organization) พฤติกรรมในขั้นนี้เป็นขั้นที่บุคคลมีค่านิยมหลายอย่าง บุคคลจึงจำต้องพิจารณาความสัมพันธ์ของค่านิยมเหล่านั้น โดยจัดลำดับความสำคัญของค่านิยมถือเป็นการจัดระบบของค่านิยม และพัฒนาระบบไปทีละน้อยจนอาจกลายเป็นค่านิยมใหม่ขึ้นมา การจัดระบบคุณค่าแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนประกอบ คือ

(๑) การสร้างแนวคิดเกี่ยวกับค่านิยม (Conceptualization of a Value) บุคคลจะสามารถมองเห็นว่าสิ่งที่เขาสร้างค่านิยมขึ้นใหม่นี้มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับค่านิยมที่เค้ามีอยู่เดิมหรือที่กำลังจะมีต่อไปอย่างไรบ้าง การเกิดแนวความคิดนี้อาจจะออกมาในลักษณะที่เป็นนามธรรมหรือออกมาในรูปสัญลักษณ์ก็ได้

(๒) การจัดระบบของค่านิยม (Organization of Value System) ในขั้นนี้บุคคลจะนำเอาค่านิยมต่าง ๆ ที่เขามีอยู่มาจัดระบบ อาจจะเป็นการเรียงลำดับโดยพิจารณาถึง ความสัมพันธ์ของค่านิยมเหล่านั้น ซึ่งจะเป็นที่มาในการกำหนดปรัชญาชีวิตของบุคคลนั้น หรืออาจออกมาในรูปการสังเคราะห์ค่านิยมต่าง ๆ และจากการสังเคราะห์นี้บุคคลนั้นจะได้ค่านิยมใหม่สำหรับตนเองขึ้นมา

๒.๕)การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a Value or Value Complex) พฤติกรรมในขั้นนี้เป็นการพัฒนาถึงขั้นของการประพฤติปฏิบัติของบุคคลตาม

ระบบค่านิยมที่เขายึดถือ มีการแสดงออกในรูปแบบที่คงเส้นคงวา และเป็นอัตโนมัติโดยมิได้มีอารมณ์มาเกี่ยวข้อง แบ่งเป็น ๒ ระดับ คือ

(๑) การวางหลักทั่วไป (Generalized Set) คือ การแสดงออกซึ่งความแน่นอนของความเชื่อ ทัศนคติ และค่านิยมที่ตนมี

(๒) การแสดงลักษณะ (Characterization) เป็นพฤติกรรมขั้นสูงสุดของพฤติกรรมด้านทัศนคติ เจตคติ ค่านิยม ที่แสดงออกให้เห็นหรือสังเกตได้โดยบุคคลอื่น การแสดงลักษณะนี้ค่อนข้างจะถาวร ซึ่งสืบเนื่องมาจากค่านิยมที่บุคคลนั้นยึดมั่นอยู่ พฤติกรรมในขั้นนี้อาจแสดงให้เห็นโดยบุคคลสร้างปรัชญาชีวิตของตนเอง การคิดกฎเกณฑ์ในการปฏิบัติตนจะพิจารณาถึงเหตุผลทางด้านจริยธรรมและหลักประชาธิปไตย

๓) พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor Domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถทางร่างกายแสดงออก ซึ่งรวมทั้งการปฏิบัติหรือพฤติกรรมที่แสดงออกและสังเกตได้ในสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรืออาจจะเป็นพฤติกรรมที่ล่าช้า คือ บุคคลไม่ได้ปฏิบัติในทันที แต่คาดคะเนว่าอาจปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมการแสดงออกนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายที่เป็นเป้าหมายของการศึกษาซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมระดับต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วเป็นส่วนประกอบ พฤติกรรมด้านนี้เมื่อแสดงออกสามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมด้านนี้ต้องอาศัยระยะเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน โดยที่ประกอบด้วยพฤติกรรมย่อย ๕ ขั้นดังนี้

๑) การรับรู้ เป็นการให้ผู้บริโภคได้รับรู้เกี่ยวกับข่าวสารที่น่าสนใจ

๒) การทำตามแบบหรือตามข่าวสารโฆษณา

๓) การหาความถูกต้อง พฤติกรรมสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เมื่อได้กระทำซ้ำแล้วก็พยายามหาความถูกต้องในการปฏิบัติ โดยไม่ต้องอาศัยเครื่องชี้แนะ

๔) การกระทำอย่างต่อเนื่องหลังจากตัดสินใจเลือกรูปแบบที่เหมาะสมกับตนเอง และจะกระทำตามรูปแบบนั้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝนและกระทำอย่างสม่ำเสมอจนปฏิบัติงานที่ยุ่งยากซับซ้อนได้อย่างรวดเร็ว ถูกต้องคล่องแคล่ว

๕) การกระทำได้อย่างเป็นธรรมชาติ สามารถปฏิบัติได้คล่องแคล่วว่องไวโดยอัตโนมัติเป็นไปอย่างธรรมชาติ[๑๖]

ทฤษฎีการจัดลำดับความต้องการของมาสโลว์ (Abraham Maslow) ได้กล่าวว่า ทำไมคนจึงผลักดันความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่ง ณ เวลาใดเวลาหนึ่ง ทำไมคนเราจึงใช้เวลาและสิ่งที่มีอยู่ไปกับเรื่องความปลอดภัยในชีวิตหรือการให้คนอื่นมาเคารพนับถือ มาสโลว์ได้ตอบคำถาม เหล่านี้ว่าความต้องการของมนุษย์มีการจัดเป็นลำดับขั้นโดยตนเอง ตั้งแต่สิ่งที่มีความกดดันมากที่สุดจนน้อย

---

[๑๖] Bloom, อ้างใน ชิโนรส ถิ่นวิไลสกุล, “ผลกระทบของงานโฆษราที่มีต่อการเรียนรู้ของเยาวชน กรณีศึกษา : เยาวชนชุมชนสวนอ้อย”, **รายงานวิจัย**, (มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๕), หน้า ๖-๗.

ที่สุด เรียงจากลำดับความสำคัญ ได้แก่ ความต้องการทางร่างกาย ความต้องการความปลอดภัยความต้องการทางสังคม ความต้องการให้ได้รับการยกย่อง และความต้องการประสบความสำเร็จสูงสุดในชีวิต ความต้องการที่สำคัญที่สุดจะได้รับการตอบสนองก่อน เมื่อบุคคลนั้นได้ ตอบสนองความต้องการที่สำคัญบางส่วนนั้นแล้วก็จะมีความต้องการในขั้นต่อ ๆ ไป หรือความสำคัญรองลงมา[๑๗]

จากทฤษฎีดังกล่าว สรุปได้ว่า ความต้องการตามลำดับขั้นของมนุษย์สามารถนำมาพัฒนาผลิตภัณฑ์และบริการ การส่งเสริมการตลาด ลักษณะทางกายภาพ ให้สอดคล้องกับแผนเป้าหมายและการดำรงชีวิตตามความต้องการตามลำดับขั้นของมนุษย์ได้ เช่น ความต้องการสินค้าที่มีคุณภาพมีราคาที่เหมาะสม

ทฤษฎีของเฮอร์ซเบิร์ก ได้สร้างทฤษฎีแรงจูงใจแบบสองปัจจัยแยกเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความไม่พอใจ และปัจจัยที่ก่อให้เกิดความพอใจ ทฤษฎีนี้มีสิ่งที่เกี่ยวข้องกัน ๒ ประการ คือ ประการแรกผู้ขายควรทำให้ดีที่สุดเพื่อหลีกเลี่ยงความไม่พอใจ ประการที่ ๒ ผู้ผลิตควรจะจำแนกความพอใจหลักหรือแรงจูงใจในการซื้อของตลาด เพื่อที่ผู้ผลิตจะได้ตอบสนองได้อย่างถูกต้อง ความพอใจนี้จะสร้างความแตกต่างอย่างเด่นชัดในตราสินค้าที่ผู้บริโภคจะซื้อ[๑๘]

จากทฤษฎีดังกล่าวสรุปได้ว่าแรงจูงใจทำให้เกิดการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค ก่อให้เกิดผล ๒ ปัจจัย คือ ความพอใจ และความไม่พอใจ ทำให้สามารถนำมากำหนดปัจจัยทางการ ตลาดบริการในด้านผลิตกัณฑ์ อัตราดอกเบี้ย ช่องทางการจัดจำหน่าย การส่งเสริมการตลาด พนักงานให้บริการ กระบวนการให้บริการ ลักษณะทางกายภาพ เพื่อตอบสนองผู้บริโภคที่มาใช้ บริการให้เกิดความพอใจสูงสุด

สรุปว่า พฤติกรรมเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำอาจจะเป็นสิ่งสังเกตได้หรือไม่ได้ พฤติกรรมแบ่งเป็น ๓ ด้าน คือ ๑) พฤติกรรมด้านความรู้และความคิด เป็นพฤติกรรมด้านสมองจะเกี่ยวข้องกับสติปัญญา ๒) พฤติกรรมด้านทัศนคติ เจตคติ ค่านิยม เป็นความรู้สึก ความชอบ ความสนใจ ค่านิยมต่าง ๆ และ ๓) พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถทางร่างกายแสดงออก ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาพฤติกรรมในการประหยัดพลังงานไฟฟ้า ซึ่งจัดเป็นพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ โดยหมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติในการใช้พลังงานไฟฟ้า เพื่อให้

---

[๑๗] Maslow, A. H., **Motivation and personality**, (New York: Harper & Row, ๑๙๗๐), อ้างใน ปุญญิศา อตุหัต, “ปัจจัยส่วนประสมการตลาดที่มีอิทธิพลในการตัดสินใจซื้อเครื่องสำอางเคาน์เตอร์แบรนด์จากต่างประเทศของนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยสยาม”, **ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการจัดการธุรกิจระหว่างประเทศ,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสยาม, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒.

[๑๘] Herzbreg F., Mausner, B., & Snyderman, B., **The motivation to work**, (New York, 1959). อ้างใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓.

สามารถลดการใช้พลังงานไฟฟ้าที่ไม่จำเป็นลง โดยการใช้การเลือกและการดูแลรักษาอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าอย่างถูกต้อง

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health)

๒.๓.๑ ความหมายของสุขภาพแบบองค์รวม

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้ให้คำนิยามของ สุขภาพ (Health) หมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตปัญญา ส่วนคำนิยามสุขภาวะ (Well-Being) คือ การที่สุขภาพทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางจิตปัญญาอยู่กันอย่างสมดุล

สุขภาวะ (Well-Being) คือการมีสุขภาพดี มีความรู้สึกเป็นสุข ความสมดุล ความเป็นองค์รวมของ ๔ มิติ คือ กาย จิต สังคม ปัญญาหรือจิตปัญญา ที่บูรณาการอยู่ในการพัฒนามนุษย์และสังคม เพื่อสร้าง “ความอยู่เย็นเป็นสุข”

สุขภาวะทางจิตใจ (Mental Health) หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่วไม่มีความเครียด มีสติสัมปชัญญะ และความคิดอ่านตามควรแก่อายุ

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย (Physical Health) หมายถึง ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม (Social Health) หมายถึง ความสามารถในการอยู่ร่วมกันในสังคม มีความสุข สันติภาพ มีระบบการบริการที่ดี

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตปัญญา (Spiritual Health) เป็นความสุขที่เกิดจากการเข้าใจธรรมชาติ เข้าใจความจริงแห่งชีวิตและสรรพสิ่ง จนเกิดความรอบรู้

ดังนั้น สุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) เป็นปรัชญาของการมีสุขภาวะที่ดีโดยพิจารณาถึงทุก ๆ องค์ประกอบในร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตปัญญา ไม่ได้พิจารณาเฉพาะโรคที่เป็นหรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่จะพิจารณาจากปฏิกิริยาความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิตใจ จิตปัญญา และสภาพแวดล้อม ไม่สามารถแยกออกจากกันได้และความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอยู่ในภาวะสมดุลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาวะที่ดีที่สุด

๒.๓.๒ หลักการพื้นฐานของสุขภาพองค์รวม

กองการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ให้หลักการพื้นฐานของสุขภาพองค์รวมดังนี้

(๑)สุขภาพองค์รวมให้คุณค่าของคำว่า **“สุขภาพ”** ว่าหมายถึง การปรับ แก้ไข และพัฒนาให้เกิดการมีสุขภาวะที่ดีอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เพียงแค่การไม่เจ็บป่วย

(๒)“สุขภาวะของเราจะเป็นแบบเดียวกับที่วิถีชีวิตของเราเป็น” การเลือก **“บริโภค”** สิ่งใดเข้าสู่ทั้งทาง **“ร่างกาย”** และ”จิตใจ”จะมีส่วนกำหนดสุขภาวะกายและใจของบุคคลคนนั้น

(๓)การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด หลักการของสุขภาพองค์รวมจะเน้นการพัฒนาระดับการมีสุขภาพดีให้สูงขึ้นเรื่อย ๆ จนให้ดีเยี่ยมถึงที่สุด โดยให้ทบทวนพฤติกรรมในแต่ละวันที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

(๔)สุขภาพองค์รวมเน้นการให้คุณค่าต่อวิถีการดำรงชีวิต ให้ความสำคัญกับกระบวนการทางการศึกษา และสร้างความรับผิดชอบให้แต่ละบุคคลได้พยายามดูแลตนเองให้มีสุขภาวะที่สมดุลและสมบูรณ์

(๕)เมื่อมีสภาวะความเจ็บป่วย การแพทย์องค์รวม (Holistic Medicine) จะให้หลักการแบบองค์รวมในการแลกเปลี่ยนเรื่องการรักษาและการดูแลสุขภาพกับคนไข้ โดยการเยียวยาแบบธรรมชาติ (Natural Healing System) และพิจารณาปัจจัยทั่วทั้งตัวคนและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

๒.๓.๓ เทคนิควิธีการพื้นฐานในการเยียวยาสุขภาพแบบองค์รวม

๑) อาหารและโภชนาการ

๒) การผ่อนคลายความเครียด

๓) การเยียวยาทางจิตใจและการทำสมาธิ

๔) การหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพ

๕) การพักผ่อนที่เพียงพอ

๖) การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เพศ และสภาพร่างกาย

๗) การแบ่งปันความรัก และสร้างสัมพันธภาพระหว่างคนรอบข้าง รวมทั้งตนเอง

๘) การแสดงออกอย่างสร้างสรรค์

๙) การสร้างสัมพันธภาพทางจิตปัญญาและการเยียวยา

๑๐) การพัฒนาปัญญา

๒.๓.๔ แนวคิดสุขภาพองค์รวม

Encyclopedia of Body Mind Disciplines ว่าสุขภาพแบบองค์รวม หรือ Holistic Health เป็นการมองสุขภาพว่าที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับทั้งชีวิตมากกว่าการเน้นแค่ความเจ็บป่วยหรือการจัดการกับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยจะพิจารณาที่ **“ตัวคนทั้งคน”** ความเกี่ยวเนื่องของร่างกาย จิตใจ และจิตปัญญา รวมถึงปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนคนนั้น

สุขภาพแบบองค์รวมมีพื้นฐานอยู่บนกฎเกณฑ์ที่ว่า **“ส่วนรวมทั้งหมดถูกสร้างขึ้นมาจากส่วนย่อย ๆ ที่สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องและพึ่งพาต่อกัน”** โลกประกอบด้วย อากาศ แผ่นดิน น้ำพืช และ

สัตว์ ที่ต้องอาศัยและพึ่งพาซึ่งกันและกัน ไม่สามารถแยกจากกันได้ เพราะถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งสูญเสียหรือถูกทำลายไป จะทำให้ดุลความสัมพันธ์ระหว่างส่วนต่างๆเสียไปซึ่งจะทำให้ส่วนอื่นๆถูกทำลายไปด้วย เช่นเดียวกับชีวิตมนุษย์แต่ละคนจะประกอบขึ้นด้วยร่างกาย (Physical) จิตใจ(Mental) อารมณ์ (Emotional) และจิตปัญญา (Spiritual) ถ้าองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งของชีวิตสูญเสียการทำงานไปก็จะส่งผลต่อองค์ประกอบอื่น ๆ ที่เหลือในขณะเดียวกันชีวิตและองค์ประกอบของชีวิตแต่ละด้านก็จะเกี่ยวเนื่องและสัมพันธ์กับสรรพสิ่งแวดล้อมเช่นกัน แต่แม้ว่าองค์รวมมีส่วนย่อยหลายอย่างมาประกอบกัน แต่ทว่าองค์รวมก็มีคุณสมบัติใหม่ที่ส่วนประกอบย่อย ๆ ไม่มี แนวคิดแบบองค์รวมจึงกล่าวว่า **“The whole is more than the sum of its parts”**

การเน้นถึงบทบาทของบุคคลในการดูแลสุขภาพ และดำเนินวิถีชีวิตให้สอดคล้องและสมดุลเป็นจุดเด่นอีกประการหนึ่งของสุขภาพแบบองค์รวม Canadian Holistic Medical Association ได้นิยามความหมายของสุขภาพองค์รวม โดยเน้นการให้คุณค่าต่อวิถีการดำรงชีวิตและให้ความสำคัญกับกระบวนการเรียนรู้ และการสร้างความรับผิดชอบหรือวินัยให้แต่ละบุคคลได้พยายามดูแลตนเองให้มีสุขภาวะที่สมดุล และสมบูรณ์

Susan Walter ประธานของ American Holistic Health Association (AHHA) ได้เสนอหลักการพื้นฐานของสุขภาพองค์รวมว่า

๑) ทัศนะแบบองค์รวมให้คุณค่าของคำว่า **“สุขภาพ”** ว่ามีความหมายมากกว่าแค่การไม่เจ็บป่วย แต่หมายถึงการปรับ แก้ไข และพัฒนาให้เกิดสุขภาวะที่ดีอย่างต่อเนื่อง สุขภาพองค์รวมจึงเป็นกระบวนการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดวิถีของชีวิต ถือเป็นพันธะสัญญาและความรับผิดชอบส่วนบุคคลที่ต้องพยายามเดินหน้าปรับ แก้ไข พัฒนา และดำรงตนให้มีสุขภาวะที่ดีไม่ว่ากำลังอยู่ในสภาวะสุขภาพระดับใด จากระดับขั้นความเจ็บป่วย การมีสุขภาพถดถอยชั่วคราว ภาวะที่ยังไม่แสดงออกถึงเจ็บป่วย จนถึงการมีสุขภาพที่ดีเยี่ยม ซึ่งช่วงระหว่างสภาวะ ๒ ประการหลังควรได้รับการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพ และดำรงสถานะสุขภาพที่ดีไว้เสมอเช่นกันไม่ใช่ให้ความสนใจเฉพาะการรักษาพยาบาลในยามเจ็บป่วยเท่านั้น

๒) “สุขภาพของเราจะเป็นแบบเดียวกับที่วิถีชีวิตของเราเป็น” หลักการนี้ได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคของประเทศสหรัฐอเมริกา (The U.S. Centers for Disease Control and Prevention) ที่พบว่าปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสภาวะสุขภาพของบุคคล (ซึ่งพบว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญในช่วง ๒๐ ปีที่ผ่านมา) เป็นผลกระทบจากคุณภาพของการบริการเพียงร้อยละ ๑๐ จากกรรมพันธุ์ร้อยละ ๑๘ จากสิ่งแวดล้อมร้อยละ ๑๙ และเป็นผลกระทบจากวิถีการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพสูงถึงร้อยละ ๕๓ การตัดสินใจของบุคคลในการเลือก “บริโภค” สิ่งใดเข้าสู่ทั้งทางร่างกาย และจิตใจจะมีส่วนกำหนดสภาวะสุขภาพของบุคคลนั้นๆเซลล์ของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายจะถูกแทนที่โดยเซลล์ใหม่ที่เป็นองค์ประกอบของสิ่งที่เรา

“บริโภค” เข้าไป ในทำนองเดียวกันทัศนคติ อารมณ์ และภาวะจิตใจของเราก็จะถูกสร้างขึ้นมาจากสิ่งที่เราเห็นและได้ยินถ้าสืบสาวประวัติย้อนหลังจะพบว่าสาเหตุส่วนใหญ่ของความเจ็บป่วยและการตายก่อนเวลาอันสมควรเกิดจากวิถีการดำรงชีวิตของตน การใช้ยาผิดประเภทและเกินขนาด, การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์, การสูบบุหรี่ และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นสาเหตุอันตรายที่รับรู้กันทั่วไป แต่สาเหตุที่ยังไม่ค่อยรับรู้ หรือยอมรับกันน้อยว่ามีผลกระทบต่อสุขภาพที่สำคัญ ก็คือ การบริโภคน้ำตาล, คาเฟอีน การมีทัศนคติในทางลบมากเกินไป และปัญหามลพิษในสิ่งแวดล้อม

สรุป สุขภาพแบบองค์รวมพิจารณาเรื่องสุขภาพโดยเน้นความสัมพันธ์ที่มีดุลยภาพของระบบสุขภาพที่ไม่มีการแยกขาดระหว่างกาย จิต สังคม และนิเวศวิทยากระบวนการทางสุขภาพจึงไม่แยกขาดตัดตอนออกจากกระบวนการทางสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมสุขภาพแบบองค์รวมจึงไม่ได้หมายถึงเฉพาะเทคนิคการดูแลสุขภาพ แต่รวมถึงการปรับวิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ การกินอาหาร ตลอดจนการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสังคมของบุคคล

๒.๓.๕ พฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง สิ่งที่บุคคลปฏิบัติหรือการแสดงออกที่บุคคลอื่นสามารถสังเกตเห็นได้ และสิ่งที่บุคคลมีอยู่ภายใน เช่น ความรู้ ความรู้สึก ความคิด ค่านิยม การรับรู้ ฯลฯ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพดี

ตัวอย่างพฤติกรรมกรรมแสดงออกหรือการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ ได้แก่ การปฏิบัติเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของร่างกายอันได้แก่ การอาบน้ำ การแปรงฟัน การสระผม ฯลฯ การปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร เช่น การบริโภคอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพ การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร เป็นต้น การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเป็นประจำ การตรวจสุขภาพประจำปี การปฏิบัติที่ถูกต้องเมื่อเกิดความเครียด การไม่สูบบุหรี่ การไม่ดื่มสุรา เป็นต้น

ตัวอย่างพฤติกรรมภายในเกี่ยวกับสุขภาพ ได้แก่ การมีความรู้ที่ถูกต้องในการเลือกอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพ วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม ความรู้เกี่ยวกับโรคในด้านสาเหตุ อาการ การรักษา และการป้องกัน การมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและต่อผู้อื่น การมองคนอื่นในแง่ดี ทัศนคติต่อการป้องกันโรค ต่อโรค ต่อบุคลากรสาธารณสุข ค่านิยมต่อการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น

พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ จะเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนในการดำรงชีวิต หรือวิถีการดำรงชีวิต ซึ่งเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

๑) รับประทานอาหารถูกต้องตามหลักโภชนบัญญัติ

๒) กระฉับกระเฉงและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๓) พักผ่อนให้เพียงพอและสามารถผ่อนคลาย

๔) มีสุขภาพจิตดี

๕) บริหารจัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๖) ไม่สูบบุหรี่

๗) ไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

๘) ไม่ใช้ยาหรือสารเสพติด

๙) เปลี่ยนแปลงนิสัยที่นำไปสู่การมีสุขภาพไม่ดี เช่น ไม่ดื่มชา กาแฟ สุรา เลิกบุหรี่ หรือยาเสพติดทุกชนิด

๑๐) การมีพฤติกรรมทางเพศที่ส่งเสริมสุขภาพ เช่น ปฏิบัติตนอย่างถูกต้องในการป้องกันโรคเอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่าง ๆ

๒.๓.๖ การออกกำลังกาย

๑) การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเปรียบเสมือนการให้อาหารเสริมที่ดีกับชีวิตทุกคนจึงควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ต้องเลือกให้เหมาะสมกับกลุ่มอายุด้วย คือ เริ่มจากเด็กอายุต่ำกว่า ๑๐ ปี เน้นที่ความสนุกของเด็กเป็นหลัก เพื่อฝึกความคล่องตัว และรู้จักเล่นกับเพื่อนเป็นการออกกำลังกายเบาๆง่ายๆ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากนัก เช่น วิ่ง เล่นเกมส์ กายบริหารประกอบดนตรี ปีนไต่ ยิมนาสติก ที่สำคัญพ่อแม่ไม่ควรมุ่งให้ลูกฝึกเพื่อเอาชนะ เพราะไม่ดีกับสุขภาพเด็ก

วัย ๑๑-๑๔ ปี เน้นเรื่องความคล่องแคล่วและปลูกฝังน้ำใจนักกีฬา จึงควรเล่นกีฬาหลากหลายเพื่อพัฒนาร่างกายทุกส่วน เช่น ปิงปอง แบดมินตัน ยิมนาสติก ฟุตบอล แชร์บอลว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน ที่เป็นข้อห้ามคือชกมวย และการออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน เช่น วิ่งไกล กระโดดไกล ยกน้ำหนัก รักบี้ ยิมนาสติกที่มีแรงกระแทกสูง เพราะจะขัดขวางการเติบโตและความยาวของกระดูก

วัย ๑๕-๑๗ ปี เริ่มมีความแตกต่างระหว่างเพศ ผู้ชายจะออกกำลังกายเพื่อให้เกิดกำลังความแข็งแรง รวดเร็ว อดทน เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เล่นบาสเกตบอล วอลเล่ย์บอล โปโลน้ำขณะที่ผู้หญิงออกกำลังกายที่ไม่หนักแต่ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดของร่างกาย เช่น วิ่ง ว่ายน้ำปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิค เทนนิส

วัย ๑๘-๓๕ ปี ควรออกกำลังกายหลายๆ อย่างเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อทุกส่วน เช่น วิ่งปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก เล่นกีฬา เช่น บาสเกตบอล เทนนิส ฟุตบอล แบดมินตัน ปิงปอง สควอช กอล์ฟ ลีลาศ

วัย ๓๖-๕๙ ปี วัยนี้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของเอ็น และข้อต่อ มีแต่เสื่อมลงทุกวันควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วัน ๆ ละ ๓๐ นาทีจะฟื้นฟูร่างกายได้ที่ควรทำคือ เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก และเมื่ออายุ ๖๐ ปีขึ้นไปการออก

กำลังกายด้วยการเดิน กายบริหาร รำมวยจีน ซีกง ปั่นจักรยานอยู่กับที่ ว่ายน้ำจะช่วยเสริมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ให้ดีขึ้น

๒) ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกวิธี

ขั้นตอนที่ ๑ การอุ่นร่างกาย (Warm up) ก่อนที่จะออกกำลังกายต้องอบอุ่นร่างกายก่อน เช่น ถ้าจะออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ก็ไม่สมควรที่จะลงวิ่งทันที เมื่อไปถึงสนามควรจะอุ่นร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้นก่อน ช้า ๆ เช่น การเคลื่อนไหวร่างกาย สะบัดแข้ง สะบัดขา แกว่งแขน วิ่งเหยาะอยู่กับที่อย่างช้า ๆ ชั่วระยะเวลาหนึ่งก่อน แล้วจึงออกวิ่ง ดังนั้นการอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายจึงเป็นขั้นตอนแรกที่จะต้องกระทำ

ขั้นตอนที่ ๒ เป็นขั้นตอนการออกกำลังอย่างจริงจัง การออกกำลังกายนั้นจะต้องเพียงพอ ทำให้ร่างกายเกิดการเผาไหม้อาหารในร่างกาย โดยใช้ออกซิเจนในอากาศ โดยการหายใจเข้าไปเพื่อทำให้เกิดพลังงานจนถึงระดับหนึ่ง การที่จะออกกำลังกายได้ถึงระดับนี้เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ออกกำลังกายจะต้องเข้าใจให้ถูกต้อง

ขั้นตอนที่ ๓ เป็นขั้นตอนการผ่อนให้เย็นลง คือ เมื่อได้ออกกำลังกายตามกำหนดที่เหมาะสม ตามขั้นตอนที่ ๒ แล้วควรจะค่อยๆ ผ่อนการออกกำลังกายลงที่ละน้อยแทนการหยุดการออกกำลังกายโดยทันที ทั้งนี้เพื่อให้เลือดที่คั่งอยู่ตามกล้ามเนื้อ ได้มีโอกาสกลับคืนสู่หัวใจ

บัญญัติ ๑๐ ประการในการออกกำลังกาย

(๑) ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน

(๒) ออกกำลังกายครั้งละ ๑๕-๓๐ นาที

(๓) ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่าหักโหม

(๔) ควรอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและผ่อนกายก่อนเลิกออกกำลังกาย

(๕) ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย

(๖) ออกกำลังกายที่ให้ความสนุกสนาน

(๗) แต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดของการออกกำลังกาย

(๘) ออกกำลังกายในสถานที่ปลอดภัย

(๙) ควรออกกำลังกายหลากหลายชนิด

(๑๐) ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้มีโรคประจำตัว ต้องตรวจสุขภาพก่อนออกกำลังกาย

๓) ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

ในวัยสูงอายุ การออกกำลังกาย คือส่วนสำคัญในชีวิตประจำวัน ที่ทำให้สุขภาพดีกระฉับกระเฉง หนุ่มสาวกว่าวัย แพทย์แนะนำวิธีชะลอความชราหรือการเสื่อมของร่างกายว่าการออกกำลังกาย จะช่วยได้มาก เพราะทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ช่วยการเคลื่อนไหวของกระดูกและ

ข้อ ลดอาการท้องผูก ทำให้หลับง่าย แต่อย่างไรก็ตาม ในวัยสูงอายุมีข้อควรระวัง ๑๐ ประการในการออกกำลังกาย โดยหากพบเพียงอาการหนึ่งให้หยุดออกกำลังกายทันที ๑๐ ข้อนี้ ได้แก่

(๑) หัวใจเต้นผิดปกติ หัวใจเต้นเร็ว ไม่สม่ำเสมอ

(๒) เจ็บที่บริเวณหัวใจ ปวดแน่นบริเวณลิ้นปี่

(๓) หายใจไม่เต็มอิ่ม รู้สึกเหนื่อย

(๔) รู้สึกวิงเวียน เวียนหัว ควบคุมลำตัวหรือแขนขาไม่ได้

(๕) เหงื่อออกมาก ตัวเย็น

(๖) รู้สึกหวั่นไหวอย่างทันทีโดยหาสาเหตุไม่ได้

(๗) มีอาการอ่อนแรงหรือเป็นอัมพาตบริเวณแขนขาอย่างกะทันหัน

(๘) มีอาการตามัว

(๙) มีอาการพูดไม่ชัด หรือพูดตะกุกตะกัก

(๑๐)หัวใจเต้นแรง แม้จะหยุดพักประมาณ ๑๐ วินาทีแล้วก็ตาม

หากมีอาการใดอาการหนึ่งใน ๑๐ ข้อนี้ ให้หยุดออกกำลังกายแล้วปรึกษาแพทย์ทันที โดยสามารถขอคำปรึกษา เพื่อดูแลรักษาสุขภาพได้ที่สถานีอนามัยใกล้บ้าน สถานส่งเสริมอนามัยแม่และเด็ก ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลชุมชน และโรงพยาบาลทั่วไป

๒.๓.๗ จิตวิทยาพัฒนาการ ๔ ช่วงวัย

สรุปจิตวิทยาพัฒนาการ ๔ ช่วงวัย โดยแบ่งประเด็นเป็น ๔ ด้าน คือ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

๑) พัฒนาการวัยเด็ก (Childhood Development) อายุ ๓ – ๑๒ ปี

พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development) ลักษณะการเจริญเติบโตเป็นไปในลักษณะเพื่อให้อวัยวะต่างๆ สามารถทำงานได้ตามหน้าที่มีอัตราการเจริญเติบโตทางด้านน้ำหนักและส่วนสูงรับประทานอาหารได้น้อย เลือกอาหารเฉพาะที่ชอบเท่านั้นลักษณะร่างกายช่องท้องบางลง หน้าอกและไหล่กว้างและใหญ่ขึ้นแขนขายาวออกไป ศีรษะได้ขนาดกับลำตัว มือและเท้าใหญ่ขึ้นโครงกระดูกแข็งขึ้น กล้ามเนื้อเติบโตแข็งแรงขึ้นสามารถใช้อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้นระบบกล้ามเนื้อและประสาทสัมผัสทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

พัฒนาการทางจิตใจ (Psychological Development) มีอารมณ์ตื่นเต้น พอใจไม่พอใจ กลัวโกรธ เกลียด ยินดี รัก มีการพัฒนาความเจริญงอกงามด้านจิตใจ โกรธง่ายจากการไม่ได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ต้องการรักบุคคลที่ให้การตอบสนองในสิ่งที่เขาต้องการกลัวสิ่งแปลกใหม่หรือกลัวในสิ่งที่จินตนาการไปเอง ช่างซักถาม ช่างสงสัยทุกเรื่องและถามได้ตลอดเวลา ไม่สิ้นสุดอิจฉาเมื่อรู้สึกว่าตนด้อยกว่าผู้อื่น หรือสูญเสียความสนใจที่ตนเคยได้รับ ร่าเริง ดีใจหรือสนุกสนานเมื่อได้รับการตอบสนองตามที่ตนต้องการทันเวลา

พัฒนาการทางสังคม (Social Development) ชอบการเข้าสังคม การพบปะพูดคุยกับผู้คน มีเพื่อนเล่นรวมกลุ่มกับเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ มีความคิดและการเล่นที่อิสระไม่ชอบกฎเกณฑ์ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มโดยการแบ่งปันสิ่งของให้กับผู้อื่น แสดงออกถึงความเป็นผู้นำ ชอบเล่นบทบาทสมมติเป็นพ่อแม่ ครูนักเรียน พยายามช่วยเหลือตนเองและช่วยเหลืองานบ้านง่ายๆ รู้จักปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นทั้งวัยเดียวกันและวัยต่างกัน เรียนรู้มารยาทการไหว้ทักทายการพูดคุย เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เรียนรู้ที่จะระมัดระวังคนแปลกหน้า

พัฒนาการทางสติปัญญา (Intellectual Development) ชอบอิสระ ชอบแก้ปัญหาตามความคิดและวิธีการของตนเอง แสวงหาวิธีการต่างๆจากการทดลองปฏิบัติผิดถูก การซักถาม การเปรียบเทียบ การแสดงออกทางการเล่น การสามารถจำสิ่งของหรือบุคคลต่าง ๆ อย่างถูกต้องสามารถบอกความเหมือน ความต่าง มีความคิดสร้างสรรค์ กล้าแสดงออก สามารถใช้ภาษาได้ดีขึ้น เข้าใจภาษา ความหมายของคำใหม่ ๆ อ่านและเขียนได้ดีขึ้น

๒) พัฒนาการวัยรุ่น (Adolescence Development) อายุ ๑๓ – ๒๐ ปี

พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development) เพศชาย จะเป็นหนุ่มขึ้น ร่างกายเติบโตอย่างรวดเร็ว แขนขายาวขึ้นมีกล้ามเนื้อแข็งแรงนมขึ้นพาน มีลูกกระเดือก เสียงแตก แหบห้าว หนวดเคราขึ้น อวัยวะเพศมีขนาดโตขึ้นและมีขนขึ้นบริเวณหัวหน่าว มีกลิ่นตัว มีสิว และเริ่มมีฝันเปียก **เพศหญิง** จะเป็นสาวขึ้น ร่างกายเติบโตอย่างรวดเร็ว แขนขายาวขึ้น เต้านมมีขนาดโตขึ้น มีเสียงที่แหลม มีไขมันสะสม รูปร่างมีทรวดทรง สะโพกผายออก อวัยวะเพศมีขนาดโตขึ้นและมีขนขึ้นบริเวณหัวหน่าว มีกลิ่นตัว มีสิว และเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก

พัฒนาการทางจิตใจ (Psychological Development) อารมณ์จะปั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย เกิดพฤติกรรมเกเร ก้าวร้าว การควบคุมอารมณ์ยังไม่ค่อยดีนัก บางครั้งยังทำอะไรตามอารมณ์ตัวเองอยู่บ้าง ต้องการความรักและความห่วงใย ชอบอิสระอยากทำอะไรได้ด้วยตนเอง อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง ทำอะไรหลายๆ อย่าง เพื่อเรียกร้องความยุติธรรม ต้องการหาประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ เกลียดความจำเจซ้ำซาก ต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของบ้าน ของกลุ่ม

พัฒนาการทางสังคม (Social Development) เริ่มห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับพ่อแม่พี่น้อง สนใจเพื่อน จะใช้เวลากับเพื่อนนาน ๆ มีกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้าน เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคมสิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์ของสังคมได้ดีขึ้น มีความสามารถในการสื่อสารเจรจา แก้ปัญหา และทำงานร่วมกับผู้อื่น

พัฒนาการทางสติปัญญา (Intellectual Development) ความคิดเป็นแบบรูปธรรม สามารถเรียนรู้ เข้าใจเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ลึกซึ้งขึ้น สามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์ สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น สามารถทางสติปัญญาเหมือนผู้ใหญ่ แต่ยังอาจขาดความยั้งคิด หุนหัน

พลันแล่น ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ ความคิดเกี่ยวกับตนเอง แสดงเอกลักษณ์ในสิ่งตนเองชอบหรือถนัด สนใจภาพลักษณ์ของตนเอง เช่น รูปร่าง หน้าตา ความหล่อความสวยข้อดีข้อด้อยของตนเอง เป็นต้น ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ภาคภูมิใจในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง รักอิสระเสรีภาพ ไม่ชอบอยู่ในกฎเกณฑ์ เริ่มเรียนรู้ที่จะควบคุมความคิด และคิดเป็นระบบ ความคิดเชิงอุดมคติสูง สามารถแยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้แล้ว มีระบบมโนธรรมของตนเอง ต้องการให้เกิดความถูกต้อง ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการเป็นคนดี เป็นที่ชื่นชอบของคนอื่น

๓) พัฒนาการวัยผู้ใหญ่ (Adulthood Development) อายุ ๒๑ – ๕๙ ปี

พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development) มีทางร่างกายสมบูรณ์โตเต็มที่ทั้งเพศหญิงและเพศชาย มีความสูงที่สุดในวัยผู้ใหญ่ มีกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อไขมัน เพศชาย ไหล่จะกว้าง มีการเพิ่มขนาดของต้นแขนและมีความแข็งแรงมากขึ้น เพศหญิง เต้านมและสะโพกมีการเจริญเต็มที่ ร่างกายจะมีพลัง คล่องแคล่วว่องไว การรับรู้ต่างๆ มีความสมบูรณ์เต็มที่ เช่น สายตา การได้ยิน การดมกลิ่นการลิ้มรส เป็นต้น

พัฒนาการทางจิตใจ (Psychological Development) มีการควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความมั่นคงทางจิตใจดีกว่าวัยรุ่น คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น รู้สึกยอมรับผู้อื่นได้ดีขึ้น มีพัฒนาการด้านอารมณ์รักได้ในหลายรูปแบบ เช่น รักแรกพบ หรือรักแบบโรแมนติก มีความรู้สึกที่จะปรารถนาใช้ชีวิตคู่ด้วยกัน มีการใช้กลไกทางจิตชนิดฝันกลางวัน การเก็บกดน้อยลง มีการใช้เหตุผลทั้งกับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

พัฒนาการทางสังคม (Social Development) ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนร่วมวัยลดลง แต่สัมพันธภาพในเพื่อนที่ใกล้ชิดยังคงอยู่ มีความผูกพันกันมากกว่าความผูกพันในลักษณะของคู่รัก เริ่มใช้ชีวิตครอบครัวกับคู่ของตนเอง เกิดการปรับตัวกับบทบาทใหม่ การสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวจะเพิ่มขึ้น สังคมความใกล้ชิดสนิทสนม บุคคลในสังคมของวัยได้แก่ เพื่อนรัก คู่ครอง บุคคลจะพัฒนาความรัก ความผูกพัน แสวงหามิตรภาพที่สนิทสนม สามารถสร้างมิตรภาพได้มั่นคง มีความสัมพันธ์กันอย่างไว้เนื้อเชื่อใจและนับถือซึ่งกันและกัน สังคมการแยกตัว มีความรู้สึกอ้างว้างเดียวดาย เป็นคนที่หลงรักเฉพาะตนเอง

พัฒนาการทางสติปัญญา (Intellectual Development) มีพัฒนาการทางความคิดสติปัญญาอยู่ในระดับขั้นสูงที่สุดของพัฒนาการ มีความสามารถทางสติปัญญาสมบูรณ์ที่สุด คุณภาพของความคิดจะเป็นระบบ มีความสัมพันธ์กัน มีความคิดรูปแบบนามธรรม มีความคิดเปิดกว้าง ยืดหยุ่นมากขึ้น รู้จักจดจำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี มีลักษณะของความคิดสร้างสรรค์และค้นหาปัญหาด้วย

๔) พัฒนาการวัยสูงอายุ (Elderly Development) อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป

พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development) การเปลี่ยนแปลงภายนอก ผมหงอก มีรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้าหลังโก่ง หรือค่อม กล้ามเนื้อหย่อนสมรรถภาพ ร่างกายเคลื่อนไหวได้ช้าลง การทรงตัวไม่ดี การได้ยินเสื่อมลง หูตึง การปัญหาในมองเห็น สายตาฝ้าฟาง การเปลี่ยนแปลงภายใน อวัยวะเริ่มทำงานเสื่อมถอยในทุกระบบ ความยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือดลดลง มีการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ต่างๆ มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกาย

พัฒนาการทางจิตใจ (Psychological Development) ยังคงมีอารมณ์รัก ในบุคคลอันเป็นที่รักโดยเฉพาะบุคคลในครอบครัว มีอารมณ์เหงา ว้าเหว่ รู้สึกว่าคุณค่าของตนเองลดลง เนื่องจากต้องพึ่งพาบุตรหลาน รู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของคนอื่น มักแสดงอาการหงุดหงิด น้อยใจ ต่อบุตรหลาน มีความเศร้าโศก มีผลกระทบต่อจิตใจ สุขภาพกาย และพฤติกรรม

พัฒนาการทางสังคม (Social Development) สังคมในครอบครัวหรือเพื่อนร่วมวัย กิจกรรมของผู้สูงอายุจึงมักเป็นกิจกรรมการเลี้ยงดูหลาน ดูแลบ้านให้กับบุตรหลาน กิจกรรมที่วัด ทำบุญ ฟังธรรม กิจกรรมในชุมชน เช่น เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น

พัฒนาการทางสติปัญญา (Intellectual Development) สมองเสื่อมหรือสมองจะฝ่อและมีน้ำหนักลดลง สมองถูกทำลายไป โดยเฉพาะส่วนที่เรียกว่า Gray Matter เลือดมาเลี้ยงสมองได้น้อย มีภาวะความดันโลหิตสูง เซลล์ประสาทตายเพิ่มขึ้นและจำนวนเซลล์ลดลงตามอายุ เริ่มมีอาการความจำเสื่อม โดยเฉพาะความจำในเหตุการณ์ปัจจุบัน

๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙

๒.๔.๑ ความเป็นมาเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙

World Health Organization[๑๙] ได้ระบุว่า -โรคโควิด ๑๙ คือ โรคติดต่อซึ่งเกิดจากไวรัสโคโรนาที่มีการค้นพบล่าสุด เป็นโรคอุบัติใหม่ ยังไม่เป็นที่รู้จักก่อนที่จะมีการระบาดในเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีนในเดือนธันวาคมปี ๒๐๑๙ ขณะนี้ โรคโควิค ๑๙ มีการระบาดใหญ่ไปทั่ว ส่งผลกระทบแก่หลายประเทศทั่วโลก ซึ่งคาดว่าต้นตอของไวรัสอาจเกิดจากไวรัสในสัตว์ตัวกลางระบาดมาสู่คน โดยผู้ป่วยรายแรกเท่าที่ทราบกันเริ่มมีอาการตั้งแต่วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๒ และไม่มีความเชื่อมโยงกับตลาดต้องสงสัยในเมืองอู่ฮั่นประเทศจีนแต่ผู้ป่วยหลายรายอาจมีมาตั้งแต่ช่วงกลางเดือนพฤศจิกายนหรือก่อนหน้านั้น มีการเก็บตัวอย่างจากสิ่งแวดล้อมในตลาดไปส่งตรวจและพบเชื้อไวรัสและพบมาก

---

[๑๙] World Health Organization, **โรคโควิด ๑๙ คืออะไร**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https://www.who.int/docs/default-source/searo/thailand/update-๒๘-covid-๑๙-what-we-know---june๒๐๒๐ ---thai.pdf?sfvrsn=๗๒๔d๒ce๓_๐. [๙ สิงหาคม ๒๕๖๔].

ที่สุดในบริเวณที่ค้าสัตว์ป่าและสัตว์เลี้ยงในฟาร์ม จึงเกิดข้อถกเถียงกันว่า ตลาดอาจเป็นต้นกำเนิดของไวรัสหรืออาจมีบทบาทในการขยายวงของการระบาดในระยะเริ่มแรก

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ นี้ โดยหลักการแล้วจะแพร่จากคนสู่คนผ่านทางฝอยละอองจมูกหรือปากซึ่งขับออกมาเมื่อผู้ป่วยไอหรือจาม ผู้ที่ได้รับเชื้อจากการหายใจเอาฝอยละอองเข้าไปจากผู้ป่วย หรือจากการเอามือไปจับพื้นผิวที่มีฝอยละอองเหล่านั้น แล้วจับสัมผัสตามใบหน้าจะเกิดการติดเชื้อ โดยระยะเวลานับจากการติดเชื้อและการแสดงอาการ (ระยะฟักตัว) มีตั้งแต่ ๑ ถึง ๑๔ วัน และมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๕-๖ วัน เกิน ๙๗% ของผู้ป่วยเริ่มมีอาการภายใน ๑๔ วัน การเพิ่มจำนวนของไวรัสเกิดขึ้นในระบบทางเดินหายใจส่วนบนและในปอด มีงานวิจัยในช่วงแรกระบุว่าการเพิ่มจำนวนของไวรัสได้ในระบบทางเดินอาหาร แต่การติดต่อโดยระบบทางเดินอาหารยังไม่เป็นที่ยืนยัน ช่วงพีคของการแพร่เชื้อน่าจะเกิดขึ้นในช่วงแรกที่แสดงอาการและลดลงหลังจากนั้น

การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ส่งผลกระทบทางสุขภาพ เศรษฐกิจและสังคมกับกลุ่มคนทุกกลุ่ม แต่บ่อนทำลายกลุ่มประชากรเปราะบางมากที่สุดซึ่งรวมถึง คนยากจน ผู้สูงอายุ ผู้พิการ เยาวชน และกลุ่มคนชาติพันธุ์ วิกฤตทางโรคระบาดและเศรษฐกิจกระทบต่อกลุ่มประชากรเปราะบางอย่างไม่เป็นธรรมซึ่งอาจจุดชนวนให้เกิดความไม่เท่าเทียมกันและความยากจนมากขึ้น วิกฤตโลกในครั้งนี้ ต้องการการประสานงาน ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และนโยบายทางเศรษฐกิจ สังคมและสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพ

สรุป โรคติดต่อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ค้นพบการระบาดครั้งแรกในเมืองอู่ฮั่นประเทศจีนในเดือนธันวาคมปี ๒๐๑๙ จนเกิดการระบาดครั้งใหญ่ไปในหลายประเทศทั่วโลก ซึ่งคาดว่า ตลาดเป็นต้นกำเนิดของไวรัสโคโรนา แล้วแพร่กระจายสู่คนผ่านฝอยละอองจมูกหรือปาก ผู้ที่ได้รับเชื้อจะมีระยะฟักตัว จะเริ่มตั้งแต่ ๑ ถึง ๑๔ วัน ไวรัสจะทำลายระบบทางเดินหายใจส่วนบนและปอด การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ส่งผลกระทบทั้ง ด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ และสังคม และเกิดกับคนในทุกกลุ่ม

๒.๔.๒ มาตรการป้องกัน และควบคุมโรคอุบัติใหม่ไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19)

กรมควบคุมโรค[๒๐] ได้อธิบายเกี่ยวกับโรคอุบัติใหม่ไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19)ที่ประกอบด้วยลักษณะของโรค อาการของผู้ป่วย การรักษา ลักษณะของเชื้อไวรัส การป้องกันตนเองและการแพร่กระจายของเชื้อ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ เป็นตระกูลของไวรัสที่ก่อให้อาการป่วยตั้งแต่โรคไข้หวัดธรรมดาไปจนถึงโรคที่มีความรุนแรงมาก เช่น โรคระบบทางเดินหายใจตะวันออกกลาง

---

[๒๐] กรมควบคุมโรค, **โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia /faq_more.php. [๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓].

(MERS-CoV)และโรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (SARS-CoV) เป็นต้น ซึ่งเป็นสายพันธุ์ใหม่ที่ไม่เคยพบมาก่อนในมนุษย์ก่อให้เกิดอาการป่วยระบบทางเดินหายใจในคน และสามารถแพร่เชื้อจากคนสู่คนได้โดยเชื้อไวรัสนี้พบครั้งแรกในการระบาดในเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีนในช่วงปลายปี ๒๐๑๙

ลักษณะของเชื้อไวรัส ระยะเวลาการมีชีวิตอยู่ของเชื้อในสิ่งแวดล้อม เช่น บนสิ่งของ อาหาร ยังไม่มีข้อมูลที่ชัดเจนว่าไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ อยู่บนพื้นผิวได้นานเพียงใด ขณะที่ข้อมูลเบื้องต้นแสดงให้เห็นว่าไวรัสอาจอยู่รอดได้ในไม่กี่ชั่วโมง โดยน้ำยาฆ่าเชื้อสามารถฆ่าเชื้อไวรัสไม่ให้สามารถแพร่เชื้อได้

ความรุนแรงของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ เมื่อเทียบกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์อื่น ๆ นั้น ผู้ที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙มีอาการคล้ายไข้หวัด อาการทางเดินหายใจ เช่น มีไข้ ไอ มีน้ำมูก ในผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการรุนแรง ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ปอดอักเสบ ไตวาย หรืออาจเสียชีวิต แม้ว่าอาการหลายอย่างจะคล้ายคลึง แต่เนื่องจากเกิดจากเชื้อไวรัสที่แตกต่างกัน จึงเป็นเรื่องยากที่จะสามารถระบุโรคตามอาการเพียงอย่างเดียว จึงต้องอาศัยการทดสอบทางห้องปฏิบัติการเพื่อยืนยันเชื้อ

การแพร่กระจายของเชื้อ ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ มีความเป็นไปได้ที่มีสัตว์เป็นแหล่งรังโรค ส่วนใหญ่แพร่กระจายผ่านการสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ ผ่านทางละอองเสมหะจากการไอ จามน้ำมูก น้ำลาย ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานสนับสนุนการแพร่กระจายเชื้อผ่านทางการพื้นผิวสัมผัสที่มีไวรัสแล้วมาสัมผัส ปาก จมูก และตา สามารถแพร่เชื้อผ่านทาง Fexo-oral route ได้ด้วย

อาการของผู้ป่วยไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ อาการทั่วไป ได้แก่ อาการระบบทางเดินหายใจ มีไข้ ไอ หายใจถี่ หายใจลำบาก ในกรณีที่อาการรุนแรงมาก อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ปอดอักเสบ ไตวาย หรืออาจเสียชีวิต

ทั้งนี้ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ ช่วงเกิดการระบาดของโรค กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข[๒๑] ได้ออกคู่มือการปฏิบัติตัวของผู้อยู่อาศัย และการทำลายเชื้อในสิ่งแวดล้อมของบ้านที่มีผู้ถูกกักกันหรือคุมไว้สังเกต ดังนี้

๑) ผู้อาศัยร่วมบ้านทุกคนล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่นาน ๒๐ วินาทีขึ้นไปหรือแอลกอฮอล์ ๗๐% ลูบมือจนแห้ง

๒) หลีกเสี่ยงการใกล้ชิดและควรนอนแยกกับผู้ถูกกักกัน หรือคุมไว้สังเกต

---

[๒๑] กรมควบคุมโรค, **การปฏิบัติตัวของผู้อยู่อาศัย และการทำลายเชื้อในสิ่งแวดล้อมของบ้านที่มีผู้ถูกกักกัน หรือคุมไว้สังเกต**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/int_protection.php[๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๖].

๓) เมื่อต้องอยู่กับผู้ถูกกักกันหรือคุมไว้สังเกตอาการให้สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยและอยู่ห่างกัน ไม่น้อยกว่า ๑ เมตร หรือหนึ่งช่วงแขน

๔) ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้ถูกกักกัน หรือคุมไว้สังเกต

๕) หากต้องรับประทานอาหารร่วมกัน ให้แยกชุดอาหารและนั่งห่างกันไม่น้อยกว่า ๑ เมตร

๖) ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผู้ขนหนู หรืออื่นๆ ด้วย ผงซักฟอกและน้ำธรรมดา

๗) ทำความสะอาดบริเวณที่พักด้วยน้ำยาฟอกขาว ๕% (น้ำยาฟอกขาว ส่วนต่อน้ำสะอาด ๙๙ ส่วน) หรืออาจเช็ดพื้นผิวสัมผัสด้วยแอลกอฮอล์ ๗๐% พร้อมสวมอุปกรณ์ป้องกันตนเอง เช่น ถุงมือ หน้ากาก แว่นตาขนาดใหญ่

๘) สังเกตอาการเจ็บป่วยของใกล้ชิดผู้ถูกกักกัน หรือคุมไว้ตนเอง ๑๔ วัน หลังสัมผัสสังเกตครั้งสุดท้าย

การป้องกันตนเอง หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดผู้มีอาการป่วย รักษาระยะห่างอย่างน้อย ๑ เมตร หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณตา จมูกและปาก โดยไม่ได้ล้างมือ ควรล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือน้ำยาแอลกอฮอล์ล้างมือ ๗๐% หากมีไข้ ไอ หายใจลำบาก ให้ไปพบแพทย์ทันที และแจ้งประวัติการเดินทาง

เมื่อมีอาการป่วยควรป้องกันการแพร่กระจายเชื้อสู่ผู้อื่น โดยควรพักอยู่ที่บ้าน ปิดปากและจมูกด้วยทิชชูทุกครั้งที่ไอหรือจาม และทิ้งลงถังขยะ ทำความสะอาดและทำลายเชื้อตามวัสดุสิ่งของและผิวสัมผัสต่าง ๆ และหากสงสัยว่ามีอาการป่วยจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ โดยเฉพาะผู้ป่วยสงสัยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ จะมีอาการไข้ ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอจาม มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ และมีประวัติเดินทางไปยังประเทศจีน ภายใน ๑๔ วันก่อนเริ่มมีอาการ หากมีอาการและประวัติเดินทางดังกล่าว ควรรีบไปพบแพทย์ พร้อมแจ้งประวัติการเดินทางเพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาต่อไป

ชนิดของหน้ากากอนามัยที่สามารถป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาได้นั้น หากบุคคลที่ไม่มีอาการระบบทางเดินหายใจ ไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย (Surgical Mask) เนื่องจากไม่มีหลักฐานแสดงถึงการป้องกันบุคคลที่ไม่ป่วย อย่างไรก็ตามอาจสวมใส่หน้ากากอนามัย ในประเทศที่มีความเสี่ยง หรือเมื่ออยู่ในที่ชุมชนที่มีคนจำนวนมากเพื่อป้องกันตัวเอง ส่วนบุคคลที่มีอาการระบบทางเดินหายใจควรสวมหน้ากากอนามัย (Surgical Mask) และไปพบแพทย์ หากมีไข้ ไอ และหายใจลำบาก

การรณรงค์ฉีดวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันเพิ่มความปลอดภัย

ในช่วงต้นที่มีการผลิตวัคซีนป้องกันโควิด ๑๙ ได้ รัฐบาลได้รณรงค์ฉีดวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันเพิ่มความปลอดภัยนั้น โดยรัฐบาลจัดสรรวัคซีนโควิด ๑๙ ที่มีให้บริการในประเทศไทย มี ๒ ชนิด คือ

๑) วัคซีนป้องกันโควิด ๑๙ แอสตร้าเซนเนกา (COVID-19 Vaccine AstraZeneca) โดยให้ในในผู้ที่มีอายุ ๑๘ ปีขึ้นไป โดยต้องได้รับวัคซีนทั้งหมด ๒ ครั้ง ห่างกัน ๑๐ – ๑๒ สัปดาห์

๒) วัคซีนโคโรนาแวค หรือ ซิโนแวด (CoronaVac หรือ Sinovac COVID-19 vaccine) เป็นวัคซีนเชื้อตาย ซึ่งขณะนี้กำหนดให้ในผู้ที่มีอายุ ๑๘ – ๕๙ ปี โดยต้องได้รับวัคซีนทั้งหมด ๒ ครั้ง ห่างกัน ๒ – ๔ สัปดาห์

รัฐบาลได้มีนโยบายให้ประชากรทุกคนที่อาศัยในประเทศไทย (ทั้งคนไทยและต่างชาติ) ได้รับวัคซีนโควิด ๑๙ อย่างทั่วถึง โดยตั้งเป้าหมายครอบคลุมร้อยละ ๗๐ ของประชากร ภายในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ แต่ในช่วงที่มีจำนวนวัคซีนจำกัด อาจกำหนดให้วัคซีนในบุคคลกลุ่มเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อหรือมีภาวะที่จะเป็นโรครุนแรงก่อน ได้แก่ (๑) บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขด่านหน้าทั้งภาครัฐและเอกชน (๒) ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไตวายเรื้อรังระยะ ๕ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน โรคมะเร็งทุกชนิดที่อยู่ระหว่างการรักษาด้วยเคมีบำบัด รังสีบำบัด และภูมิคุ้มกันบำบัด ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ผู้ป่วยจิตเวช ออทิสติก ผู้ที่ดูแลตัวเองไม่ได้รวมถึงผู้ดูแล (๓) ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป (๔) เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมโรคโควิด ๑๙ เช่น อสม./อสต. ทหาร ตำรวจ จะต้องคัดกรองผู้ที่เข้ามาจากต่างประเทศและในพื้นที่ที่มีการระบาด และ (๕) ประชาชนที่อยู่ในพื้นที่ที่กำลังมีการระบาด[๒๒] และตามรายงานสรุปผลการให้บริการฉีดวัคซีนโควิด ๑๙ ณ วันที่ ๒๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๖ มีจำนวนผู้ที่ได้รับวัคซีน ๑ เข็ม จำนวน ๕๗,๓๐๔,๐๘๗ ราย (๘๒.๔%) จำนวนผู้ที่ได้รับวัคซีน ๒ เข็ม มีจำนวน ๕๓,๘๐๑,๐๕๔ ราย (๗๗.๓) และจำนวนผู้ที่ได้รับวัคซีน ๓ เข็ม มีจำนวน ๓๒,๐๕๑,๗๕๒ ราย (๔๖.๑%)[๒๓]

หลังเข้าสู่ระยะการระบาดใหญ่(Post-pandemic) ในปี พ.ศ. ๒๕๖๕ กระทรวงสาธารณสุขให้คำแนะนำสำหรับประชาชนเพื่อการป้องกันไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ไว้ว่า ประเทศไทยมีแนวโน้มของสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง จึงมีการผ่อนคลายมาตรการต่าง ๆ เพื่อให้ประชาชนสามารถกลับมาใช้ชีวิตอย่างปกติได้ โดยกระทรวงสาธารณสุขได้มีการปรับแผนการดำเนินงานเข้าสู่ระยะหลังการระบาดครั้งใหญ่ (Post pandemic)

---

[๒๒] กรมควบคุมโรค, **วัคซีนโควิด ๑๙ ของประเทศไทย**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://ddc.moph.go.th/vaccine-covid19/[๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๖].

[๒๓] กรมควบคุมโรค, **รายงานความก้าวหน้าการให้บริการฉีดวัคซีนโควิด** ๑๙, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://ddc.moph.go.th/vaccine-covid19/pages/[๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๖].

เพื่อให้เกิดความปลอดภัยในการดำเนินชีวิตและจัดทำคำแนะนำสำหรับประชาชนกลุ่มต่าง ๆ เพื่อการป้องกัน ดังนี้[๒๔]

สำหรับประชาชนทั่วไปที่ฉีดวัคซีนเข็มหลักและเข็มกระตุ้นครบตามกำหนด

๑) สร้างสุขอนามัยที่ดีให้กับตัวเอง โดยเฉพาะการหมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ มีช้อน แก้วน้ำส่วนตัวสำหรับรับประทานอาหารในที่ทำงานหรือโรงเรียน เป็นต้น

๒) สามารถเดินทางได้ตามปกติและเว้นระยะห่างตามความเหมาะสมเมื่อเข้าไปในสถานที่เสี่ยง แออัด หรือปิดทึบ

๓) สามารถดำเนินกิจกรรมรวมกลุ่มกันได้ตามปกติโดยทำการประเมินความเสี่ยงของตนเองก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และคอยสังเกตอาการป่วยหลังเข้าร่วมกิจกรรมเป็นเวลา ๕-๗ วัน

๔) ติดตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขเพื่อเข้ารับการฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้น

สำหรับประชาชนกลุ่มเสี่ยง ๖๐๘ หรือประชาชนที่ฉีดวัคซีนไม่ครบตามกำหนด

๑) สร้างสุขอนามัยที่ดีให้กับตัวเอง ได้แก่ หมั่นล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ พกช้อนส้อมส่วนตัวเมื่อต้องรับประทานอาหารในที่ทำงานหรือโรงเรียน เป็นต้น

๒) สามารถเดินทางได้ตามปกติ เว้นระยะห่างตามความเหมาะสมและสวมหน้ากากอนามัยเมื่อจำเป็นต้องโดยสารรถสาธารณะหรือเข้าไปในสถานที่เสี่ยง แออัด ปิดทึบ

๓) สามารถดำเนินกิจกรรมรวมกลุ่มกันได้ตามปกติ ควรสวมหน้ากากอนามัยเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมและคอยสังเกตอาการป่วยหลังเข้าร่วมกิจกรรมเป็นเวลา ๕-๗ วัน

๔) เข้ารับการฉีดวัคซีนเข็มหลักและเข็มกระตุ้นตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

กรณีเกิดการเจ็บป่วยหรือสงสัยว่าเป็นโควิด ๑๙ ควรปฏิบัติตนดังนี้

๑) หากมีอาการสงสัยหรือมีอาการระบบทางเดินหายใจ เช่น มีไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ มีเสมหะ ปวดศีรษะอ่อนเพลีย ให้ตรวจหาเชื้อด้วย ATK ทันที

๒) หากผลการตรวจเป็นบวก ให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา งดทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวและผู้อื่น แยกของใช้ส่วนตัว หากจำเป็นต้องออกจากที่พำนักขอให้เข้มงวดมาตรการเว้นระยะห่าง ล้างมือ และสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

๓) กรณีที่มีอาการหรือมีอาการเพียงเล็กน้อย เช่น มีไข้ ไอ มีเสมหะ โดยที่อาการไม่รุนแรง แต่ไม่สามารถตรวจ ATK ให้หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่สาธารณะ รวมถึงการเดินทางหรือใช้

---

[๒๔] กรมควบคุมโรค, **การป้องกันตนเอง**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา:https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/int_protection.php/[๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๖].

บริการสาธารณะ หากจำเป็นไม่สามารถหลีกเลี่ยงกิจกรรมดังกล่าว จะต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

๔) กรณีที่ผู้ป่วยมีอาการรุนแรง เช่น มีไข้สูง หอบเหนื่อย หายใจลำบาก ให้รีบไปพบแพทย์เพื่อเข้ารับการรักษาทันที

๕) งดหรือหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้ชิดกลุ่มเสี่ยง ๖๐๘ หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงจะต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

กรณีเกิดการระบาดของโควิด ๑๙ ในพื้นที่

หากมีการระบาดของโควิด ๑๙ โดยพบผู้ติดเชื้อเป็นกลุ่มก้อน หรือมีอาการป่วยรุนแรง/เสียชีวิตผิดปกติประชาชนควรปฏิบัติตน ดังนี้

๑) กลุ่มผู้ติดเชื้อ ให้ปฏิบัติตามข้อแนะนำเมื่อมีอาการสงสัยโควิด ๑๙

๒) กลุ่มผู้สัมผัส ให้เฝ้าระวังอาการตนเองอย่างน้อย ๕ วัน หากพบอาการสงสัยให้ตรวจหาเชื้อด้วย ATK ทันที

๓) ประชาชนทั่วไปที่อยู่ในบริเวณที่มีการระบาดของเชื้อ แนะนำให้ป้องกันตนเองโดยการปฏิบัติตาม Universal prevention ได้แก่ ออกจากบ้านเมื่อจำเป็น เว้นระยะห่าง ๑-๒ เมตร สวมหน้ากากอนามัยล้างมือบ่อยๆ อย่าใช้มือสัมผัสหน้ากากรวมทั้งใบหน้า ตา จมูก ปาก หากเป็นกลุ่มเสี่ยง ๖๐๘ หรือฉีดวัคซีนไม่ครบ ให้หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัด สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่อจำเป็นต้องออกจากบ้าน และเข้ารับการฉีดวัคซีนให้ครบตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

๔) สำหรับสถานประกอบการที่มีการพบผู้ติดเชื้อหรือมีการระบาดเป็นวงกว้างอาจพิจารณาใช้มาตรการ Work from Home ด้วยความสมัครใจ หรือดำเนินตามมาตรการ COVID-Free Setting

๒.๔.๓ มาตรการรักษาโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙[๒๕]

การรักษาโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ในผู้ติดเชื้อเข้าข่าย

ผู้ที่มีผลตรวจ ATK หรือ RT-PCR ต่อ SARS-CoV-2 ให้ผลบวก ทั้งผู้ที่มีอาการและไม่แสดงอาการ แบ่งเป็นกลุ่มตามความรุนแรงของโรคและปัจจัยเสี่ยงได้เป็น ๔ กรณี ดังนี้

---

[๒๕] กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับคณาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ จากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยต่าง ๆ, **แนวทางเวชปฏิบัติ การวินิจฉัย ดูแลรักษา และป้องกันการติดเชื้อในโรงพยาบาล กรณีผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) สำหรับแพทย์และบุคลากรสาธารณสุข, ฉบับปรับปรุง วันที่ ๑๘ เมษายน พ.ศ. 2566**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://covid19.dms.go.th/Content/Select_Landding_page?contentId=181.[๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๖].

๑) ผู้ป่วยที่ไม่มีอาการหรือสบายดี (Asymptomatic COVID-19) ให้การรักษาแบบผู้ป่วยนอก ให้ปฏิบัติตนตาม DMH อย่างเคร่งครัด อย่างน้อย ๕ วัน ไม่ให้ยาต้านไวรัส เนื่องจากส่วนมากหายได้เอง

๒) ผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง ไม่มีปอดอักเสบ ไม่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรครุนแรง/โรคร่วมสำคัญ (Symptomatic COVID-19 without pneumonia and no risk factors for severe disease) ให้การรักษาแบบผู้ป่วยนอก ให้ปฏิบัติตนตาม DMH อย่างเคร่งครัด อย่างน้อย ๕ วัน ให้การดูแลรักษาตามอาการ ตามดุลยพินิจของแพทย์

๓) ผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง แต่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรครุนแรง หรือมีโรคร่วมสำคัญหรือผู้ป่วยที่ไม่มีปัจจัยเสี่ยง แต่มีปอดอักเสบ (pneumonia) เล็กน้อยถึงปานกลางยังไม่ต้องให้ oxygen

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรครุนแรง ได้แก่

(๑) อายุมากกว่า ๖๐ ปี ขึ้นไป

(๒) โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) รวมโรคปอดเรื้อรังอื่น ๆ

(๓) โรคไตเรื้อรัง (CKD) (stage 3 ขึ้นไป)

(๔) โรคหัวใจและหลอดเลือด

(๕) โรคหลอดเลือดสมอง

(๖) โรคมะเร็ง (ไม่รวมมะเร็งที่รักษาหายแล้ว)

(๗) เบาหวาน

(๘) ภาวะอ้วน (น้ำหนักมากกว่า ๙๐ กก. หรือ BMI ≥30 กก./ตร.ม.)

(๙) ตับแข็ง (Child-Pugh class B ขึ้นไป)

(๑๐)ภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ (เป็นโรคที่อยู่ในระหว่างได้รับยาเคมีบำบัดหรือยากดภูมิหรือ corticosteroid equivalent to prednisolone ๑๕ มก./วัน นาน ๑๕ วัน ขึ้นไป)

(๑๑)ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มี CD4 cell count น้อยกว่า ๒๐๐ เซลล์/ลบ.มม.

การให้ยาต้านไวรัสของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ให้เลือก ๑ ชนิด ตามลำดับคือ nirmatrelvir/ritonavir หรือ remdesivir หรือ molnupiravir หรือtixagevimab/cilgavimab (Long-acting Antibody : LAAB) โดยเริ่มพิจารณาให้ยานับจากวันที่เริ่มมีอาการและให้ขนาดยา/จำนวนวัน

การให้ยาต้านไวรัสพิจารณาจากปัจจัยต่อไปนี้ ได้แก่

(๑) ประสิทธิภาพของยาในการลดอัตราการป่วยหนักและอัตราตาย ประวัติโรคประจำตัว

(๒) ข้อห้ามการใช้ยา

(๓) ปฏิกิริยาต่อกันของยาต้านไวรัสกับยาเดิมของผู้ป่วย (drug-drug interaction)

(๔) การบริหารเตียง

(๕) ความสะดวกของการบริหารยา และราคายา

การเลือกใช้ยาใดกับผู้ป่วยรายใดแพทย์อาจใช้ยา ตามรายการข้างต้นนี้ได้โดยพิจารณาจากปัจจัยดังกล่าวสถานพยาบาลแต่ละแห่งอาจจะมีความแตกต่างกัน

๔) ผู้ป่วยยืนยันที่มีปอดอักเสบที่มี hypoxia (resting O2 saturation ≤94% ปอดอักเสบรุนแรง ไม่เกิน ๑๐ วันหลังจากมีอาการ และได้รับ oxygen

(๑) แนะนำให้ remdesivir โดยเร็วที่สุดเป็นเวลา ๕ - ๑๐ วัน ขึ้นกับอาการทางคลินิก ควรติดตามอาการของผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด

(๒) ร่วมกับให้ corticosteroid ขนาดยา

การรักษาโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ในผู้ป่วยเด็กอายุ <๑๘ ปี

ผู้ติดเชื้อเข้าข่าย (Probable case) ผู้ที่มีผลตรวจ ATK หรือ RT-PCR ต่อ SARS-CoV-2 ให้ผลบวก ทั้งผู้ที่มีอาการและไม่แสดงอาการ ให้ใช้ยาในการรักษาจำเพาะดังนี้

โดยมีระยะเวลาในการนอนโรงพยาบาลและ ระมัดระวังการแพร่กระจายเชื้อเหมือนในผู้ใหญ่

๑) ผู้ป่วยที่ไม่มีอาการ (Asymptomatic COVID-19) แนะนำให้ดูแลรักษาตามดุลยพินิจของแพทย์ ไม่ต้องให้ยาต้านไวรัส

๒) ผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง ไม่มีปอดอักเสบ ไม่มีปัจจัยเสี่ยง (Mild symptomatic COVID-19 without pneumonia and no risk factors) แนะนำให้ดูแลรักษาตามอาการ อาจพิจารณาให้ favipiravir เป็นเวลา ๕ วัน

๓) ผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง แต่มีปัจจัยเสี่ยงอาการปอดอักเสบ (Mild to moderate pneumonia with risk factors) หรืออาการรุนแรงปานกลาง หรือมีปอดอักเสบเล็กน้อย แต่ไม่มีปัจจัยเสี่ยง (ไม่เข้าเกณฑ์ข้อ ๔)

ทั้งนี้ ปัจจัยเสี่ยง/โรคร่วมสำคัญ ได้แก่ อายุน้อยกว่า ๑ ปี และภาวะเสี่ยงอื่น ๆ ได้แก่ โรคอ้วน (น้ำหนักเทียบกับความสูง (weight for height) มากกว่า +3 SD) โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง รวมทั้งหอบหืดที่มีอาการปานกลางหรือรุนแรง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตวายเรื้อรัง โรคมะเร็งและภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ โรคเบาหวาน กลุ่มโรคพันธรรม รวมทั้งกลุ่มอาการดาวน์ เด็กที่มีภาวะบกพร่องทางระบบประสาทอย่างรุนแรง เด็กที่มีพัฒนาการช้า แนะนำให้ remdesivir ๓ วัน หรือ favipiravir ๕ วัน ทั้งนี้ให้แพทย์พิจารณาตามความเหมาะสม สำหรับเด็กที่มี

อายุ ๑๒ ปีขึ้นไปและน้ำหนัก ๔๐ กก.ขึ้นไป ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อโรครุนแรง อาจพิจารณาให้ tixagevimab/cilgavimab (LAAB) ๑ โดส

๔) ผู้ป่วยยืนยันที่มีอาการปอดอักเสบ (pneumonia) และมีหายใจเร็วกว่าอัตราการหายใจตามกำหนดอายุ (๖๐ ครั้ง/นาที ในเด็กอายุ <๒ เดือน, ๕๐ ครั้ง/นาที ในเด็กอายุ ๒-๑๒ เดือน, ๔๐ ครั้ง/นาที ในเด็กอายุ ๑-๕ ปีและ ๓๐ ครั้ง/นาที ในเด็กอายุ >๕ ปี) หรือต้องใช้ออกซิเจนในการรักษา หรือมีอาการรุนแรงอื่นที่ทำให้ต้องรักษาในโรงพยาบาล เช่น กินได้น้อย มีภาวะขาดน้ำ ไข้สูง ชัก หรือท้องเสียมาก หรือในกรณีที่มีปัญหาในการกินยาหรือดูดซึมยา เป็นต้น แนะนำให้ remdesivir เป็นเวลา ๕-๑๐ วัน พิจารณาให้ corticosteroid ตามความเหมาะสม และดุลยพินิจของแพทย์

แนวทางการรักษาเบื้องต้นของเด็กที่สงสัยกลุ่มอาการอักเสบหลายระบบที่เกี่ยวข้องกับ COVID-19 (MIS-C)

๑) ให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทุกราย

๒) ให้ยาปฏิชีวนะทุกรายหากยังไม่สามารถแยกโรคติดเชื้อต่าง ๆ ได้ โดยเลือกตามความเหมาะสมกับอาการของผู้ป่วยหากพบว่าไข้และอาการอื่น ๆ เป็นจาก MIS-C และไม่พบการติดเชื้อแบคทีเรีย

๓) ให้หยุดยาปฏิชีวนะทันที - ให้ aspirin ขนาดต่ำ (๓-๕ มก./กก./วัน ขนาดสูงสุด ๘๑ มก./วัน) ทุกรายรวมทั้งเด็กที่มีลักษณะเหมือนโรคคาวาซากิ ยกเว้นรายที่มีเกล็ดเลือดต่ำกว่า ๘๐,๐๐๐/มม.๓

๔) ขนาด IVIG สูงสุดไม่เกิน ๑๐๐ กรัม ขนาด methylprednisolone ๑-๒ มก./กก./วัน ขนาดสูงสุดไม่เกิน ๖๐ มก./วัน และขนาด methylprednisolone ๑๐-๓๐ มก./กก./วัน ขนาดสูงสุดไม่เกิน ๑,๐๐๐ มก./วัน

การรักษาโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ในหญิงตั้งครรภ์

เนื่องจากหญิงตั้งครรภ์อาจมีความเสี่ยงต่อการเป็นโควิด ๑๙ ที่รุนแรง ร่วมกับอาจจะมีข้อจำกัดของทางเลือกในการรักษา หลักการรักษาโควิด ๑๙ ในหญิงตั้งครรภ์ให้พิจารณาการใช้ยาต้านไวรัสเหมือนกับผู้ที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ ยกเว้นบางกรณีดังต่อไปนี้

๑) การใช้ favipiravir ในหญิงตั้งครรภ์อาจทำให้เด็กอ่อนในท้องเสียชีวิตหรือพิการได้ (teratogenic effect) ในกรณีที่ผู้ป่วยเป็นหญิงวัยเจริญพันธุ์ควรพิจารณาตรวจการตั้งครรภ์ก่อนเริ่มยา

๒) ไม่แนะนำให้ใช้ favipiravir ในหญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ ๑

๓) สามารถใช้ favipiravir ได้ในหญิงตั้งครรภ์ไตรมาส ๒ และ ๓ ถ้ามีข้อบ่งชี้และแพทย์พิจารณาแล้วว่าจะได้ประโยชน์มากกว่าความเสี่ยง โดยมีการตัดสินใจร่วมกับผู้ป่วยและญาติ

๔) มีข้อมูลความปลอดภัยของการใช้ remdesivir ในหญิงตั้งครรภ์จำนวนหนึ่ง แต่ไม่มาก สามารถใช้ remdesivir ได้ในหญิงตั้งครรภ์ทุกไตรมาส ควรใช้ตามข้อบ่งชี้เหมือนผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ ถ้ามีข้อบ่งชี้และแพทย์พิจารณาแล้วว่าจะได้ประโยชน์มากกว่าความเสี่ยง โดยมีการตัดสินใจร่วมกับผู้ป่วยและญาติ

๕) ยังไม่มีข้อมูลการศึกษา nirmatrelvir/ritonavir ในหญิงตั้งครรภ์ แต่ถ้าแพทย์พิจารณาแล้วว่ามีประโยชน์มากกว่าความเสี่ยง ให้ใช้ได้ถ้ามีข้อบ่งชี้ โดยมีการตัดสินใจร่วมกับผู้ป่วยและญาติ

๖) เนื่องจาก molnupiravir มี teratogenic effect จึงห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ในทุกไตรมาส

๗) หากหญิงตั้งครรภ์มีแนวโน้มอาการรุนแรง ให้รีบส่งต่อโรงพยาบาลที่สามารถดูแลได้ให้เร็วที่สุด ตามดุลยพินิจของแพทย์

คำแนะนำเพิ่มเติมในการดูแลรักษา

๑) จากข้อมูลทางระบาดวิทยาในช่วงตั้งแต่เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ พบรายงานการเสียชีวิตของผู้ป่วยโรคโควิด-๑๙ ร้อยละ ๔๐ มีประวัติไม่ได้รับวัคซีนป้องกันโรคโควิด-๑๙ โดยเฉพาะในกลุ่มอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป และมีโรคร่วม จึงแนะนำให้ดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้อย่างใกล้ชิด

๒) การพิจารณาใช้ยาฟ้าทะลายโจรในการรักษาโรคโควิด-๑๙ อาจพิจารณาใช้ฟ้าทะลายโจรในผู้ป่วยที่มีอาการน้อย ไม่มีปัจจัยเสี่ยงต่อโรคโควิด-๑๙ ที่รุนแรง และไม่มีข้อห้ามต่อการใช้ฟ้าทะลายโจร

๓) การพิจารณาให้ยา favipiravir ในผู้ป่วยโรคโควิด-๑๙ ที่มีอาการน้อย ไม่มีปัจจัยเสี่ยงต่อโรคที่รุนแรง พบว่า การได้รับการรักษาด้วย favipiravir ภายใน ๔ วัน ตั้งแต่เริ่มมีอาการ สามารถลดอาการไม่สบายต่าง ๆ ของผู้ป่วยได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิเคราะห์ข้อมูลย้อนหลังผู้ป่วย ๗๔๔ ราย และผลการรวบรวมรายงานการวิจัย favipiravir โดยวิธี systematic review and meta-analysis พบว่าการให้ favipiravir ในกลุ่มที่ไม่มีอาการหรืออาการน้อย อาจจะช่วยลดระยะเวลาการมีอาการโดยเฉพาะถ้าให้ยาเร็ว แต่ไม่ช่วยลดอัตราการเสียชีวิตในผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงปานกลางถึงรุนแรงมาก

๔) ผลการศึกษาแบบไปข้างหน้าในอาสาสมัคร ๙๖ ราย ในประเทศไทยพบว่าการใช้ favipiravir ในผู้ป่วยที่มีอาการน้อยถึงปานกลาง โดยเริ่มให้ยาเร็วเฉลี่ยประมาณ ๑.๗ วัน ทำให้ผู้ป่วยที่ได้รับยามีอาการดีขึ้นเร็วกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ยาอย่างมีนัยสำคัญ (๒ วัน เทียบกับ ๑๓ วัน, $p<๐.๐๐๑$) การศึกษาแบบ double-blind, randomized control ขนาดใหญ่ในผู้ป่วยที่มีอาการน้อยถึงปานกลางและเป็นมาไม่เกิน ๗ วัน พบว่า favipiravir ได้ผลไม่ต่างจาก placebo ในการลดระยะเวลาที่มีอาการ การ progress ของโรค และการลดลงของปริมาณเชื้อ SARS-CoV-2

จากข้อมูลเหล่านี้จึงไม่แนะนำให้ใช้ favipiravir ในผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคโควิด-๑๙ แบบรุนแรงหรือที่มีอาการปานกลางถึงรุนแรงแล้ว(ผู้ป่วยกลุ่ม ๓ และ ๔) ส่วนผู้ป่วยที่มีอาการน้อยและไม่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคโควิด-๑๙ รุนแรงก็อาจจะไม่จำเป็นต้องให้ยาต้านไวรัสใด ๆ แต่หากแพทย์พิจารณาว่าจะให้ favipiravir ก็ควรให้ยาภายในเวลา ไม่เกิน ๕ วัน นับจากวันที่เริ่มมีอาการ

๕) มีรายงานการศึกษา พบว่า molnupiravir ทำให้เกิด mutagenic change ในเซลล์ของไวรัสและเซลล์ของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมในห้องทดลองได้ ซึ่งต้องติดตามการศึกษาในระยะยาวต่อไปว่ายานี้จะมีผลต่อสัตว์ทดลองและมนุษย์หรือไม่ รวมทั้งมีข้อกังวลเกี่ยวกับการเจริญเติบโตของกระดูกและกระดูกอ่อนในเด็ก ดังนั้น ในขณะนี้จึงไม่แนะนำให้ใช้ยานี้ในเด็กหญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร

๖) ไม่แนะนำให้ใช้ chloroquine, hydroxychloroquine, azithromycin, ivermectin, fluvoxamine, cyproheptadine, niclosamide, ยาต้านเอชไอวีกลุ่ม protease inhibitor เช่น lopinavir/ritonavir หรือ darunavir/ritonavir, ตลอดจน convalescent plasma, ในการรักษาโรคโควิด-๑๙

๗) Corticosteroid มีประโยชน์ในผู้ป่วยที่อาการรุนแรงที่ต้องให้ออกซิเจนเสริม แต่ไม่แนะนำให้ใช้ corticosteroid ในรายที่มีอาการไม่รุนแรง (ไม่ต้องให้ออกซิเจนเสริม) หรือไม่มีอาการปอดอักเสบ

๘) Anti-inflammatory agent อื่น ๆ และ IL-๖ receptor antagonist

อาจพิจารณาเลือกใช้ tocilizumab หรือ JAK inhibitor เช่น baricitinib และ tofacitinib ในกรณีที่เห็นว่าการอักเสบของปอดเป็นมากและอาจจะเลยระยะเวลาที่ประโยชน์จากยาต้านไวรัสเริ่มน้อยลง โดยควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

๙) ให้ยาต้านแบคทีเรียเฉพาะเมื่อมีข้อมูลที่ชี้ว่าผู้ป่วยมีการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนเท่านั้น ไม่ต้องให้ตั้งแต่แรกรับในผู้ป่วยทุกราย เพราะผู้ป่วยเหล่านี้ในระยะแรกมีการติดเชื้อแบคทีเรียร่วมด้วยเพียงประมาณร้อยละ ๓ เท่านั้น และพบว่าการให้ยาต้านแบคทีเรียตั้งแต่แรก มีความสัมพันธ์กับการติดเชื้อดื้อยาแบบ multidrug-resistant ในภายหลัง

๑๐) ในกรณีที่สงสัยผู้ป่วยอาจมีปอดอักเสบจากการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ควรตรวจเพาะเชื้อจากเสมหะเพื่อช่วยในการเลือกยาปฏิชีวนะที่ตรงกับเชื้อก่อโรคมากที่สุด การตรวจเสมหะอาจทำได้โดยทำใน biosafety cabinet หลีกเลี่ยงการทำให้เกิด droplets หรือ aerosol ขณะทำการตรวจ และเจ้าหน้าที่ห้องปฏิบัติการต้องสวม PPE แบบเต็มชุด (ประกอบด้วย cover all, N95 respirator, face shield, gloves, shoe cover) ตามมาตรฐานการปฏิบัติงานทางห้องปฏิบัติการสำหรับผู้ป่วย

๑๑) การให้ยาละลายลิ่มเลือด (anticoagulant) หรือยาอื่น ๆ ให้แพทย์ผู้รักษาพิจารณาการให้ยาตามแนวทางที่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาที่เกี่ยวข้องกำหนดไว้

๑๒) ปัจจุบันยาต้านไวรัสที่ใช้ ยังไม่มีรายงานการดื้อยา ดังนั้น ยังสามารถใช้ยาต้านไวรัสในผู้ป่วยได้ โดยพิจารณาตามอาการและความรุนแรงของผู้ป่วย และดุลยพินิจของแพทย์ในขณะนั้น

๑๓) ยาที่แนะนำในแนวทางเวชปฏิบัติฯ นี้ กำหนดขึ้นจากหลักฐานเท่าที่มีว่าอาจจะมีประโยชน์ ซึ่งยังไม่มีงานวิจัยแบบ randomized control trials มากเพียงพอที่จะรับรองยาชนิดใด ๆ นอกจาก nirmatrelvir/ritonavir, molnupiravir และ remdesivir ซึ่งข้อมูลผลการรักษาด้วยยาเหล่านี้ก็ยังอาจจะมีความเปลี่ยนแปลงได้อีก ดังนั้น แพทย์ควรติดตามรายงานการศึกษาวิจัยอย่างต่อเนื่อง และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนการรักษา ข้อแนะนำการรักษาจะมีการปรับเปลี่ยนไปตามข้อมูลที่มีเพิ่มขึ้นในระยะต่อไป นอกจากนี้ หากจะใช้ยาอื่นใดที่อาจจะมีความเป็นไปได้ในการนำมาใช้เพื่อการรักษาแต่ไม่ได้ระบุไว้ในคำแนะนำการรักษาฯ นี้ ควรทำภายในกรอบของการวิจัยทางคลินิกที่ได้มาตรฐานทางวิชาการและเป็นไปตามหลักจริยธรรมการวิจัยเท่านั้น

ยารักษาโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ที่แนะนำในผู้ใหญ่และเด็ก

ยาฟ้าทะลายโจร เป็นสมุนไพรที่ทางการแพทย์แนะนำใช้ในการรักษาโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ยาฟ้าทะลายโจรมีข้อห้ามใช้ในกรณี คนที่มีประวัติแพ้ยาฟ้าทะลายโจร หญิงตั้งครรภ์/อาจจะตั้งครรภ์ และหญิงที่กำลังให้นมบุตรเพราะข้อมูลในทางทฤษฎีชี้แนะว่าอาจมีผลต่อ uterinecontraction และทารกผิดปรกติ และมีข้อควรระวังการใช้ร่วมกับยาลดความดันและยาที่มีฤทธิ์ป้องกันการแข็งตัวของเลือด เช่น warfarin, aspirin และclopidogrel เพราะอาจเสริมฤทธิ์กัน ยังไม่มีข้อมูลการปรับขนาดยาในผู้ป่วยโรคไตรุนแรงหรือโรคตับ และไม่ควรใช้พร้อมยาต้านไวรัสตัวอื่น ซึ่งผลข้างเคียงที่เกิดจากการใช้ยาฟ้าทะลายโจรคือ อาการปวดท้อง ท้องเดิน คลื่นไส้ ใจสั่น เบื่ออาหาร เวียนศีรษะ (พบมากขึ้นเมื่อใช้ยาขนาดสูงหรือนานเกิน) อาจเกิดลมพิษหรือ anaphylaxis (พบน้อย) และผลไม่พึงประสงค์อาจเกิดจากยาอื่นที่ใช้ร่วมด้วย

Favipiravir มีข้อควรระวัง/ผลข้างเคียงที่พบบ่อย คือ มีโอกาสเกิด teratogenic effect ควรระวังการใช้ในหญิงมีครรภ์หรือ ผู้ที่อาจตั้งครรภ์ และต้องให้คำแนะนำเพื่อให้ผู้ป่วยร่วมตัดสินใจ ช่วยลดอาการที่ไม่สบายต่างๆ ของผู้ป่วยกลุ่มที่มีอาการเล็กน้อยได้ ค่อนข้างดี ถ้าให้ยาเร็วใน ๔ วันหลังเริ่มมีอาการ ควรให้ยาภายใน ๔ วัน ตั้งแต่เริ่มมีอาการจึงจะได้ผลดี แบ่งหรือบดเม็ดยา และให้ทาง NG tube ได้ ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ไม่ต้องปรับขนาดยา อาจเพิ่มระดับ uric acid เมื่อใช้ร่วมกับ pyrazinamide ระวัง hypoglycemia เมื่อใช้ร่วมกับ repaglinide หรือpioglitazone และควรปรับขนาดยาในผู้ป่วยที่มีการทำงานของตับบกพร่องในระดับปานกลางถึงรุนแรง คือ วันที่ ๑: ๔ เม็ด วันละ ๒ ครั้ง วันต่อมา: ๒ เม็ด วันละ ๒ ครั้ง

Remdesivir Indicationในการให้ยา Remdesivir คือ ถ้ามีปอดอักเสบต้องให้ออกซิเจน ให้นาน ๕ วัน และถ้ามีอาการรุนแรงมาก อาจพิจารณาให้นาน ๑๐ วัน และห้ามในหญิงตั้งครรภ์

Molnupiravir ข้อควรระวัง/ผลข้างเคียงที่พบบ่อย คือ มี teratogenic effect ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ในทุกไตรมาส และหญิงให้นมบุตร มีข้อมูลการรายงานการเกิด Mutagenic change ในเซลล์ไวรัส และเซลล์มนุษย์ ไม่แนะนำให้ผู้ป่วยที่ไม่มีอาการ หรือมีอาการเล็กน้อย ไม่จำเป็นต้องปรับขนาดยาในผู้ป่วยตับบกพร่อง และต้องให้ยาภายใน ๕ วัน ตั้งแต่เริ่มมีอาการจึงจะได้ผลดีทำให้ลดการนอนโรงพยาบาลหรือเสียชีวิตได้ร้อยละ ๓๐

Nirmatrelvir/ritonavir ข้อควรระวัง/ผลข้างเคียงที่พบบ่อย คือ ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ในทุกไตรมาส และหญิงให้นมบุตร (เนื่องจากยังไม่มีข้อมูล) เกิดปฏิกิริยาร่วมกันกับยาอื่นหลายชนิด บางชนิดมีอันตรายถึงระดับที่ห้ามใช้ร่วมกัน แพทย์ผู้รักษาผู้ป่วยควรตรวจสอบทุกครั้งว่ามียาอื่นที่จะเกิดปฏิกิริยาต่อกันหรือไม่และให้ปรับเปลี่ยนการใช้ยาไปตามคำแนะนำสำหรับยาเหล่านั้น และต้องให้ยาภายใน ๕ วัน ตั้งแต่เริ่มมีอาการจึงจะได้ผลดีช่วยลดการเกิดอาการรุนแรงได้ร้อยละ ๘๙

Corticosteroid ข้อควรระวัง/ผลข้างเคียงที่พบบ่อย คือ ต้องระมัดระวังภาวะน้ำตาลในเลือดสูง โดยเฉพาะในผู้ป่วยเบาหวาน หรือให้ในระยะนาน และขนาดของ corticosteroid ต่อวันอาจปรับเพิ่มได้หากแพทย์พิจารณาว่าน่าจะได้ประโยชน์ เช่น กรณีผู้ป่วยน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ และควรเฝ้าระวังผลข้างเคียงของการใช้ยาในขนาดสูงด้วยเสมอ

Long-acting Antibody (LAAB) ข้อควรระวัง/ผลข้างเคียงที่พบบ่อย คือ บริเวณที่ฉีดมีอาการปวด ผื่นแดงอาการคัน และการเป็นก้อนบริเวณที่ฉีด พบร้อยละ ๑.๓

๒.๔.๔ แนวคิดผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคม

แนวคิด ทฤษฎี ที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้นำเอาแนวคิดเกี่ยวกับผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคม จากแนวคิดของแวนเคลย และคณะ[๒๖] ผลกระทบทางสังคมอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในหัวข้อหนึ่งหัวข้อใดหรือมากกว่าหนึ่งหัวข้อดังต่อไปนี้

๑) วิถีชีวิต – พื้นฐานการดำเนินชีวิต การทำงาน การละเล่น รวมถึงการติดต่อซึ่งกันและกันในชีวิตประจำวันแต่ละวัน

๒) วัฒนธรรม – จารีตประเพณีค่านิยมของกลุ่มภาษาที่ใช้ในการสื่อกันในกลุ่มและภาษาท้องถิ่น

---

[๒๖] Vanclay et al., Online retrieval: **Prepared for Thematicbook on Health Review V. ๒ : Environmental and Social Assessment for large dams Contributing Paper SocialImpact Assessment**, (Online), Abstract from: DIALOG (R) File: dams.org.docs. kbase.contrib.ins๒ ๒ ๐ pdf. [๒๐๐๐] ,

๓) ชุมชน – ความร่วมมือเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน การให้บริการและสิ่งอำนวยความสะดวกภายในชุมชน

๔) สิ่งแวดล้อม – เรื่องคุณภาพของอากาศและน้ำ อาหารการกิน ฝุ่นละอองและเรื่องเสียงความพอเพียงของอนามัยของชุมชน สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ชุมชนต้องสามารถเข้าถึงและควบคุมได้

๕) สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี หมายถึง “ความสมบูรณทางกายและมีสุขภาพจิตดี มีสภาพสังคมที่ดีไม่มีโรคภัยไขเจ็บมาเบียดเบียน” โดยสรุปคือหมายถึงปัจเจกชนที่อาศัยอาศัยในสังคมนั้น

๖) ความวิตกกังวลและความปรารถนาที่จะได้ ในเรื่องเกี่ยวกับความปลอดภัยและความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตของชุมชน และความปรารถนาที่ชุมชนต้องการให้เป็น เพื่ออนาคตของบุตรหลานของตน

ส่วนผลกระทบทางเศรษฐกิจนั้น มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช[๒๗] ได้ให้ความหมายของเศรษฐกิจและความเกี่ยวเนื่องถึงผลกระทบไว้ว่า เป็นความหมายที่รวมความถึง กิจกรรมหรือการผลิตต่าง ๆ ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับทรัพยากรที่มีอันมีค่าและมีอย่างจำกัด เพื่อนำมาตอบสนองความต้องการของมนุษย์ โดยมีพื้นที่และเครือข่ายทางสังคม มีการแลกเปลี่ยนสินค้าและแจกจ่ายบริการตามอุปสงค์และอุปทานระหว่างผู้มีส่วนด้วยกัน และเศรษฐกิจนั้นจะปรับเปลี่ยนไปตามยุคสมัยเช่น รายได้ การผลิต เงินออม การจำหน่ายและการบริโภคใช้สอยสิ่งต่าง ๆ ของชุมชน ซึ่งเมื่อมีอุบัติภัยเกิดขึ้นทำให้กิจกรรมต่าง ๆ ดังกล่าว มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ในขณะที่พัชรี โพธิหัง[๒๘] กล่าวถึงผลกระทบทางเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นผลกระทบที่เป็นตัวเงินที่เกิดขึ้นทั้งทางตรงและทางอ้อมในพื้นที่ ซึ่งเป็นผลพลวงมาจากการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ขยายผลโดยผ่านกระบวนการทำการของตัวทวีคูณ การหมุนเวียนของระบบเศรษฐกิจในวงแคบและกว้างออกไป

สำหรับผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมจากการระบาดของไวรัสโควิด-๑๙ โดยการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย และองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ หรือ ยูนิเซฟ ประเทศไทย[๒๙] พบว่า ระยะเวลากว่า ๓ เดือน นับตั้งแต่การแพร่

---

[๒๗] มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, **ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวหน่วยที่ ๑ – ๗**, (กรุงเทพฯ, ๒๕๔๔).

[๒๘] พัชรี โพธิหัง, “ความคิดเห็นเกี่ยวกับผลกระทบนิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร ที่ส่งผลต่อชุมชนตาบลดอนหัวพ่อ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี”, **วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารทั่วไป**, (วิทยาลัยบริหารรัฐกิจ : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐.

[๒๙] กรุงเทพธุรกิจ, **กลุ่มเปราะบางที่ได้รับผลกระทบจากโควิด-๑๙,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.bangkokbiznews .com/news/detail/๒ ๐ ๙ ๙ ?utmsource=Category&utmmedium =internal _referral. [๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓].

ระบาดของไวรัสโควิด-๑๙ ได้เริ่มต้นขึ้นในประเทศไทย สถานการณ์ดังกล่าวส่งผลให้รัฐบาลกำหนดมาตรการควบคุมโรคที่มีความเข้มงวดและหลากหลายเพื่อจำกัดการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส อาทิ การปิดร้านค้า ห้างสรรพสินค้า การกักตัวกลุ่มเสี่ยงรวมทั้งการกำหนดช่วงเวลาเคอร์ฟิว ส่งผลให้ประเทศไทยมียอดผู้ติดเชื้อใหม่น้อยลงตามลำดับ ถึงแม้สถานการณ์จะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น แต่มาตรการดังกล่าวส่งผลกระทบทางสังคมและเศรษฐกิจอย่างรุนแรงและต่อเนื่อง โดยผลกระทบนั้นแผ่กระจายในวงกว้างกับคนทุกกลุ่ม อย่างไม่เลือกอายุ อาชีพ การศึกษารวมทั้งสถานะทางเศรษฐกิจและสังคม

๑) ผลกระทบด้านเศรษฐกิจจากการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-๑๙

ในระดับมหภาค ธนาคารโลกคาดการว่าอัตราการขยายตัวเศรษฐกิจไทยจะติดลบร้อยละ ๓ ในสถานการณ์พื้นฐาน หรือดีที่สุด หรือร้อยละ ๕ ในสถานการณ์ที่เลวร้ายสุด ทั้งนี้สืบเนื่องจากผลกระทบต่ออุตสาหกรรมท่องเที่ยวซึ่งคิดเป็นสัดส่วนราวร้อยละ ๑๓ – ๑๖ ของผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ หรือจีดีพี ทั้งนี้หากพิจารณ์จากรายงานล่าสุดเรื่อง “ภูมิภาคเอเชียตะวันออกและแปซิฟิกในห้วงเวลาแห่งการระบาดเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ (East Asia and Pacific in Time of COVID-๑๙) จะเห็นว่าธนาคารโลกประเมินเศรษฐกิจประเทศไทยจะหดตัวต่ำสุดในอาเซียน รั้งท้ายอันดับ ๒ ในภูมิภาครองจากประเทศฟิจิ ซึ่งธนาคารโลกได้ให้เหตุผลในรายงานฉบับนี้ว่าเกิดจากผลกระทบที่เรื้อรังมาตั้งแต่ปีที่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบจากสงครามการค้าระหว่างสหรัฐอเมริกาและจีน ความไม่มีเสถียรภาพทางการเมือง รวมถึงภัยแล้ง ซึ่งส่งผลทำให้การขยายตัวของเศรษฐกิจในปีที่แล้วต่ำกว่าเป้าหมาย ในปีนี้ ๒๕๖๓ ได้แก่ ปัจจัยความไม่แน่นอนทางการเมืองที่ส่งผลกระทบต่อการเบิกจ่ายงบประมาณประจำปี ๒๕๖๓ ซึ่งส่งผลกระทบต่อภาคการบริโภคของประชาชน และส่งผลกระทบต่อเนื่องมาที่อุตสาหกรรมค้าปลีก ภัยแล้งที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อภาคการเกษตร การลดลงของจำนวนนักท่องเที่ยวเนื่องจากสถานการณ์โควิดนอกประเทศถึงร้อยละ ๖๐ ทำให้ประเทศไทยสูญเสียรายได้กว่า ๑.๘๙ ล้านล้านบาท การลดความเชื่อมั่นของผู้บริโภคและนักลงทุนที่ถูกฉุดต่ำสุดในรอบ ๕ ปี ภาวะผันผวนอย่างหนักของตลาดหลักทรัพย์ของไทยทำให้มีการประกาศเซอร์กิต เบรคเกอร์ถึง ๓ ครั้งในช่วงเวลาเดียวกัน นักลงทุนเทขายหุ้นออกมาอย่างต่อเนื่องทำให้มูลค่ารวมของตลาดหลักทรัพย์ของไทย (market cap) จากต้นปีถึงสิ้นเดือนมีนาคมลดลงร้อยละ ๓๐.๘ ยังไม่รวมถึงผลกระทบต่อกลุ่มห่วงโซ่อุปทานสำคัญของไทยอย่างกลุ่มอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ และยานยนต์ ซึ่งเป็นกลุ่มอุตสาหกรรมที่สำคัญต่อภาคการส่งออกของไทยอีกด้วย

ซึ่งการคาดการณ์นี้เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการคาดการณ์ของธนาคารแห่งประเทศไทย(ธปท.) ที่คาดว่า GDP ในปี ๒๕๖๓ มีโอกาสติดลบสูงถึง ๕.๓% ขณะที่ศูนย์วิจัยเศรษฐกิจและธุรกิจธนาคารไทยพาณิชย์ (SCB EIC) ได้ปรับประมาณการเติบโตเศรษฐกิจไทยติดลบ ๕.๖% โดยมองว่า สาเหตุหลักจากธุรกิจการท่องเที่ยวที่ถูกกระทบหนัก สอดคล้องกลุ่มธนาคารเกียรตินาคินภัทร

ได้ปรับลดประมาณอัตราการเติบโตจีดีพีใหม่อยู่ที่ติดลบ ๖.๘% ให้เหตุผลว่าเศรษฐกิจโลกเข้าสู่ภาวะถดถอยรุนแรงขึ้น

นอกจากนี้ มีการคาดการณ์ว่าจะมีแรงงานตกงานเป็นจำนวนมากจากนโยบายการล็อกดาวน์สภาองค์การนายจ้างผู้ประกอบการค้าและอุตสาหกรรมไทย ได้สำรวจข้อมูลจากหน่วยงานรัฐและในกลุ่มของสภานายจ้างผู้ประกอบการค้าและอุตสาหกรรมไทย พบว่าก่อนการคลายล็อกดาวน์เฟส ๑ (ก่อน ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๓) คาดว่ามีจำนวนผู้ที่ตกงานรวมกันประมาณ ๙,๕๒๓,๔๑๑ คน กลุ่มที่ได้รับผลกระทบมากที่สุดคือ กลุ่มแรงงานอิสระภาคท่องเที่ยว รองลงมาคือกลุ่มก่อสร้างและอสังหาริมทรัพย์ สำหรับภาคอุตสาหกรรมที่มีแรงงานประมาณ ๖ ล้านคน ส่วนใหญ่อยู่ในสภาวะที่อ่อนแอ ทั้งจากดีมานด์การบริโภคในประเทศที่ลดลงและการชะลอตัวการส่งออก จึงคาดว่าทั้งปีการส่งออกของไทยอาจติดลบ ๘.๒๗% สำหรับอุตสาหกรรมที่ได้รับผลกระทบเป็นอันดับต้นๆ เช่นอุตสาหกรรมยานยนต์อาจหดตัว อุตสาหกรรมสิ่งทอและเครื่องนุ่งห่มเป็นอีกอุตสาหกรรมหนึ่งที่มีความเสี่ยงจากดีมานด์และการส่งออกที่ติดลบ นอกจากนี้ อุตสาหกรรมที่ยังมีความอ่อนแอจากการที่ส่งออกไตรมาสแรกหดตัว เช่น อุตสาหกรรมยางพารา ข้าวแปรรูปเพื่อการส่งออก อาหารทะเลกระป๋องและแปรรูป เครื่องใช้ไฟฟ้า เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์มันสาปะหลัง ผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวกับไม้ เป็นต้น

จากการคาดสถานการณ์ด้านเศรษฐกิจของไทยคงจะได้รับผลกระทบจากวิกฤติโควิด-๑๙ ไปอีกนานพอสมควร ซึ่งไม่ใช่แค่ ๓ เดือน อาจถึง ๖ เดือน ๙ เดือน เห็นได้จากเงินเฟ้อทั่วไปเดือนเมษายนที่ติดลบ ๒.๙๙% ต่ำสุดในรอบ ๑๑ ปี คาดว่า ในไตรมาส ๒ เงินเฟ้อจะยังคงติดลบ ๒.๒๘% ซึ่งจะทำให้ทั้งปีเงินเฟ้อทั่วไปคงติดลบไม่น้อยกว่า ๑% ซึ่งเป็นการสะท้อนถึงอำนาจการจับจ่ายใช้สอยของประชาชนลดน้อยลง ถึงแม้รัฐบาลได้นำเงินเข้ามาเยียวยาเศรษฐกิจในกลุ่มประชาชนที่ได้รับผลกระทบเช่น โครงการ ๕,๐๐๐ บาท เป็นเวลา ๓ เดือน ในกลุ่มแรงงานอิสระ ๑๖ ล้านคน และเกษตรกร ๑๐ ล้านคน แต่อาจไม่พอที่จะทำให้เศรษฐกิจฟื้นตัว จึงจำเป็นที่จะต้องมีมาตรการกระตุ้นเศรษฐกิจในรูปแบบต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อทำให้เครื่องยนต์ขับเคลื่อนเศรษฐกิจกลับมาทำงานได้ตามปกติ

ในอนาคต เมื่อวิกฤติโควิด-๑๙ ผ่านพ้น เศรษฐกิจเริ่มฟื้นตัว จะเกิด "New Normal" ในภาคธุรกิจต่าง ๆ ที่ธุรกิจจะเดินอยู่บนดิจิทัลแพลตฟอร์ม ตลอดจนพฤติกรรมผู้บริโภคจะเปลี่ยนไปที่ให้ความสำคัญกับมาตรการสุขอนามัย การท่องเที่ยวกับที่การเดินทางระหว่างประเทศจะมีความเข้มงวดด้านสุขภาพฟรีวีซ่า ภาคแรงงานต้องมีการปรับตัวครั้งใหญ่ จากก่อนหน้านี้ที่มีเทคโนโลยีเครื่องจักร หุ่นยนต์เข้ามาทดแทนบางส่วน โดยเฉพาะแรงงานสูงวัยอายุ ๔๐-๔๕ ปี ที่มีประสิทธิภาพสร้างผลผลิตในระดับต่ำ แรงงานเองจึงต้องปรับตัว ปรับเปลี่ยนทัศนคติการทำงาน พัฒนาทักษะ และเพิ่มทักษะใหม่ ๆ เพื่อรับวิกฤติต่าง ๆ ที่ทำให้โลกเปลี่ยนแปลงไป

ในระดับจุลภาค จำนวนยอดคนตกงานที่พุ่งสูงสุดทำให้มีผลกระทบต่ออำนาจการจับจ่ายของประชาชน ศูนย์วิจัยเศรษฐกิจ และธุรกิจ ธนาคารไทยพาณิชย์ (SCB EIC) ระบุว่าจากข้อมูลการสำรวจภาวะเศรษฐกิจ และสังคมของครัวเรือนปี ๒๕๖๒ พบว่า ครัวเรือนไทยที่พึ่งพารายได้จากการทำงานเป็นลูกจ้างอย่างเดียวมีจำนวน ๗.๙ ล้านครัวเรือน หรือคิดเป็นประมาณ ๓๖.๒% ของจำนวนครัวเรือนทั้งหมด ซึ่งในกลุ่มนี้มีจำนวนถึง ๕.๒ ล้านครัวเรือน หรือคิดเป็น ๖๕.๕% ของครัวเรือนกลุ่มดังกล่าวที่มีมูลค่าสินทรัพย์ทางการเงินครอบคลุมรายจ่ายได้ไม่เกิน ๓ เดือน นอกจากนี้หากเป็นครัวเรือนที่ได้รับค่าจ้างน้อยกว่า ๓ หมื่นบาทต่อเดือน จะมีครัวเรือนจำนวนถึง ๔.๓ ล้านจากทั้งหมด ๕.๘ ล้านครัวเรือน หรือคิดเป็นสัดส่วนถึง ๗๒.๙% ที่มีสินทรัพย์ทางการเงินไม่เพียงพอสำหรับการใช้จ่าย ๓ เดือน[๓๐]

รายได้ของครัวเรือนที่ลดลง ท่ามกลางภาระค่าใช้จ่ายที่สูงขึ้น โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นหน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ รวมถึงการทำประกัน COVID-๑๙ ที่เพิ่มขึ้นเฉลี่ย ๑,๒๒๓.๒ บาทต่อเดือน สำหรับครัวเรือนในพื้นที่กรุงเทพฯ ปริมณฑล และเพิ่มขึ้นเฉลี่ย ๗๐๖.๕ บาทต่อเดือน สำหรับครัวเรือนในพื้นที่ต่างจังหวัด ส่งผลให้ครัวเรือนไทยที่ทำการสำรวจส่วนใหญ่ ร้อยละ ๖๕.๓ มีเงินออมลดลงจากเดือนก่อนหน้า หลังดึงเงินที่เก็บออมมาใช้จ่ายเพื่อการดำรงชีพอย่างไรก็ดี ครัวเรือนมีความกังวลลดลงต่อประเด็นเรื่องระดับราคาสินค้าในประเทศ เนื่องจากราคาพลังงานปรับตัวลดลงค่อนข้างมาก สอดคล้องกับดัชนีราคาผู้บริโภคทั่วไปในเดือน มี.ค. ๒๕๖๓ ที่ปรับตัวลดลงร้อยละ ๐.๘๖ เมื่อเทียบกับเดือนก.พ. ๒๕๖๓ และประเด็นเรื่องภาระหนี้สิน เนื่องจากครัวเรือนบางส่วนขอพักชำระหนี้กับธนาคารพาณิชย์ หลังได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของไวรัส COVID-๑๙ ในขณะที่ดัชนีภาวะเศรษฐกิจและการครองชีพของครัวเรือนในอีก ๓ เดือนข้างหน้า (๓-month Expected KR-ECI) ปรับตัวลดลงเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับมุมมองในปัจจุบันจากระดับ ๓๖.๕ ในการสำรวจช่วงเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ มาอยู่ที่ระดับ ๓๒.๖ ในการสำรวจช่วงเดือนมีนาคม ๒๕๖๓ ชี้ให้เห็นถึงมุมมองของครัวเรือนที่เต็มไปด้วยความกังวลต่อภาวะเศรษฐกิจและการครองชีพของตนเองในช่วง ๓ เดือนข้างหน้า (เดือนเม.ย.-มิ.ย. ๒๕๖๓) โดยเฉพาะประเด็นเรื่องรายได้และการมีงานทำค่าใช้จ่าย (ไม่รวมหนี้สิน) และเงินออมของตนเอง[๓๑]

---

[๓๐] สำนักข่าวอิสรา, (๒๕๖๓), **ผลกระทบทางเศรษฐกิจในระดับจุลภาคจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรน่า**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.isranews.org/article/isranews-scoop/๘๗๗๑๓-repoer๐๓-๑๓.html. [๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๓].

[๓๑] สำนักข่าวอิสรา, (๒๕๖๓), **ผลกระทบทางเศรษฐกิจในระดับจุลภาคจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรน่า**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.isranews.org/article/isranews-scoop/๘๗๗๑๓-repoer๐๓-๑๓.html. [๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๓].

๒. ผลกระทบด้านสังคมจากการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-๑๙

จากมาตรการต่าง ๆ ที่รัฐบาลออกมา ไม่ว่าจะเป็น social distancing หยุดอยู่บ้านช่วยชาติการทำงานที่บ้าน (Work from home) การเลื่อนการเปิดเทอม ทำให้เกิดการปรับตัวในการดำเนินชีวิตของคนเช่นกัน จะเห็นได้จากธุรกิจดิลิเวอรี่ที่เติบโตก้าวกระโดดในช่วงที่ผ่านมา การปรับตัวของประชาชนหลายคนในการเรียนรู้การใช้ดิจิตอลมากขึ้น ไม่ว่าการลงทะเบียนออนไลน์เพื่อขอรับสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ ที่รัฐบาลออกให้ การซื้อของออนไลน์ เนื่องจากห้างปิด การลองขายของออนไลน์สำหรับคนที่ได้รับผลกระทบจากนโยบาลล็อคดาวน์ การใช้หน้ากากปิดจมูกเมื่ออยู่ในชุมชน การล้างมือทุกครั้งที่สัมผัสสิ่งของ ทำให้เกิดเป็นวิถีชีวิตใหม่ (New Normal Behavior)

สำนักงานสถิติแห่งชาติ[๓๒] ร่วมกับสถาบันวิจัยเพื่อพัฒนาประเทศไทย (TDRI) คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศไทย (IHPP) และทีมงานด้านข้อมูลขององค์การสหประชาชาติ (UN Joint Team on Data) เผยผลสำรวจผลกระทบโควิด-๑๙ ด้านสังคมพบว่าร้อยละ ๕๐ ของผู้ตอบแบบสอบถาม มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ และการแพร่ระบาดของโรคส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันมาก โดยเฉพาะด้านการเดินทาง การซื้อสินค้าเพื่ออุปโภคและบริโภค และการเข้ารับบริการทางการแพทย์เมื่อเจ็บป่วย โดยวิธีบรรเทาความวิตกกังวลนั้น ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการท่องอินเทอร์เน็ตและเล่นสื่อสังคมออนไลน์ รวมถึงการใช้เวลาในการพูดคุย สนทนากับบุคคลในครอบครัว ญาติหรือเพื่อนผ่านช่องทางต่าง ๆ ทางโทรศัพท์ สื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น สะท้อนให้เห็นว่าในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ การสื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์จึงเป็นช่องทางหลักและสำคัญเป็นอย่างมากต่อการใช้เวลาและการปฏิสัมพันธ์ของคน ดังนั้น ภาครัฐ ภาคเอกชน ควรพิจารณาจัดทำเนื้อหาที่ต้องการสื่อสารไปยังประชาชนผ่านช่องทางนี้เป็นหลัก

ส่วนผลกระทบต่อการเข้าถึงสินค้าอุปโภคและบริโภค ผลสำรวจระบุว่าร้อยละ ๖๑.๘๓ ยังซื้อกับร้านค้าโดยตรงน้อยลง และมีร้อยละ ๓๙.๗๑ ที่ซื้อผ่านระบบออนไลน์มากขึ้น มีเพียงร้อยละ ๑๒.๒๒ ที่ซื้อสินค้าจากร้านค้าโดยตรงมากขึ้น ในด้านอุปกรณ์ป้องกันไวรัส ร้อยละ ๔๓ ในรอบ ๗ วัน ยังสามารถหาซื้อหน้ากากอนามัยได้ มีร้อยละ ๒๒ ที่หาซื้อไม่ได้ และยังไม่ได้ซื้อร้อยละ ๓๕ ทั้งหากคาดการณ์ไปในอีก ๑ เดือนข้างหน้า พบว่าเกือบร้อยละ ๖๐ วิตกกังวลว่า หน้ากากอนามัยจะไม่เพียงพอ มีเพียงร้อยละ ๒๒.๘๔ ที่มั่นใจว่าจะมีเพียงพอ ขณะที่แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อและน้ำยาทำความสะอาดฆ่าเชื้อนั้น ร้อยละ ๔๕ กังวลว่าจะไม่เพียงพอ และ ร้อยละ ๓๑ มั่นใจว่าจะมี

---

[๓๒] สำนักงานสถิติแห่งชาติ, (๒๕๖๓), **การสำรวจผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://ittdashboard.nso.go.th/covid๑๙survey.php. [๖ พฤษภาคม ๒๕๖๓].

เพียงพอส่วนเจลแอลกอฮอล์ล้างมือเป็นอุปกรณ์ที่เชื่อว่าจะมีเพียงพอมากที่สุดถึงเกือบร้อยละ ๔๕ โดยมีร้อยละ ๓๘ ที่กังวลว่าจะมีไม่เพียงพอ

ด้านความพร้อมในการเรียนออนไลน์ของบุตรหลาน กว่าร้อยละ ๖๐ ระบุว่า ไม่มีความพร้อมโดยปัญหาหลักคือไม่มีคอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก แท็บเล็ต และผู้ปกครองไม่มีเวลาและไม่มีทักษะด้านไอทีในการช่วยเหลือบุตรหลานในการเรียนออนไลน์ ส่วนการป้องกัน ช่วยเหลือ และดูแลคนในชุมชนที่พบมากที่สุด ร้อยละ ๕๘.๗๕ คือการให้ความรู้ข้อมูลข่าวสาร ร้อยละ ๓๒.๗๐ คือ การแจกหน้ากากอนามัย-วัดอุณหภูมิ ร้อยละ ๒๑.๒๕ ไม่มีการดำเนินการใด ๆ

กรรมาธิการการสาธารณสุข วุฒิสภา[๓๓] ชี้ผลกระทบจากโควิด -๑๙ ทำให้เกิด New Normal หรือ วิถีชีวิตปกติแบบใหม่ทางด้านสังคมที่ต้องได้รับการพัฒนาที่ดีขึ้น โดยระบุว่า New Normal จะครอบคลุมวิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่ทั่วโลกในช่วง ๑-๒ ปี ทางด้านสังคม ซึ่งเป็นอีกมิติที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าเรื่องปากท้องหรือมิติเศรษฐกิจ ยังมีผู้กล่าวถึงอยู่เสมอว่า คนเราโดยทั่วไปจะคำนึงถึงเรื่องเศรษฐกิจก่อนเสมอ แต่เมื่อเศรษฐกิจพอไปได้แล้ว จะพบว่า ถ้าด้านสังคมไม่ได้รับการดูแลหรือพัฒนาให้ดี ก็จะเป็นการเปล่าประโยชน์ที่พยายามพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจไปโดยลำพังด้านเดียว เพราะผู้คนก็จะยังคงไม่มีความสุข หรืออาจจะถึงขั้นมีความทุกข์อย่างมากได้ด้วย แม้เศรษฐกิจจะค่อนข้างดีแล้วก็ตาม ซึ่งจะพบเห็นได้จากประเทศที่พัฒนาแล้วทั้งในยุโรปและอเมริกาเหนือ ต่างมีเศรษฐกิจค่อนข้างดี แต่ด้านสังคมมีปัญหาโดยเฉพาะเรื่องความเชื่อ วัฒนธรรม วิถีชีวิตความเป็นอยู่จึงได้รับผลกระทบจากโรค COVID-๑๙ อย่างรุนแรง ผู้คนติดเชื้อล้มตายเป็นจำนวนมากผลกระทบด้านสังคมอาจแบ่งออกได้ ดังนี้

ด้านวัฒนธรรม จะมีการเปลี่ยนแปลงการทักทายโอภาปราศรัย จากความใกล้ชิดถูกเนื้อต้องตัวกันของชาวตะวันตก เช่น การจับมือ การกอด การหอมแก้ม หรือแม้กระทั่งการแตะแขนหรือไหล่ มาเป็นการทักทายที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัวกันแต่สุภาพเรียบร้อย ทำให้รู้สึกถึงความสนิทสนมเป็นกันเองไม่ต่างจากการสัมผัสกัน เช่น การไหว้ หรือการยืนทิ้งระยะบ้างเวลาพูดคุย และมารยาทการไม่พูดคุยเสียงดังหรือตะโกนใส่กันในที่สาธารณะ เป็นต้น

การเฉลิมฉลองเทศกาลต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นตรุษจีน คริสต์มาสหรือสงกรานต์และลอยกระทงแบบไทย ๆ ก็จะต้องเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก นับตั้งแต่การเดินทางของผู้คนพร้อมๆกันทำให้เกิดการแออัด ยากที่จะรักษาระยะห่างทางสังคมเพื่อป้องกันการติดเชื้อไว้ได้ การเฉลิมฉลองในสถานที่แคบจำกัดก็จะเปลี่ยนแปลงไป เราจะมีโอกาสได้เห็นประเพณีเหล่านี้ที่จะเปลี่ยนแปลงรูปแบบไปอย่างชัดเจน

---

[๓๓] กรรมาธิการการสาธารณสุข วุฒิสภา, **หมอชี้โควิดส่งผลกระทบ ต่อวิถีชีวิตแบบใหม่ด้านสังคม**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https://www.dailynews.co.th/politics/๗๗๑๑๕๔. [๖ พฤษภาคม ๒๕๖๓].

การประกอบพิธีกรรมทางศาสนาตามความเชื่อก็จะมีผลเปลี่ยนแปลงไปเช่นกัน การสวดมนต์ร่วมกันในอุโบสถของชาวพุทธ การร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้าร่วมกันในโบสถ์ของชาวคริสต์ หรือการละหมาดในมัสยิดของชาวมุสลิม จะเป็นการเพิ่มโอกาสการ ติดเชื้อไวรัสได้ จะมีการปรับรูปแบบต่อไปอย่างไรน่าติดตามมาก

ด้านการศึกษาและการเรียนรู้ นับจากเด็กเล็ก ๆ ในสถานรับเลี้ยงเด็ก การเตรียมความพร้อมของเด็กอนุบาล การจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานสำหรับเด็กประถมศึกษาและมัธยมศึกษา การศึกษาในระดับอาชีวศึกษาและอุดมศึกษา ตลอดไปจนถึงการพัฒนาทักษะของผู้ใหญ่วัยแรงงาน ซึ่งแต่เดิมเราจะเน้นเรื่องการเรียนรู้ในห้องเรียนหรือห้องปฏิบัติการจริง แต่ New Normal จะบังคับให้เราต้องจัดสภาพการเรียนรู้ให้มีระยะห่าง จำนวนผู้เรียนต่อห้องต้องลดลง การใช้เวลาแต่ละคาบอาจต้องลดให้สั้นลง ใช้เทคโนโลยีมาช่วยการเรียนรู้ให้มากขึ้น ต้องมีการสร้างแบบจำลองเพื่อทดแทนการจับมือสอนในห้องปฏิบัติการแบบเดิม ๆ และจะไปไกลถึงเรื่องการประเมินผลหรือการจบการศึกษาว่า อาจเป็นการสอบโดยที่ไม่ต้องมาพบกันจริง ๆ ก็ได้

ด้านการสาธารณสุข ผู้คนจะตระหนักถึงการดูแลสุขภาพด้วยตนเองมากขึ้น เพราะเริ่มรู้ว่าวงการแพทย์และสาธารณสุขแม้จะเจริญก้าวหน้ามากเพียงใด แต่เมื่อเผชิญหน้ากับโรคไวรัสอุบัติใหม่ ก็เอาไม่อยู่ คิดยาวัคซีนก็ไม่ทัน คนเจ็บป่วยล้มตายจำนวนมาก ประชาชนจึงต้องพึ่งตนเองมากกว่าพึ่งการแพทย์ ทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกาลังกาย ไม่ใช้ชีวิตพักผ่อนหย่อนใจแบบเสี่ยงหรือทำลายสุขภาพ

ด้านสิ่งแวดล้อม เราจะเคารพต่อธรรมชาติมากขึ้น หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ไปกระทบระบบนิเวศไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเข้าไปบุกรุกทำลายป่าเพื่อทำมาหากินหรือท่องเที่ยวการนำสัตว์ป่ามาเลี้ยงหรือมาทำเป็นอาหาร จะได้รับการปฏิบัติที่เปลี่ยนแปลงไป เพราะไวรัสที่พบว่าอุบัติใหม่ก่อโรคในคนนั้น ส่วนใหญ่แล้วเป็นไวรัสเก่าที่มีอยู่ในโลกเราอยู่แล้ว แต่ไวรัสเหล่านั้นไม่ได้มีโอกาสมาสัมผัสใกล้ชิดกับมนุษย์ เมื่อมนุษย์บุกรุกเข้าไปยุ่งเกี่ยวด้วย ทำให้ไวรัสเก่าของโลกเรามาก่อให้เกิดโรคใหม่ในมนุษย์ และเราดูแลป้องกันตัวเองไม่ไหว เพราะเราไม่มีภูมิคุ้มกันต่อไวรัสเหล่านี้ ทั้งนี้ ด้านปรัชญาต่อการดำเนินชีวิต ในช่วงเวลาหลายทศวรรษที่ผ่านมาจากการเกิดโลกาภิวัตน์มีความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีต่าง ๆ มีกระบวนการปกครองที่เป็นประชาธิปไตย ตลาดเสรี มีความเป็นทุนนิยมที่เด่นชัดขึ้น ทำให้คนเราตระหนักถึงความสุขความพอใจที่ไม่สมดุล เน้นทรัพย์สินเงินทอง เน้นเกียรติยศชื่อเสียง เน้นการประสบความสำเร็จตั้งแต่อายุน้อย นับถือให้เกียรติธรรมชาติน้อยลง มั่นใจว่าเราควบคุมความเป็นไปของโลกได้ จึงมั่นใจอาจเรียกว่าชะล่าใจก็ได้ New Normalจะกลับมาทำให้มนุษย์ตระหนักว่า ความสมดุล มีภูมิคุ้มกัน จะก่อให้เกิดความยั่งยืน และมีความเสี่ยงน้อย

อย่างไรก็ตาม ผลกระทบที่เกิดมีความรุนแรงที่ไม่เท่ากัน คนที่มีต้นทุนทางเศรษฐกิจและสังคมมาก มักได้รับผลกระทบที่มีความรุนแรงน้อยกว่าคนที่มีต้นทุนด้อยกว่า เนื่องจาก

ข้อจำกัดในการป้องกันและปรับตัวที่มีความแตกต่างกัน ความสามารถในการหารายได้ รูปแบบงาน ลักษณะของที่อยู่อาศัย รูปแบบการเดินทาง ก็ไม่เท่ากัน เป็นต้น เราเรียกคนกลุ่มหลังนี้ว่ากลุ่มเปราะบางซึ่งมักเป็นครัวเรือนที่มีเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยติดเตียงและผู้ป่วยโรคเรื้อรังอาศัยอยู่ ผลกระทบที่ไม่เท่ากันนี้ได้รับการยืนยันด้วยผลการสำรวจผลกระทบที่เกิดจากการแพร่ระบาดและมาตรการควบคุมโรคระบาด โดยดำเนินการสำรวจในระบบออนไลน์จานวน ๒ ครั้ง ได้แก่ (๑) การสำรวจผลกระทบทางสังคม ระหว่างวันที่ ๑๓-๒๗ เมษายน ๒๕๖๓ มีผู้ตอบแบบสำรวจออนไลน์ทั้งสิ้น ๔๓,๔๔๘ ชุด และ (๒) การสำรวจผลกระทบทางเศรษฐกิจ ระหว่างวันที่ ๒๓ เมษายน - ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๓ จำนวนทั้งสิ้น ๒๗,๔๒๙ ชุด ซึ่งผลการสำรวจทั้งสองสามารถนำมาประมวลผลเพื่อแสดงถึงผลกระทบต่อครัวเรือนที่มีผู้เปราะบางทั้งในมิติสังคมและเศรษฐกิจโดยมีข้อค้นพบที่สำคัญดังต่อไปนี้

๓. ผลกระทบทางสังคมครัวเรือนที่มีกลุ่มเปราะบาง

การสำรวจในครั้งแรกเน้นผลกระทบด้านสังคม โดยพบว่ามากกว่าร้อยละ ๘๐ ของครัวเรือนเปราะบางได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดและมาตรการควบคุมของรัฐ และพบมากขึ้นในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยปัญหาที่พบมากที่สุดคือ การเดินทางเข้ารับบริการทางการแพทย์ที่ยากขึ้น ซึ่งคาดว่าเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น กริ่งเกรงความเสี่ยงในการเดินทางออกนอกที่พักอาศัย ต้นทุนที่เพิ่มขึ้นจากการโดยสารรถรับจ้างแทนรถสาธารณะ รวมทั้งการปิดให้บริการของสถานพยาบาลบางแห่งที่ต้องรองรับผู้ติดเชื้อโควิด-๑๙ เป็นต้น นอกจากนี้ในกลุ่มครัวเรือนที่มีเด็กเล็กจะมีปัญหาที่เพิ่มเติม คือ การไม่มีเวลาดูแลของผู้ปกครองหรือขาดผู้ดูแลเด็กเล็กจากการที่โรงเรียนหรือศูนย์เด็กเล็กปิดให้บริการ

การสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนออนไลน์พบว่า เกือบครึ่งหนึ่งของผู้ตอบ (ร้อยละ ๔๖.๒) ไม่พร้อมเรียนในระบบออนไลน์ เนื่องจากขาดแคลนอุปกรณ์ในการเรียนเช่น คอมพิวเตอร์ โน๊ตบุ๊ค หรือแท็บเล็ต (คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๕ ของครัวเรือนที่ไม่มีความพร้อม)และจากการที่ผู้ปกครองไม่มีเวลาในการช่วยเหลือในการเรียนออนไลน์ (คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๖) นโยบายด้านการศึกษาในช่วงโควิด จึงต้องคำนึงถึงความไม่พร้อมนี้

๔. ผลกระทบทางเศรษฐกิจต่อครัวเรือนที่มีกลุ่มเปราะบาง

การสำรวจในครั้งต่อมา เน้นผลกระทบทางเศรษฐกิจ โดยทาการประมวลผลในทุกกลุ่มอาชีพยกเว้นกลุ่มอาชีพข้าราชการที่มีรายได้ค่อนข้างมั่นคง พบว่า รายได้ของครัวเรือนที่มีกลุ่มเปราะบางทุกประเภท (ยกเว้นกลุ่มผู้สูงอายุ) ลดลงในช่วงโควิดมากกว่าครัวเรือนที่ไม่มีกลุ่มเปราะบาง ในขณะที่มีรายจ่ายเพิ่มขึ้นในสัดส่วนที่มากกว่า ผลการสำรวจแสดงถึงความเปราะบางต่อโควิดของครัวเรือนที่เปราะบางเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว การที่รายได้ลดลงมาก ส่วนหนึ่งเป็นเพราะครัวเรือนเหล่านี้มักมีสมาชิกที่ทำงานรับจ้างไม่ประจำ หรือมีคนที่ต้องช่วยดูแลคนที่เปราะบางในบ้าน จึงเป็นกลุ่มแรก

ๆ ที่ตกงานหรือถูกพักงานจากผลของโควิด ส่วนรายจ่ายที่เพิ่มมากกว่าครัวเรือนที่ไม่มีคนเปราะบางมาจากหลายสาเหตุ เช่น ครัวเรือนที่มีเด็กเล็กมีค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูเด็กเพิ่มขึ้นจากการที่เด็กไม่สามารถศูนย์เด็กเล็กหรือโรงเรียนได้ ส่วนครัวเรือนที่มีผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยโรคเรื้อรัง อาจมีรายจ่ายเพิ่มเนื่องจากไม่สามารถเดินทางเข้ารับบริการทางการแพทย์โดยรถสาธารณะได้ และจำต้องใช้บริการรถรับจ้างซึ่งเป็นค่าใช้จ่ายที่สูงขึ้น (สอดคล้องกับผลทางสังคมที่กล่าวก่อนหน้า) การที่รายได้ของครัวเรือนลดลงในขณะที่รายจ่ายเพิ่มมากขึ้น ทาให้ระดับหนี้สินของครัวเรือนเหล่านี้เพิ่มมากขึ้น โดยการสำรวจพบว่า หนี้สินทั้งในและนอกระบบของครัวเรือนที่มีกลุ่มเปราะบางเกือบทุกประเภท (ยกเว้นกลุ่มที่มีผู้สูงอายุ) เพิ่มขึ้นมากกว่าครัวเรือนที่ไม่มีกลุ่มเปราะบางเป็นที่คาดการณ์ได้ว่าภาระหนี้ที่มากขึ้นจะทำให้ครัวเรือนเหล่านี้ตกอยู่ภาวะยากลำบากนานกว่ากลุ่มอื่นด้วย เพราะจำเป็นต้องใช้หนี้แม้จะพ้นระยะเวลาของการระบาดแล้วก็ตาม นอกจากนั้นการสำรวจยังพบว่า ความเปราะบางยิ่งทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้นตามจำนวนประเภทของผู้เปราะบางในครัวเรือน โดยพิจารณาได้จากครัวเรือนที่มีผู้เปราะบางหลายประเภทจะมีสัดส่วนครัวเรือนที่มีหนี้สินทั้งในและนอกระบบสูงขึ้นมากกว่าครัวเรือนที่มีประเภทกลุ่มเปราะบางน้อยกว่า

รัฐบาลและสังคมควรให้ความช่วยเหลือดูแลครัวเรือนเปราะบาง โดยเฉพาะครัวเรือนเปราะบางซ้ำซ้อนมากกว่ากลุ่มครัวเรือนทั่วไป การเยียวยาจะต้องทำอย่างทั่วถึง ไม่ตกหล่น เช่น การสนับสนุนรายได้ควรเป็นไปในลักษณะที่ต้องได้รับในทุกครัวเรือน (universal access) เพื่อลดความผิดพลาดจากการระบุตัวตนและขั้นตอนลงทะเบียนของผู้ที่ควรได้รับสิทธิ อย่างไรก็ตาม ในส่วนของมาตรการที่เกี่ยวข้องกับรายจ่ายรัฐบาลสามารถใช้การลดค่าครองชีพที่ดำเนินการอยู่แล้วได้ นอกจากนั้น รัฐควรมีมาตรการเสริมเป็นการเฉพาะด้วย ตัวอย่างเช่น มีหน่วยแพทย์เคลื่อนที่หรือแพทย์ทางไกล (telemedicine) สำหรับครัวเรือนเปราะบางที่มีปัญหาการเดินทางเข้ารับบริการทางการแพทย์ (คนแก่ คนป่วยติดเตียง คนพิการ) และให้บริการวัคซีนถึงที่สำหรับครัวเรือนที่มีเด็กเล็ก รวมทั้งการให้ผู้ป่วยสามารถรับยาที่ร้านขายยาใกล้บ้านในชุมชนสำหรับผู้ป่วยเรื้อรัง เป็นต้น ในด้านการศึกษาของเด็ก ครัวเรือนเปราะบางที่มีเด็กเล็กควรได้รับการสนับสนุนให้สามารถเรียนทางออนไลน์อย่างมีคุณภาพ ไม่ว่าจะเป็นการสนับสนุนอุปกรณ์ที่ขาดแคลน การให้ความรู้ผู้ปกครองในการช่วยการเรียนออนไลน์ของบุตรหลาน อาจทำการปรับหลักสูตรออนไลน์ให้มีความกระชับและสอดคล้องกับสถานการณ์ รวมทั้งการเพิ่มความยืดหยุ่นของเวลาเรียนและรูปแบบการเรียนรู้ เป็นต้น

นอกจากการเยียวยาในเบื้องต้นแล้ว ในระยะต่อไปเมื่อภาครัฐต้องการฟื้นฟูเศรษฐกิจก็ควรคำนึงถึงข้อจำกัดของกลุ่มเปราะบางเหล่านี้ด้วยเช่นกัน โดยพึงตระหนักว่า ประชาชนกลุ่มเปราะบางมีต้นทุนการใช้ชีวิตที่แตกต่างและหลากหลายกว่ากลุ่มครัวเรือนที่ไม่เปราะบาง มาตรการที่ใช้จึงควรมีความเฉพาะและเหมาะสม เพื่อให้ไม่มีประชาชนกลุ่มใดเลยที่ถูกทิ้งไว้ข้างหลังภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบากในเวลาเช่นนี้

๒.๔.๕ การดำเนินวิถีชีวิตใหม่ (New Normal Behavior)

กรมสุขภาพจิต[๓๔] ได้อธิบายถึงการดำเนินวิถีชีวิตใหม่ หรือ New Normal ตั้งแต่ความเป็นมา การดำเนินวิถีชีวิตใหม่กับสถานการณ์โควิด ตลอดจนพฤติกรรมแบบ New Normal กับชีวิตวิถีใหม่ของคนไทย โดยมีรายละเอียดดังนี้

ความเป็นมาของคำว่า New Normal

New Normal ถูกนำมาใช้ครั้งแรกโดยบิลล์ กรอส (Bill Gross) ผู้ก่อตั้งบริษัทบริหารสินทรัพย์ชาวอเมริกัน โดยตอนนั้นเขาใช้อธิบายถึงสภาวะเศรษฐกิจโลก หลังจากเกิดวิกฤติเศรษฐกิจแฮมเบอร์เกอร์ ในสหรัฐฯ ช่วงระหว่างปี ๒๐๐๗-๒๐๐๙ สาเหตุที่ต้องใช้คำว่า “New Normal" เพราะเดิมทีวิกฤติเศรษฐกิจจะมีรูปแบบค่อนข้างตายตัวและเป็นวงจรเดิม คือเมื่อเศรษฐกิจเติบโตไปได้ช่วงระยะหนึ่ง จะมีปัจจัยที่ทำให้เกิดเป็นวิกฤติทางเศรษฐกิจ และหลังจากเกิดวิกฤติเศรษฐกิจไม่นานเศรษฐกิจก็จะเริ่มฟื้นตัว แล้วก็กลับมาเติบโตได้ดีอีกครั้ง สิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปกติจนเรียกได้ว่าเป็น ‘เรื่องปกติ’ (Normal) ก็ได้

แต่หลังจากการเกิดวิกฤติแฮมเบอร์เกอร์ หลายคนมองว่าเศรษฐกิจโลกจะไม่สามารถกลับไปเติบโตได้ดีเหมือนเดิม ด้วยปัจจัยต่าง ๆ เช่น การพยายามกระตุ้นเศรษฐกิจมากเกินไป ทั้งที่หลายประเทศมีหนี้สาธารณะสูงมาก การยืมเงินจากอนาคต เพื่อแลกกับการเติบโตทางเศรษฐกิจในวันนี้ จะส่งผลให้เติบโตได้ลดลงในอนาคต ดังนั้นคำว่า “New Normal" จึงถูกนำมาใช้เพื่อพูดถึงการเติบโตทางเศรษฐกิจที่ถดถอยลงและคาดว่าจะไม่กลับมาเติบโตในระดับเดิมได้อีกต่อไป

การดำเนินวิถีชีวิตใหม่ หรือ New Normal กับสถานการณ์โควิด -๑๙

ก่อนสถานการณ์โควิด-๑๙ ในแง่การพัฒนาประเทศและเศรษฐกิจ ประเทศไทยได้เผชิญวิกฤติมาหลายครั้ง แต่โควิด-๑๙ ถือปรากฏการณ์ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมหาศาล เพราะเป็นการระบาดใหญ่ทั่วโลก ส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างรุนแรงในระยะสั้น และหลายพฤติกรรมจะอยู่ถาวรกลายเป็น New Normal ซึ่งเป็นสิ่งที่หลายองค์กรกำลังศึกษาอยู่ เนื่องจากโควิด-๑๙ เป็นโรคอุบัติใหม่ที่ยังไม่รู้จักมาก่อน ส่งผลต่อวิถีชีวิต การทำงาน การดำเนินชีวิตประจำวัน การเกิดขึ้นและการดำเนินโควิด-๑๙ ครั้งนี้ จึงเป็นสถานการณ์ที่หลายคนคาดว่าคงจะยาวนานพอสมควร จนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวรในหลายพฤติกรรมของผู้คนความไม่แน่นอนและการคาดเดาสถานการณ์ไม่ได้ ประกอบกับการได้รับข้อมูลข่าวสารถึงผลกระทบต่าง ๆ อาจก่อให้เกิดความเครียดความกลัว ในจิตใจของคนไทยได้ทุกเพศทุกวัย

---

[๓๔] กรมสุขภาพจิต, **New Normal ชีวิตวิถีใหม่**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.dmh.go.th /news / view.asp?id=๒๒๘๘. [๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓].

พฤติกรรมแบบ New Normal กับชีวิตวิถีใหม่ของคนไทย[๓๕]

มีข้อมูลจากเว็บไซต์ธรรมนิติ ได้เผยแพร่ข้อมูลการสำรวจของซุปเปอร์โพลและนำเสนอแนวทางชีวิตวิถีใหม่ของคนไทยไว้ มีดังนี้คือ

๑) การใช้เทคโนโลยี และอินเทอร์เน็ต เทคโนโลยีควบคู่กับอินเทอร์เน็ตจะเข้ามามีบทบาทกับการใช้ชีวิตมากขึ้น ที่จากเดิมมีมากอยู่แล้ว แต่ในสังคมยุค New Normal สิ่งเหล่านี้จะเข้าไปอยู่ในแทบทุกจังหวะชีวิต ไม่ว่าจะเป็น การเรียนออนไลน์ การทำงานที่บ้าน การประชุมออนไลน์ การซื้อสินค้าออนไลน์ การทำธุรกรรม และการเอ็นเตอร์เทนชีวิตรูปแบบต่าง ๆ อย่างดูหนังฟังเพลง

๒) การเว้นระยะห่างทางสังคม ผู้คนในสังคมจะเห็นความสำคัญของการเว้นระยะห่างที่เป็นแนวทางการใช้ชีวิตช่วงวิกฤติโควิด-๑๙ และจะดำเนินชีวิตแบบนั้นต่อไป โดยรักษาระยะห่างทางกายภาพเพิ่มขึ้น และใช้เทคโนโลยีเข้ามามีส่วนช่วยในการสื่อสารและการใช้ชีวิตลดการปฏิสัมพันธ์ การไปในสถานที่สาธารณะ และเน้นการทำกิจกรรมที่บ้านมากขึ้น

๓) การดูแลใส่ใจสุขภาพทั้งตัวเองและคนรอบข้าง โดยเกิดความคุ้นชินจากช่วงวิกฤติโควิด-๑๙ ที่ต้องดูแลด้านสุขภาพและความสะอาดเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ ดังนั้นพฤติกรรมการใช้หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ และการล้างมืออย่างถูกวิธี และหมั่นสังเกตตัวเองเมื่อไม่สบายจะยังคงมีต่อไป รวมถึงการหันมาใส่ใจสุขภาพ การออกกำลังกาย และการทำประกันสุขภาพจะมีแนวโน้มมากขึ้น

๔) การสร้างสมดุลชีวิต การมีโอกาสได้ทำงานที่บ้าน ลดจำนวนวันการเข้าออฟฟิศ หรือการลดการพบปะผู้คนในสังคม แล้วหันมาใช้ชีวิต และทำงานที่บ้าน ทำให้ผู้คนมองเห็นแนวทางที่จะสร้างสมดุลชีวิตระหว่างอยู่บ้านมากขึ้น และจะเป็นแนวทางในการปรับสมดุลชีวิตระหว่างเวลาส่วนตัว การงาน และสังคมให้สมดุลมากยิ่งขึ้น

แนวทางการปรับตัวพลิกวิกฤติเป็นโอกาส

ในสถานการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้น หากภาคส่วนต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นภาคธุรกิจ ภาครัฐ หรือส่วนบุคคล ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ ล้วนต้องปรับตัว อย่างไรก็ตามทุกปัญหามีทางออกเสมอ และทุกอย่างเชื่อว่ายังมีโอกาสไปต่อได้ มีแนวทางจากองค์กรภาคธุรกิจ ซึ่งดูเหมือนจะปรับตัวได้เร็วได้นำเสนอแนวทางเพื่อเป็นไอเดีย โดย ๔ แนวทางที่จะต้องพัฒนาให้ดีขึ้น หลังจบโควิด-๑๙ ประกอบด้วย

๑) การเร่งปรับตัวช่องทาง Offline to Online ในธุรกิจที่มีช่องทางขายออฟไลน์ต้องมองช่องทางออนไลน์เข้ามาเพิ่มเติม เพราะท้ายที่สุดหลังจบโควิ-๑๙ การสั่งซื้อสินค้าออนไลน์จะ

---

[๓๕] กรมสุขภาพจิต, **New Normal ชีวิตวิถีใหม่**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2288#[๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๖].

กลายเป็นพฤติกรรมติดตัวผู้บริโภค ส่วนด้านสุขภาพ นอกจากการติดต่อสื่อสาร ให้ข้อมูลประชาสัมพันธ์แล้ว การบริการสุขภาพผ่านช่องทางดังกล่าวน่าจะได้รับความสนใจต่อผู้คนในสังคมมากยิ่งขึ้น

๒) การขยายพื้นที่เพื่อเข้าถึงผู้บริโภค ในด้านเศรษฐกิจที่เห็นชัดตอนนี้ในช่วงวิกฤติที่ผ่านมาคือ ผู้ให้บริการ food aggregator เพราะเป็นโอกาสเพิ่มจำนวนผู้ใช้บริการ จากพฤติกรรมสั่งฟู้ดเดลิเวอรี่ ที่เป็น New Normal จากนี้ไปเราคงจะเห็นบริการด้านสุขภาพมีเดลิเวอรี่มากขึ้นเช่นเดียวกัน

๓) พัฒนาโลจิสติกส์ จากการเรียนรู้ในพฤติกรรมผู้บริโภคในสถานการณ์โควิด-๑๙ หากโลจิสติกส์ส่งช้า จะเป็นปัญหาต่อการเติบโตของธุรกิจเดลิเวอรี่

๔) ขยายแพลตฟอร์ม Social Media ของแต่ละธุรกิจให้เข้าถึงผู้บริโภคให้มากที่สุดเพราะเทคโนโลยีมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องให้ใช้งานได้สะดวก เป็นสิ่งที่ผู้ผลิตและค้าปลีกต้องใช้ประโยชน์จากแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียให้มากที่สุด

จากการศึกษาพฤติกรรมแบบ New Normal กับชีวิตวิถีใหม่ของคนไทย ผู้วิจัยเลือกส่วนที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อกำหนดเป็นกรอบแนวคิด คือ ๑) การเว้นระยะห่างทางสังคม ๒) การดูแลใส่ใจสุขภาพทั้งตัวเองและคนรอบข้าง ๓) การสร้างสมดุลชีวิต

๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับการรักษาโรคในสมัยพุทธกาล

ในพุทธประวัติมีหลักฐานทางคัมภีร์พระไตรปิฎกในพระพุทธศาสนาเถรวาทหลายแห่ง ที่ระบุถึงการดูแลสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ เช่น พระพุทธเจ้าทรงสามารถบำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน คือ เวลาเช้าเสร็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์ เวลาเย็นทรงแสดงธรรม เวลาค่าประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุ เวลาดึกตอบปัญหาของเทวดา และจวนสว่างทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควรจะเสด็จไปโปรด[๓๖] นอกจากนี้พระองค์ยังทรงสามารถเสด็จด้วยพระบาทจาริกไปเผยแผ่พระสัทธรรมในสถานที่ต่าง ๆ ได้ตลอดช่วงที่มีพระชนม์มายุอยู่จวบจนช่วงสุดท้ายแห่งชีวิต ขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนักด้วยโลหิตปักขันทิกาพาธ (ถ่ายเป็นพระโลหิต) พระพุทธเจ้าก็ยังสามารถเดินทางไกล ๆ จากเมืองปาวา เพื่อจะมุ่งหน้าไปสู่เมืองกุสินาราอันเป็นสถานที่ที่พระองค์ทรงตั้งพระทัยว่าจะปรินิพพานที่นั่น[๓๗] หรือแม้แต่จากเสียงกล่าวสรรเสริญของบุคคลต่าง ๆ ที่ได้ใกล้ชิดและรู้จักพระพุทธเจ้า ก็มักกล่าวขานถึงพระองค์เกี่ยวกับ

---

[๓๖] **ที.ปา. (ไทย)** ๑๑/๒๒๒ – ๒๒๓/ ๘๐ – ๘ .

[๓๗] **ที.ม. (ไทย)** ๑๐/๘๙/๓๗ – ๔๗.

การดูแลรักษาสุขภาพเป็นเสียงเดียวกันด้วยว่า พระองค์ทรงเป็นผู้มีพระโรคาพาธน้อย ทรงกระปรี้กระเปร่า มีพระพลานามัยสมบูรณ์อยู่สุขสาราญดี[๓๘]

พระพุทธเจ้าทรงมีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงและสามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ได้อย่างดี ด้วยนั้น เพราะพระองค์ทรงถือหลักปฏิบัติต่าง ๆ ในการดูแลรักษาสุขภาพกายและสุขภาพใจมาอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ดังจะพบได้จากข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ ของพระองค์ที่ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่งถึงความเป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่า

“พราหมณ์ เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้อยู่ ในเวลาเช้า เราครองอันตรวาสกถือบาตรจีวร เข้าไปสู่หมู่บ้านหรือตำบลนั้นแลเพื่อบิณฑบาต กลับจากบิณฑบาต หลังจากฉัน เสร็จแล้ว เข้าไปสู่ชายป่า กวาดหญ้าหรือใบไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้ง กายตรงดำรงสติมั่นไว้ สงัดจากกาม และอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌาน บรรลุทุติยฌาน บรรลุตติยฌานบรรลุจตุตถฌาน ที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่”[๓๙]

สรุปได้ว่า หลักฐานจากคัมภีร์ต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทที่บ่งชี้ถึงสุขภาพที่ดีของพระพุทธเจ้ามีหลายประการ พระพุทธเจ้าทรงสามารถปฏิบัติศาสนกิจได้เกือบตลอดวัน นอกจากนั้น พระพุทธเจ้ายังเสด็จจาริกไปเพื่อเผยแผ่พระธรรมตลอดพระชนม์ชีพของพระองค์ ดังนั้น จะเห็นได้ชัดว่าพระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับการรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นอย่างมาก ความมุ่งมั่นของพระองค์ในการปฏิบัติสิ่งต่างๆ เหล่านี้ทำให้พระพุทธองค์สามารถบรรลุภารกิจต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒.๕.๑ โรคที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

โรคที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีชื่อโรคชนิดต่างๆ อาทิ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคไอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้ทรพิษ โรคไข้เซื่องซึม โรคท้อง โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคกลาก โรคมองคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดด้าน โรคคุดทะราด โรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนโลหิต โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวง[๔๐] โรคอหิวาตกโรค[๔๑] โรคหน่อที่เท้า[๔๒] โรคหิด โรคตุ่ม โรคกลิ่นตัวแรง โรคอมนุษย์เข้าสิง[๔๓] โรคลม โรคลมขัดยอกตามข้อ โรคเท้าแตก เนื้องอก แผลไม่งอก[๔๔] โรคพิษงู โรคโดน

---

[๓๘] **ที.ม. (ไทย)** ๑๐/๓๒/๗๗.

[๓๙] **องฺ.เอกก. (ไทย)** ๒๐/๖๒/๒๕๐.

[๔๐] **องฺ.ทสก. (ไทย)** ๒๔/๖๐/ ๒๙- ๑๓๑ .

[๔๑] **วิ.ม. (ไทย)** ๔/๑๐๐/ ๑๕๕.

[๔๒] **วิ.ม. (ไทย)** ๕/๒๔๙/ ๑๘.

[๔๓] **วิ.ม. (ไทย)** ๕/๒๖๔/๔๘-๔๙.

[๔๔] **วิ.ม. (ไทย)** ๕/๒๖๕-๒๖๗/๕๐-๖๐.

ยาแฝด โรคท้องผูก โรคผอมเหลือง โรคผดผื่นคัน[๔๕] โรคลมในท้อง[๔๖] โรคร้อนในกาย[๔๗] โรคเนื้องอกในลำไส้[๔๘] โรคท้องร่วง[๔๙] โรคฝี โรคปอด โรคพันธุกรรม[๕๐] โรคอลสกะ[๕๑] โรคอัมพาต[๕๒]

พระพุทธเจ้าทรงจำแนกชนิดของโรคออกเป็น ๒ ชนิด คือ โรคทางกาย (กายิกโรโค) และโรคทางใจ (เจตสิกโรโค)[๕๓] มีรายละเอียดดังนี้

๑) โรคทางกาย (กายิโก โรโค)

โรคทางกาย (กายิโก โรโค หรือ Physical Disease) หมายถึง การเจ็บป่วยทางกาย เช่น ป่วยด้วยโรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคในกาย โรคศีรษะ โรคในช่องหูโรคปาก เป็นต้น ซึ่งสามารถดูแลรักษา บรรเทาได้โดยใช้ยาทั่วไปตามอาการนั้น ๆ สาเหตุการเกิดโรคทางกาย อาจเกิดจากสาเหตุปัจจัยภายนอกหรือภายในก็ได้ในทางพระพุทธศาสนาได้ อธิบายว่า กรรมเป็นเหตุปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้นได้ เพราะกรรมอันเป็นผลจากการกระทำที่สนับสนุนให้เกิดโรคจากสาเหตุ ๒ ประการ คือ[๕๔]

(๑) อดีตกรรม คือ ผลจากการกระทำในอดีตที่เคยเบียดเบียนสัตว์หรือสิ่งมีชีวิตในอดีต เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ก็จะมีความเจ็บป่วยมาก สืบเนื่องมาจากผลกรรมที่กระทำในอดีตส่งผลให้ได้รับ

(๒) ปัจจุบันกรรม คือ การกระทำต่าง ๆ ในปัจจุบันซึ่งเป็นผลและเป็นอันตรายต่อสุขภาพหรือความปลอดภัยในชีวิต คือ ก่อให้เกิดโรค หรือความเจ็บป่วยต่าง ๆ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการกระทำในอดีตว่า เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคหรือเป็นบุคคลที่มีโรคเบียดเบียน เพราะถือตามเรื่องกฎแห่งกรรม ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสกรรมและผลของกรรมว่า “เรามีกรรมเป็นของตน และเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์

---

[๔๕] **วิ.ม. (ไทย)** ๕/๒๖๘/๖๐-๖๒.

[๔๖] **วิ.ม. (ไทย)** ๕/๒๗๓/๖๙.

[๔๗] **วิ.ม. (ไทย)** ๕/๒๗๘/๗๖.

[๔๘] **วิ.ม. (ไทย)** ๕/๓๓๓/ ๑๘๙- ๑๙๐.

[๔๙] **วิ.ม. (ไทย)** ๕/๓๖๕/๒๓๙-๒๔๑ .

[๕๐] **ม.ม. (ไทย)** ๑๓/๓๖๘/๔๕๔-๔๕๕.

[๕๑] **ที.ปา. (ไทย)** ๑๑/๘-๙/๘-๙., **สำ.ส. (ไทย)** ๑๕/ ๑๒๔/ ๑๔๕- ๑๔๖.

[๕๒] **วิ.ม. (ไทย)** ๔/๑๑๙/ ๑๘๔- ๑๘๗.

[๕๓] **องฺ.จตุกฺก. (ไทย)** ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

[๕๔] พระครูประสิทธิ์กิตติสาร (จาลอง กิตฺติสาโร / นิติธรรม), "การศึกษาเชิงเปรียบเทียบแนวคิดวิธีการรักษาสุขภาพจากพระไตรปิฎกกับแนวคิดวิธีการรักษาสุขภาพของแพทย์แผนไทยโดยพระสงฆ์", **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕). หน้า ๒๕.

มีกรรมเป็นที่พึ่งที่อาศัย เราทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นสืบไป[๕๕]

การเกิดโรคทางกาย มีหลายสาเหตุ คือ โรคเกิดจากดี เสมหะ ลม ไข้สันนิบาตฤดูแปรปรวน การบริหารไม่สม่ำเสมอ การใช้ความเพียรเกิดกำลัง ผลของการหนาว ร้อนหิวกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ[๕๖] ธาตุ[๕๗] การไม่รู้ประมาณในการบริโภค[๕๘] การถูกสัมผัสจากเหลือบยุงและสัตว์เลื้อยคลาน[๕๙] การถูกทำลาย และการมีอายุมาก บุคคลทำกรรมใด ทางกาย ทางวาจา ทางใจ กรรมนั้นจะติดตามไป ดุจเงาติดตามตัว[๖๐]

ดังนั้น ในทางพระพุทธศาสนาจัดโรคกรรม เป็นโรคที่ดูแลรักษาไม่หายหรือโรคที่รักษายาก จะหายจากโรคกรรมจนกว่าจะสิ้นกระแสแห่งกรรมนั้น

๒) โรคทางใจ (เจตสิโก โรโค)

สาเหตุที่เกิดโรคทางใจ (เจตสิโก โรโค หรือ Mental disease) พระพุทธศาสนากล่าวว่า เกิดจากกิเลส ตัณหาครอบงำจิตใจ ซึ่งหมายถึง โรคที่เกิดทางใจ อันเกิดจากอนุสัยหรืออาสวกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในภวังคจิต เช่น อนุสัย ๕ อกุศลมูล ๓ (ความโลภ ความโกรธ ความหลง) ความอิจฉา ริษยา ความหึงหวง ความวิตกกังวล ความอาลัยอาวรณ์ ความคับแค้นใจ เป็นต้น เหล่านี้ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นโรคทางใจ (Spiritual disease) ซึ่งแตกต่างจากโรคทางระบบประสาทในการแพทย์ปัจจุบันเรียกชื่อว่าโรคจิตประสาท ดังจะพบได้ว่าบางครั้งไม่ได้เป็นโรคทางจิต แต่ก็ยังมีอาการของโรคทางใจต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เช่นเกิดความโกรธ ความกลัว ฟุ้งซ่าน หรือเกิดความวิตกกังวลได้

โรคทางใจ (จิต) หมายถึง ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเนื่องจากความผิดปกติทางจิตใจหรือทางอารมณ์ มีความเครียดและความกังวลที่รุนแรงพระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงอาการเศร้าโศกครำ่ครวญ ร่าไรรำพัน เสียใจ สิ้นหวัง เพราะเกิดจากการประสบสิ่งอันไม่เป็นที่รักที่พอใจ ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักความไม่สมปรารถนา[๖๑] ทำให้ป่วยหรือมีอาการทางจิต จนเกิดอาการวิกลจริต (อุมฺมตฺตโก) มีจิตแปรปรวน (จิตฺตวิปริยาปนฺโน) มีจิตฟุ้งซ่าน (วิกฺขิตฺตจิตฺโต) มีความจำผิดปกติ

---

[๕๕] **ม.อุ. (ไทย)** ๑๔/๒๘๙/๓๕๐., **องฺ. ทสก. (ไทย)** ๒๔/๔๘/๑๐๔.

[๕๖] **องฺ.ทสก. (ไทย)** ๒๔/๖๐/๑๒๙- ๑๓๑.

[๕๗] **ที.ปา. (ไทย)** ๑๑/๓๑/๓๐๖-๓๐๗., **องฺ.ทสก. (ไทย)** ๒๔/๑๑/๑๗.

[๕๘] **ขุ.ธ. (ไทย)** ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

[๕๙] **องฺ.จตุกฺก. (ไทย)** ๒๑/๑๕๗/๒๑๘.

[๖๐] **สํ.ส. (ไทย)** ๑๕/๑๓๑/๑๖๐.

[๖๑] **ที.ม. (ไทย)** ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

(วิสญญา) อันเนื่องมาจากความผิดปกติทางกายคือสมอง บันดาลอาการดังกล่าวเป็นโรคทางจิตตามทรรศนะทางการแพทย์ปัจจุบัน

การเกิดโรคทางใจ พระพุทธศาสนากล่าวว่า เกิดจากกิเลส ตัณหาครอบงำจิตใจ ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายระยะเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง ๕ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปีบ้าง ยังพอมีอยู่ แต่สัตว์ผู้กล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลา แม้ครู่เดียวหาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว”[๖๒]

ในประเภทของโรคดังกล่าวนั้น เมื่อหากพิจารณาแล้ว จะเห็นว่ามีความสอดคล้องกับ ทุกข์อริยสัจ จำแนกได้เป็น ดังนี้

ความเกิด ความแก่ และความตาย จัดเป็นโรคทางกาย (กายิโก โรโค)

ความเศร้าใจ ความคร่ำครวญ พิไรรำพัน ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความไม่ได้สิ่งที่ตนปรารถนา จัดเป็นโรคทางใจ โดยย่ออุปาทานขันธ์ ๕ จัดเป็นโรคทางใจ (เจตสิโก โรโค)[๖๓]

พระพุทธศาสนาไม่เพียงแต่จะกล่าวถึงโรคทางกายและโรคทางใจเท่านั้น แต่ยังได้กล่าวถึงโรคทางจิตตามทรรศนะของทางการแพทย์ในยุคปัจจุบัน[๖๔] โรคทางจิตตามวิถีแพทย์ปัจจุบันเกิดขึ้นจากหลายสาเหตุซึ่งมีความแตกต่างกันไป เช่น โรคทางจิตมีสาเหตุมาจากพันธุกรรม ความผิดปกติทางโครโมโซม โครงสร้างของร่างกาย อายุ เพศ การแต่งงาน เชื้อชาติ การตั้งครรภ์ อาชีพและภาวะทางการงาน ปัจจัยทางครอบครัว สังคมและวัฒนธรรม สุรา ความเจ็บป่วย ความแปรปรวนทางสมองทั่วไป การติดเชื้อ สิ่งเป็นพิษความแปรปรวนทางต่อมไร้ท่อ การขาดสิ่งที่จำเป็น การขาดออกซิเจน การขาดอาหาร การขาดวิตามิน การขาดการนอน การขาดความฝัน การขาดสิ่งเร้า การแยกจากสังคมความสำคัญระหว่างบุคคล ความเศร้าใจความขัดแย้งทางใจ[๖๕]

สรุปได้ว่า โรคที่กล่าวถึงในพระไตรปิฎก จำแนกโรคออกเป็นประเภททางร่างกายและจิตใจ ซึ่งโรคทางจิตนั้น เกิดจากกิเลสและความมัวเมาในจิตใจ ส่วนโรคทางกายอาจเกิดจากปัจจัยภายนอกหรือภายใน รวมทั้งกรรมในอดีตและปัจจุบัน สิ่งสำคัญคือต้องสังเกตว่าความเข้าใจเกี่ยวกับ

---

[๖๒] **องฺ.จตุกฺก. (ไทย)** ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

[๖๓] **ม.มู. (ไทย)** ๑๒/๑๔๖/๑๑๗.

[๖๔] จำลอง ดิษยวณิช, ศ.น.พ., **วิปัสสนากรรมฐานและเชาว์อารมณ์**, (เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑๓.

[๖๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒-๕๓.

โรคมีการพัฒนาไปตามกาลเวลา และมุมมองทางการแพทย์ในปัจจุบันยังพิจารณาปัจจัยต่างๆ เช่น พันธุกรรม ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และวิถีชีวิต

๒.๕.๒ การดูแลผู้ป่วยทางด้านร่างกาย[๖๖]

แนวทางในการดูแลร่างกายตามหลักพระพุทธศาสนา มีดังต่อไปนี้

(๑) การทำความสะอาดของร่างกาย เป็นการป้องกันภาวะแทรกซ้อน จากการติดเชื้อเข้าสู่ร่างกายได้ ในสมัยพุทธกาล เป็นภารกิจที่พระพุทธเจ้าทรงถือปฏิบัติ คือ เสด็จไปเยี่ยมเยี่ยมภิกษุอาพาธตามศาลาโรงไข้ หรือตามที่พักอาศัย เพื่อดูแลเรื่องความสะอาดของที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อม และทำความสะอาดร่างกาย

(๒) การบริโภคอาหาร พระพุทธองค์ทรงสอนในเรื่องการบริโภคอาหารแก่ภิกษุให้ฉันอาหารมื้อเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์ ว่า “เราฉันอาหารมื้อเดียว เราเมื่อฉันอาหารมื้อเดียวย่อมรู้สึกว่ามีอาพาธน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก”[๖๗] การกินอาหารทรงให้พิจารณาอาหารก่อนฉันทุกครั้งดัง พุทธพจน์ที่ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาตไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไปเพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า โดยอุบายนี้เราจักกาจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เราแล้วจึงบริโภคอาหาร[๖๘]

(๓) การออกกำลังกาย พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม ควรกับสมณะเพศอย่างยิ่ง ทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสมดุลต่อร่างกาย โดยเฉพาะอิริยาบถเดินที่พระองค์ทรงนำมาใช้สำหรับการออกกำลังกายทุกวัน ได้แก่ การเดินบิณฑบาต เช้าตรู่ของทุกวัน มีหลักฐานที่พระพุทธเจ้าและพระสาวก ออกเดินบิณฑบาตไปตามหมู่บ้านเป็นประจำคือ “ครั้นเวลาเช้าพระผู้มีพระภาคทรงครองอันตรวาสก ถือบาตร และจีวรเสด็จเข้าไปยัง. . . ลำดับนั้น อุทัยพราหมณ์ ตักข้าวใส่บาตถวายจนเต็ม”[๖๙]และครั้นเวลาเช้า ท่านอานนท์ครองอันตรวาสก ถือบาตรและจีวรเสด็จเข้าไปบิณฑบาตยังกรุงสาวัตถี[๗๐]

---

[๖๖] ประไพ เพิ่มกสิกรณ์, “การพยาบาลผู้ป่วยตามแนวพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๖), หน้า ๔๐.

[๖๗] **ม.มู. (ไทย)** ๑๒/๒๒๕/๒๓๖ .

[๖๘] **ม.มู. (ไทย)** ๑๒/๒๓/ ๒๓.

[๖๙] **สำ.ส. (ไทย)** ๑๕/๑๙๖/๒๘๕-๒๘๙.

[๗๐] **สำ.ส. (ไทย)** ๑๕/๒๐๗/๒๙๙.

การบริหารจิต พระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการดูแลบริหารจิต ด้วยหลักใหญ่ ๆ ดังที่กล่าวไว้ในโอวาทปาติโมกข์ ๓ ประการคือ “ละชั่ว ทำดี และทำจิตให้บริสุทธิ์”[๗๑]

การละชั่ว คือ การละเว้นจากบาปอกุศลทั้งปวง ได้แก่ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ประพฤติผิดในกาม พูดเพ้อเจ้อ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ เพ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาท มีความเห็นผิด

การทำดี คือการทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ การละเว้นขาดจากการฆ่า ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดเพ้อเจ้อ พูดส่อเสียด พูดคาหยาบ ความเพ่งเล็งอยากได้ของเขา การที่มีจิตพยาบาท มีความเห็นผิดแล้ว สิ่งเหล่านี้มนุษย์ควรละเว้น ให้มนุษย์ทุกคนควรประพฤติแต่ความดี

การทำจิตให้บริสุทธิ์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ดำรงจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการทำจิตให้อยู่กับปัจจุบันกาลขณะ และการทำจิตให้ว่าง ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ไม่เศร้าโศกถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต กำหนดรู้กับปัจจุบัน” และการทำจิตให้ว่างเป็นส่วนมาก ทั้งนี้เพื่อเป็นแบบอย่าง แก่กุลบุตร

นอกจากนี้ พระองค์ยังตรัสบอกวิธีในการทำจิตให้บริสุทธิ์ หรือทำจิตให้ว่างได้นั้นให้หมั่นประกอบทาความเพียรอย่างต่อเนื่องหลายวิธี ดังนี้[๗๒]

(๑) เดินจงกรม

(๒) นั่งสมาธิ

(๓) นอนอย่างมีสติกำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นมาได้

(๔) มีสติสัมปชัญญะในทุกอิริยาบถ เช่น ยืน เดิน นอน เหยียด คู้ ก้าวไป ถอยกลับเคี้ยว กิน ดื่ม และการขับถ่าย เป็นต้น

(๕) ขณะพักผ่อนให้อยู่ในที่สงบเงียบ เช่น ตามธรรมชาติ

(๖) ชำระจิตให้ละจากความยินดียินร้ายในโลก

(๗) ละความมุ่งร้ายพยาบาท

(๘) มุ่งประโยชน์เกื้อกูล

(๙) ปราศจากนิวรณ์ ๕ (ความยินดีในกามทั้งปวง ความมุ่งร้าย ความหดหู่เชื่องซึมความรำคาญใจ ความลังเลสงสัย)

สรุปได้ว่า ตามหลักศาสนาพุทธมีแนวทางการดูแลร่างกาย คือ (๑) การทำความสะอาดเพื่อป้องกันการติดเชื้อและส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวม (๒) การบริโภคอาหารอย่างมีสติ บริโภคอาหารในปริมาณที่พอเหมาะ (๓) การออกกำลังกาย เพื่อการรักษาสมดุลของร่างกายให้แข็งแรง (๔) การบริหารจิตใจ ด้วยการละเว้นการกระทำชั่ว บำเพ็ญกุศล และทำจิตใจให้ผ่องใส ซึ่งรวมถึงการละเว้นจากพฤติกรรมที่เป็นอันตราย การฝึกความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และความเมตตา และการเจริญสติและ

---

[๗๑] **ม.มู. (ไทย)** ๑๒/๔๔๐/๔๗๓-๔๗๕.

[๗๒] **ม.อุ. (ไทย)** ๑๔/๗๕-๗๖/๗๘-๘๑.

การทำสมาธิเพื่อชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ การปฏิบัติตามแนวทางเหล่านี้สามารถส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ นำไปสู่ชีวิตที่สมดุลและสงบสุขมากขึ้น

๒.๕.๓ การรักษาโรคทางกายด้วยสมุนไพร[๗๓]

ในสมัยครั้งพุทธกาล เมื่อหมู่ภิกษุสงฆ์เกิดอาพาธด้วยโรคต่าง ๆ ขึ้นมา พบว่าพระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุดูแลรักษาได้โดยมีเครื่องยาต่าง ๆ ไว้ใช้สำหรับบำบัดรักษาเพื่อบรรเทาโรคที่มารุมเร้าได้ตามความจำเป็นและเหมาะสมแก่โรค ไว้หลายประการ ดังนี้

(๑) โรคเรื้อรัง หรือโรคกายประกอบด้วยโทษมาก (อภิสนฺนกาโย หรือ โทสาภิสนฺโน) โรคนี้เกิดจากรับประทานอาหารที่ประณีตหรือรับประทานอาหารมากเกินไปแล้วไม่ได้ออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายสะสมด้วยโทษหรือสิ่งอันเป็นพิษทำให้เกิดโรคหรือเจ็บป่วยเรื้อรัง อนึ่งเมื่อร่างกายได้รับสารอาหารในปริมาณที่มากเกินไปนั้น อาจเป็นอันตรายได้ เช่น วิตามินเอที่ละลายในไขมันถ้ากินมากเกินจะสะสมอยู่ในไขมันของร่างกาย ซึ่งถ้าสูงมากก็อาจจะทำให้เกิดพิษขึ้นได้[๗๔]

การรับประทานยาถ่ายและทานอาหารที่อ่อนๆ ละเอียดย่อยง่าย มีภิกษุรูปหนึ่งที่เป็นโรคนี้ ทำให้ผดผื่นคันขึ้นตามตัว (โรคดีซ่าน) ทำให้อาพาธบ่อยร่างกายไม่แข็งแรงท่านรักษาด้วยการดื่มยาถ่าย เพราะการถ่ายจะทำให้ขับของเสียออกทางอุจจาระ ที่ทำให้เกิดพิษ เมื่อพิษออกหมดค่อยทานอาหารที่อ่อนๆ เป็นน้ำข้าวใส น้ำต้มถั่วเขียวที่ไม่ข้น หรือน้ำต้มถั่วเขียวที่ข้นนิดหน่อย ต่อมาจึงค่อยฉันเนื้อต้ม ทำให้การอาพาธดีขึ้น[๗๕]

น้ำต้มเหล่านี้มีคุณสมบัติให้คุณค่าทางอาหารวิตามินสูงและย่อยง่ายเหมาะสำหรับผู้ที่เป็นโรคนี้ เพราะหลังจากการถ่ายของเสียออก จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เพราะเกิดจากการเสียน้ำไปมาก การได้รับอาหารที่อ่อนๆ เช่น น้ำข้าวใส น้ำจากเนื้อต้ม ที่ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายและลำไส้ แต่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างดี พระพุทธองค์อาพาธเพราะโรคนี้เป็นเหตุ พระวรกายหมักหมม ด้วยสิ่งอันเป็นโทษ ท่านพระอานนท์ไปเอายาถ่ายมาจากหมอชีวก แต่หมอชีวกแนะนำให้พระพุทธองค์ทาพระวรกายให้ชุ่มชื่นสัก ๒-๓ วันก่อน ครั้นได้ตามกำหนดแล้วหมอชีวกได้เอาก้านอุบล ๓ ก้านมาอบด้วยยาต่าง ๆ หลายชนิดผสมกันให้สูดดม พระองค์หายเพราะการสูดดมก้านอุบลเพียง ๓ ก้านเท่านั้น[๗๖]

---

[๗๓] **วิ.ม. (ไทย)** ๕/๒๖๐-๓๓๖/๔๓- ๙๒.

[๗๔] พระมหาปองปรีดา ปริปุณฺโณ (จำปาศรี), “การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๒๔.

[๗๕] **วิ.ม. (ไทย)** ๕/๒๖๙/๖๒-๖๓.

[๗๖] **วิ.ม. (ไทย)** ๕/๓๓๖/๑๙๔- ๑๙๕.

(๒) โรคลมตามอวัยวะ (องฺควาโต) โรคนี้เป็นอาการของลมที่เกิดตามอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย พระพุทธองค์ทรงอนุญาตการดูแลรักษาโดยการรมด้วยยาสมุนไพรต่าง ๆ ท่านพระปิลินทวัจฉะได้อาพาธเป็นโรคลมตามอวัยวะ ท่านได้รักษาโดยการเข้ากระโจมเพื่อขับเหงื่อออกจากร่างกาย[๗๗]

(๓) โรคลม (วาตาพาโธ, วาตโรโค) โรคลมในร่างกายแปรปรวนไม่ปกติจะทำให้เกิดอาการ ต่าง ๆ ได้ เช่น เป็นลม, เป็นชื่อของโรคชนิดหนึ่ง มีอาการ เช่น วิงเวียนหน้ามืด คลื่นเหียน ถ้าอาการรุนแรงอาจทำให้สิ้นสติหรือตายได้[๗๘] โรคนี้เกิดจากลมภายในกายแปรปรวน เช่น ลมตีขึ้นเบื้องบนทำให้วิงเวียนหรือมีอาการไข้หนาวสะท้านไปทั่วกาย ปากคอแห้ง หายใจขัด นอนไม่หลับ แต่บางครั้งมีอาการคันไปทั่วตัว (อาการแพ้) ทำให้ปวดศีรษะ รับประทานอาหารไม่ได้ หรือบางครั้งทำให้คลื่นไส้อาเจียนออกมา มึนงงเป็นอาการง่วงเหงาหาวนอนคล้าย ๆ จะเป็นไข้ ตาลายเดินไม่ได้ การดูแลรักษาด้วยน้ำมันผสมกับน้ำเมา

ดังที่พระปิลินทวัจฉะอาพาธเป็นโรคลมแพทย์ได้ทำการดูแลรักษาโดยการใช้น้ำมันผสมกับน้ำเมา น้ำเมานี้ทรงอนุญาตให้ใช้เป็นกระสายยาได้หรือใช้ประกอบยาชนิดอื่นเพื่อทำการรักษาโรคได้ แต่ต้องผสมให้พอเหมาะ ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น หรือรสของน้ำเมา แต่ถ้าผสมน้ำเมามากเกินไปก็ให้ใช้เป็นยาทาได้เพื่อรักษาโรคเท่านั้น ห้ามนำมาดื่ม ถ้าดื่มต้องอาบัติปาจิตตีย์ ส่วนน้ำมันนั้นให้เก็บไว้ในลักจั่น ที่ทำด้วยโลหะ ไม้ ผลไม้ที่แห้ง[๗๙]

(๔) โรคปวดศีรษะ (สีสาพาโธ, สีสาภิตาโป) โรคนี้เป็นโรคที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนและเกิดกับคนทุกเพศทุกวัย หนักบ้างเบาบ้างแต่บางครั้งก็มีอาการเรื้อรัง วิธีการดูแลรักษาโดยการใช้น้ำมันทาและการใช้ยานัตถุ์ พระปิลินทวัจฉะเป็นโรคปวดศีรษะ ได้ใช้น้ำมันทาที่ศีรษะ แต่ถ้าไม่หายก็ให้นัตถุ์ยา โดยการใช้กล้องยาที่ทำด้วยกระดูกเขาสัตว์ ไม้อ้อ ไม้ไผ่ ยาง ผลไม้ โลหะ และเปลือกสังข์อย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้นภายหลังทรงอนุญาตให้ใช้กล้องที่เป็นหลอดคู่ทำให้นัตถุ์ยาได้เท่ากัน แต่ยังไม่หาย ให้ใช้วิธีสูดควันโดยใช้กล้องสูดควันเข้าไปที่ทำด้วยกระดูก เขาสัตว์ ไม้อ้อ ไม้ไผ่ ยางไม้ ผลไม้ โลหะและเปลือกสังข์อย่างใดอย่างหนึ่งได้ และเก็บรักษาไว้ให้ดี[๘๐]

(๕) โรคลงราก (วิสูจิกา) คือ โรคที่มีอาการอุจจาระร่วงและอาเจียน, อ้วก, สารอกออกทางปาก, อาการที่สารอกออกมาทางปาก, รากเลือด, อาเจียนเป็นเลือด, โรคชนิดนี้มีอาการรุนแรงมาก ถ้าถ่ายเป็นเลือดเรียกว่าลงแดง แต่ถ้าเกิดท้องร่วงอย่างรุนแรงจะทำให้อ่อนเพลียเพราะ

---

[๗๗] **วิ.ม. (ไทย)** ๕/๒๖๗/๕๖.

[๗๘] ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๔๒**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิชั่นส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๙๘๘.

[๗๙] **วิ.ม. (ไทย)** ๕/๒๖๗/๕๕-๕๖.

[๘๐] **วิ.ม. (ไทย)** ๕/๒๖๖/๕๒-๕๔.

เกิดจากการเสียน้ำมากการรักษาโรคท้องร่วง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการป้องกันภาวะขาดน้ำและเกลือแร่เป็นเรื่องสำคัญที่สุด การเสียน้ำทางอุจจาระอย่างมากอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ง่าย “มีวิธีการดูแลรักษา คือ ให้เอานมส้ม น้ำผึ้ง เนยใส และน้ำอ้อย ผสมกันแล้วดื่ม เมื่อผสมกันแล้วจะมีสีสวยกลิ่นหอมรสชาติดีจึงเป็นที่ถูกใจ ทำให้สดชื่น หายจากโรคท้องร่วงชนิดนี้ได้[๘๑]

อหิวาตกโรค เป็นโรคที่ระบาดได้รวดเร็วชนิดหนึ่งที่มีอาการทั้งอุจจาระร่วงและอาเจียนอย่างรุนแรงเป็นโรคที่มีอันตรายมาก เมื่อเกิดขึ้นที่บ้านหลังใดแล้วจะมีการติดเชื้ออย่างรวดเร็วทั้งคนทั้งสัตว์ มักจะเกิดในสถานที่ ที่มีสุขลักษณะไม่สะอาดมีเชื้อโรคมีแมลงวันเป็นตัวนาเชื้อจะเกิดการระบาดอย่างรวดเร็ว อหิวาตกโรคนี้ถ้าเกิดกับผู้ใดถ้ามีความรุนแรงแล้วจะทำให้ผู้ป่วยนั้นเสียชีวิตอย่างรวดเร็ว อหิวาตกโรคเป็นโรคติดต่ออันตรายที่ร้ายแรงแพร่หลายและติดต่อกันได้ง่าย เกิดจากเชื้อโรคชนิดหนึ่งทำให้อักเสบหรือเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นที่ลำไส้เล็กส่วนล่าง อาการสำคัญ คือ อุจจาระร่วง อาเจียน เป็นตะคริว ปัสสาวะน้อย และหมดสติ โรคนี้มักเกิดระบาดทั่วไป โดยมากในหน้าร้อนทุกครั้งที่เกิดระบาดมักทำลายชีวิตพลเมืองจำนวนมาก ผู้ที่ป่วยด้วยโรคอหิวาตกโรคหรือผู้ที่เป็นพาหะมักถ่ายเชื้อโรคปนออกมากับอุจจาระ และอุจจาระของคนเหล่านี้ทำให้โรคแพร่หลายและติดต่อกันง่ายที่สุด[๘๒]

สำหรับอหิวาตกโรคไม่ได้ระบุถึงวิธีการดูแลรักษา มีแต่หนีจากหมู่บ้านที่เป็นโรคชนิดนี้ คือ เพื่อไม่ให้ติดเชื้อโรคนี้ แล้วก็จะรอดชีวิตได้ เพราะเป็นการป้องกันเชื้อโรคในสมัยนั้น ดังเรื่องที่ พระพุทธองค์พร้อมกับพระอานนท์ได้ทำการดูแลรักษาภิกษุที่เป็นโรคท้องร่วง ซึ่งนอนจมกองอุจจาระปัสสาวะอยู่ แต่ไม่ได้ระบุวิธีการรักษาว่าใช้ยาอะไรที่ทำการรักษาภิกษุรูปนั้น[๘๓]

สรุปได้ว่า ในสมัยพุทธกาล เมื่อพระสงฆ์อาพาธด้วยโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้พระสงฆ์รักษาด้วยยาต่างๆ เพื่อบรรเทาโรค ในกรณีของโรคลม ยาสมุนไพรต่าง ๆ ถูกนำมาใช้เพื่อรักษาอาการ ส่วนอาการปวดหัวรักษาได้ด้วยการทาน้ำมันที่ศีรษะ ใช้หลอดยาที่ทำจากวัสดุต่างๆ นอกจากนี้ยังใช้การสูดดมควันจากวัสดุที่คล้ายกันเป็นวิธีการรักษา สำหรับโรคท้องร่วง จะมีการป้องกันภาวะขาดน้ำและเติมเกลือแร่ควบคู่กับการรักษา ส่วนอหิวาตกโรคเป็นโรคที่ติดต่อได้ง่ายและเป็นอันตราย ทำให้ท้องเสียและอาเจียนอย่างรุนแรง เน้นการป้องกันและแนะนำให้ประชาชนหนีออกจากพื้นที่ที่เกิดอหิวาตกโรคเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ

---

[๘๑] พระมหาปองปรีดา ปริปุณฺโณ (จำปาศรี), “การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, หน้า ๙๓.

[๘๒] มานัส ดุสิตสมิธ, **รักษาโรคแผนปัจจุบันและการใช้ยารักษาโรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เฉลิมชาญการพิมพ์, ๒๕๒๔), หน้า ๒๒๗-๒๒๘.

[๘๓] **วิ.ม. (ไทย)** ๕/๓๖๕/๒๓๙.

๒.๕.๔ การรักษาโรคทางใจ[๘๔]

การดูแลรักษาโรคทางใจด้วยการสนทนาธรรมเป็นอีกแนวทางที่พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้นำในรักษาผู้ป่วยทางด้านจิตใจ ซึ่งพระองค์ได้ปฏิบัติ ๒ ประการ คือ ๑) ด้วยการสนทนาธรรมและ ๒) ด้วยการแสดงธรรม ดังเหตุการณ์ที่ปรากฏในนกุลปิตสูตรว่าในสมัยหนึ่งมีผู้ชรานามว่า นกุลปิตาคหบดีเข้าเฝ้าพระองค์ แล้วกราบทูลตนเองเป็นผู้ชรามีกายกระสับกระส่าย เจ็บป่วยประจำ ขอให้พระผู้เป็นเจ้าโปรดให้โอวาท สั่งสอนเพื่อประโยชน์เกื้อกูลเพื่อความสุขแก่ตนด้วย พระพุทธองค์จึงแสดงธรรมโปรดแก่คหบดีผู้สูงวัย ว่าพึงตั้งใจไว้เสมอว่า ถึงแม้ว่ากายจะกระสับกระส่ายอยู่ก็ตาม แต่จิตจักไม่กระสับกระส่ายตามไปด้วย ครั้นเมื่อคหบดีผู้สูงวัยท่านนั้น ได้ฟังอมตะธรรมนั้นแล้วก็เกิดความยินดี มีอินทรีย์ผ่องใส และสีหน้าบริสุทธิ์ผุดผ่องขึ้นมากทันทีแล้วคหบดีก็เข้าไปหาพระสารีบุตรเพื่อต้องการจะทราบความหมายเนื้อความที่ชัดเจนขึ้น พระสารีบุตรจึงอธิบายให้คหบดีผู้สูงวัยนั้น เข้าใจว่า ผู้มีกายกระสับกระส่ายและมีจิตกระสับกระส่ายคือ ผู้ที่ไม่ได้ศึกษาและไม่เข้าใจในขันธ์ คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณเป็นต้น และผู้ที่ชื่อว่ามีกายกระสับกระส่าย แต่ไม่ชื่อว่ามีจิตกระสับกระส่ายไปด้วยคือ ผู้ที่ได้ศึกษาและเข้าใจในขันธ์ คือรูป เวทนา เป็นต้น ซึ่งเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามที่เราต้องการได้ เมื่อได้ฟัง พระสารีบุตรกล่าวอย่างนี้แล้ว นกุลปิตาคหบดี พอใจมาก และชื่นชมในคำกล่าวของพระสารีบุตรเป็นอย่างมาก[๘๕]

การรักษาโรคทางใจนั้นต้องใช้ธรรมโอสถดูแลรักษาเพื่อให้โรคหายเป็นปกติ ซึ่งมีหัวข้อธรรมดังนี้[๘๖]

๑) ใช้โยนิโสมนสิการ คือ พิจารณาหาเหตุผล หาคุณค่าประโยชน์และโทษในแต่ละเรื่องพร้อมกับรู้แก้ไขปัญหาและรู้จักการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

๒) การใช้สมาธิบำบัด เช่น อาปานาสติ พุทธนุสติ การเจริญเมตตา เพื่อสงบนิวรณ์กิเลส จนเกิดปิติผ่อนคลาย

๓) การคบหากัลยาณมิตร เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ พระสงฆ์ แพทย์ จิตแพทย์ คนใดคนหนึ่ง ที่สามารถให้ข้อแนะนำและปรึกษาได้เป็นอย่างดี

สรุปได้ว่า แนวทางการสนทนาธรรมตามแนวทางปฏิบัติของพระพุทธเจ้าแสดงให้เห็นถึงพลังแห่งการเปลี่ยนแปลงของธรรมคำสอนในการสงบทั้งกายและใจ การได้เห็นว่าคหบดีผู้ชรามีความ

---

[๘๔] ประไพ เพิ่มกสิกรณ์, "**การพยาบาลผู้ป่วยตามแนวพระพุทธศาสนา**", หน้า ๔๓-๔๙.

[๘๕] **ส.ข. (ไทย)** ๑๗/๑/๑- ๓.

[๘๖] เกตุมณี พรมเถื่อน, “กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๕๖.

ยินดีและตรัสรู้ทางธรรมเป็นแรงบันดาลใจอย่างไร คำอธิบายของสารีปุตราเกี่ยวกับการเข้าใจขันธ์และลักษณะสามประการของความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนยิ่งเน้นย้ำถึงความสำคัญของการแสวงหาความรู้อย่างลึกซึ้งเพื่อความสงบภายในและการเยียวยาทางใจ และการใช้โยนิโสมนสิการหาเหตุผลแก้ไข การสงบกิเลส การมีกัลยาณมิตรคอยแนะนำปรึกษา ย่อมเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการส่งเสริมจิตให้ผ่องใส ดังนั้น การให้ธรรมโอสถจึงเป็นแนวทางในการรักษาอาการป่วยทางจิตตามหลักของพระพุทธเจ้า

๒.๖ หลักพุทธธรรม

๒.๖.๑ หลักอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ

ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความไม่ประมาท คือให้มีสติเป็นเรื่องที่พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าถึงความหมายและหลักการของหลักอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ มีรายละเอียดดังนี้

๑) ความหมายของหลักอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ

อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ. [คำอ่าน : อับ-ปะ-มา-เท-นะ, สัม-ปา-เท-ถะ] “ท่านทั้งหลาย จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม”[๘๗] พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๔ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๑๖ อังคุตตรนิกาย ทสก- เอกาทสก นิบาต อัปปมาทสูตร “เพราะธรรมทั้งหลาย ย่อมมีความไม่ประมาทเป็นมูล จึงประชุมลงในความไม่ประมาทได้ทั้งหมด ความไม่ประมาทจึงเป็นยอดของธรรม” “อัปปมาทธรรม” ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความไม่ประมาท คือให้มีสติเป็นเรื่องที่พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้ว่า “อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ อัปปมาเทนะ ภิกขเว สัมปาเทถะ” ทรงสอนตั้งแต่ต้น หลังจากตรัสรู้ (มิใช่เพิ่งมาตรัสเป็นปัจฉิมวาจา) “อัปปมาทธรรม” ที่อยู่ในอรรถกถาธรรมบท เรียกว่า อัปปมาทวรรค ความไม่ประมาท คือให้มีสติเป็นเรื่อง ที่มีความสำคัญมากที่สุดในพระพุทธศาสนาหรือที่มีในพระไตรปิฎก โดยในทุกๆ วัน พระพุทธองค์จะตรัสสอนพระภิกษุวันละ ๒ ครั้งว่า “อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ อัปปมาเทนะ ภิกขเว สัมปาเทถะ” ครั้งแรกพระองค์ตรัสในเวลาเที่ยงก่อนที่จะเข้าไปพักที่พระคันธกุฎีและตรัสอีกครั้ง ในเวลา ๔ ทุ่ม หลังทรงเสร็จสิ้นการให้โอวาท แก่พระภิกษุในช่วงเวลา ๖ โมงเย็นถึง ๔ ทุ่ม ก่อนเสด็จลากลับไปพระคันธกุฎีพระองค์ก็จะตรัสว่า “อัปปมาเทนะ ภิกขเว สัมปาเทถะ” เป็นครั้งที่ ๒ พระพุทธเจ้าได้ตรัสประโยคนี้ ตลอด ๔๕ พรรษา นับครั้งได้ ๓๒,๘๕๐ ครั้ง ดังนั้น อัปปมาทสัมปทาแยกเป็น “สัมปทา” แปลว่า ความถึงพร้อม และ “อัปปมาทะ” คือ ด้วยความไม่ประมาท อัปปมาทสัมปทา ก็คือ ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท[๘๘]

---

[๘๗] **ที.ม.(ไทย)**. ๑๐/๑๘๐, **สำ.ส. (ไทย).** ๑๕/๒๓๑.

[๘๘] ประนอม ธมฺมาลงกาโร, พระอาจารย์มหา, “อัปปมาทธรรม”, **วารสารโพธิยาลัย**, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๔๓, (ธันวาคม, ๒๕๖๑): ๓.

สรุปได้ว่า อัปปมาเทนะในพระพุทธศาสนา หมายถึง การมีสติ ระวังตัว เน้นความสำคัญที่การไม่ประมาทเลินเล่อ พระพุทธเจ้าทรงสอนความสำคัญของการมีสติด้วยสำนวนว่า “อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ” คำสอนนี้เน้นถึงความจำเป็นในการเจริญสติ ในการคิด การพูด และการกระทำ ด้วยการฝึกสติให้สามารถหลีกเลี่ยงความประมาทและอยู่ในสภาวะของการมีสติสัมปชัญญะ

๒) แนวคิดของหลักอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เทศนาธรรม เกี่ยวกับหัวใจพุทธศาสนาว่า อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ แปลว่า ท่านทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม ความไม่ประมาทนั้นโดยย่อมีอยู่ ๔ ประการ คือ

(๑) ไม่อาฆาตต่อผู้ใด ถึงเขาจะเบียดเบียน เราอย่างไรก็ตาม เราจะไม่แก้แค้นใคร หรือ เอาโทษใคร จะเป็นผู้มีสติ

(๒) มีสติทุกเมื่อ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน หรือทำอะไรต่าง ๆ เช่นนี้ได้ชื่อว่าผู้ไม่ประมาท

(๓) มีสมาธิอยู่ภายใน คือเมื่ออารมณ์อะไร เกิดก็กำหนดเมื่อมีอารมณ์อันหนึ่งอันใดหายไป ก็กำหนด ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท

(๔)บรรเทาความอยากคือ โลภะตัวโลภะ คือ ความอยากไม่สิ้นสุด ดังพระพุทธภาษิตว่า “นัตถิ ตัณหาสะมา นที”แม่น้ำเสมอด้วยตัณหา ไม่มีแม่น้ำยังมีแห้งแต่โลภะในจิตใจคนแทบจะไม่เคยจะเหือดแห้งเลย ถ้าได้ปฏิบัติธรรมแล้ว โลภะจะลดลงและจะหมดไปได้ผู้ใดตั้งอยู่ในความไม่ประมาททั้ง ๔ ประการนี้ ได้ชื่อว่าทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อธิบายเพิ่มเติมว่าไม่ประมาทก็มีหลายขั้นตอน ทั้งในทางโลกและทางธรรม

ขั้นแรก เป็นความไม่ประมาททางโลกคือไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตอย่างเช่นคนสมัยก่อนโน้น ที่เขา เป็นพ่อค้า ใช้เกวียนเดินทางไกลเขาต้องมีการพักแรมกลางทาง ในกลางทางนี้ก็อาจจะมีโจรขโมยมาดักปล้นดักจี้ พอตกกลางคืน เขาก็จะมีคนเฝ้ายาม ไม่ประมาทก็คือเฝ้ายาม ไม่ประมาทกับการดำเนินชีวิต พ่อค้าเหล่านั้นจึง มีความปลอดภัย การทำมาค้าขายก็ปลอดภัย อันนี้คือให้มีความไม่ประมาทเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ในชาดกหลายเรื่อง

ขั้นที่ ๒ คือ ไม่ประมาทในการให้ทาน ไม่ลืมที่จะให้ทาน เพราะทาน เป็นเสบียงในสังสารวัฏ ถ้าประมาทในทานกุศล ลืมที่จะให้ทานกุศล ในสังสารวัฏก็จะไม่มีเสบียง

ขั้นที่ ๓ คือ ไม่ประมาทในศีล ในสังสารวัฏ อันยาวนาน ถ้าลืมรักษาศีลก็ไปเกิดในอบายทั้ง ๔ แต่ถ้ารักษาศีล ๕ ก็จุติมาเกิดเป็นมนุษย์ รักษาศีล ๘ ก็จุติมาเกิดเป็นเทวดา

ขั้นที่ ๔ คือ ไม่ประมาทในการประกอบกุศลกรรมบถ ๑๐ และการเจริญกรรมฐาน ๔๐ วิธี

ขั้นที่ ๕ ขั้นสุดท้าย สูงสุด คือ “อาตาปี สัมปชาโน สติมา” เป็นความไม่ประมาทในการเจริญกรรมฐาน เป็นการไม่ประมาทในตน ไม่ หลงลืมตน ไม่มัวเมาในตน คือเอาสติเข้าไปตั้งไว้ที่กาย เวทนา จิต ธรรม คือสติปัฏฐาน ๔ ให้มี สติอยู่เนือง ๆ ด้วยการเพียรพิจารณากายเวทนา จิต ธรรม ก็จะถึงซึ่งความไม่ประมาท จะเกิด “อาตาปี สัมปชาโน สติมา” ซึ่ง “อาตาปี” คือ ความเพียรในการเผากิเลสอยู่เป็นนิตย์“สัมปชาโน” คือมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม คือมี สัมปชัญญะ ๔ ประการ (ปัญญา) และ“สติมา” คือไม่ประมาทมีสติเข้าไปตั้งไว้ในกายเวทนาจิต ธรรม **“อาตาปี สัมปชาโน สติมา” จึงเป็นความ ไม่ประมาทขั้นสูงสุด คือการเจริญสติปัฏฐาน ที่มาพร้อมทั้งวิริยะซึ่งเป็นความเพียร ทั้งสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นตัวปัญญา และทั้งสติ ซึ่งเป็น ความไม่ประมาท**

พระพุทธองค์ยังได้ตรัสเป็นพระคาถาว่า “อัปปมาโท อมตัง ปทัง ปมาโท มัจจุโน ปทัง อัปปมัตตา น มียันติ เย ปมัตตา ยถา มตา”

ซึ่งแปลแบบธรรมดาได้ว่า

“อัปปมาโท อมตัง ปทัง” ความไม่ประมาท เป็นหนทางแห่งความไม่ตาย

“ปมาโท มัจจุโน ปทัง” ความประมาท เป็นหนทางแห่งความตาย

“อัปปมัตตา น มียันติ” บุคคลผู้ไม่ประมาท แล้วย่อมไม่ตาย

“เย ปมัตตา” บุคคลเหล่าใดเป็นผู้ประมาท แล้ว

“ยถา มตา” เหมือนคนตาย

ถ้าแปลคาถานี้ให้ลึกซึ้ง

จะได้ว่า “อัปปมาโท” ความไม่ประมาท คือการ ฝึกสติเจริญสติอยู่เนืองๆ

“อมตัง ปทัง” เป็นเหตุแห่งอมตะ ทางนิพพาน

“ปมาโท” ความประมาท คือขาดการเจริญสติ

“มัจจุโน ปทัง” เป็นเหตุแห่งการเวียนว่าย ตายเกิด

“อัปปมัตตา” บุคคลผู้เจริญสติแล้ว มีสติ มั่นคงแล้ว

“น มียันติ” ย่อมไม่ตาย คือเข้าสู่อมตะ

“เย ปมัตตา” บุคคลเหล่าใดเป็นผู้ประมาท แล้ว

“ยถา มตา” ถึงมีชีวิตอยู่ ก็เหมือนตาย ทั้งเป็น

สรุปแล้ว องค์ธรรมของความไม่ประมาท ได้แก่ กุศลจิตทั้งหมด คือ กุศลไม่ลืมให้ทาน กุศลไม่ลืมรักษาศีล กุศลไม่ลืมภาวนา นั่นเอง กุศลจิตทั้งหมดถ้าสงเคราะห์เข้าก็เป็น ความไม่ประมาท แล้วความไม่ประมาทกับสติ เป็นอันเดียวกัน การมีสติก็คือการไม่ประมาท และสตินี้มีอีกชื่อหนึ่ง เรียกว่า สังวร (ความระวังปิดกั้นบาปอกุศล) มีอินทรียสังวร สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยใช้ สตินี้แหละ ความไม่ประมาทก็ใช้สตินี้แหละ สตินี้เป็นตัวระลึกรู้ พอระลึกรู้แล้ว ไปเชื่อมกับปัญญาก็จะเป็นวิปัสสนา สติปัฏฐาน ๔ นี้ ถ้ามาโดด ๆ ไม่มีปัญญาประกอบจะเป็นสมถะ แต่ถ้าประกอบด้วย

ปัญญาจะเป็นสัมปชัญญะ ๔ ประการ สตินี้ก็จะเกิดขึ้นอยู่ในวิปัสสนา แล้วก็เป็นมหากุศลญาณสัมปยุต คือเป็นกุศลที่ประกอบด้วยปัญญา

ในพระสูตรที่กล่าวถึง อัปปมาทะ คือ ความไม่ประมาท มีจำนวนมากมาย อย่างในธรรมบท ไม่ได้มีแค่สูตรเดียว แต่มีเป็นวรรค วรรคหนึ่ง ๆ รวม ๑๐ กว่าพระสูตร แต่ละสูตร มีตัวออย่างประกอบ เรื่องอัปปมาทะ จะอยู่ในอัปปมาทวรรควรรคที่ว่าด้วยความไม่ประมาท

ส่วนคาถาที่กล่าวถึงความไม่ประมาทก็มีมากมาย โดยธรรมะทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์นี้ถ้าจะย่อลง ให้เหลือ ๓ ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญาและถ้าย่อต่อไปให้เหลือเพียง ๑ ก็คือ สติหรือความไม่ประมาทนั่นเอง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอุปมาไว้ว่า สติเหมือนรอยเท้าช้าง รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นสัตว์เล็กสัตว์น้อยต่าง ๆ เมื่อเหยียบลงดินก็ย่อม ต้องเหยียบลงในรอยเท้าช้าง เพราะว่ารอยเท้าช้างใหญ่ที่สุด ฉันใด สติคือความไม่ประมาท ย่อมมีความสำคัญที่สุด ฉันนั้น

ในมงคลสูตรที่ว่า “อัปปมาโท จ ธัมเมสุ เอตัมมังคลมุตตมัง” กล่าวถึงความไม่ประมาทอัน แปลได้ว่า ความไม่ประมาทในธรรม ทั้งหลายก็เป็นมงคล ไม่ประมาทในธรรม ทั้งหลายนั้น คือ ไม่ประมาทกุศลธรรมในทาน กุศลธรรมในศีล กุศลธรรมในสมถะ กุศลธรรม ในวิปัสสนา คือไม่ลืมที่จะให้ทาน ไม่ลืมที่จะรักษาศีล ไม่ลืมที่จะเจริญภาวนา ความไม่ประมาทในธรรม คือ ทั้งไม่ลืมที่จะทำ และทั้งไม่ประมาท ว่าเป็นกุศลธรรมน้อยนิด แม้กุศล ธรรมนิดเดียวก็ต้องทำ

การประยุกต์ใช้ความไม่ประมาทในชีวิตชีวิตประจำวัน คือ การมีสติในการดำรงชีวิต ซึ่งเป็นสติขั้นที่ ๑ คือความเป็นผู้ไม่ประมาท ตื่นอยู่เป็นนิตย์พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในชาดกหลายเรื่อง ให้เห็นว่าคนที่ไม่ประมาทนั้น จะประกอบกิจการงานใด ก็ประสบความสำเร็จ สามารถป้องกันทรัพย์สินเสียหายจากโจรภัย และภัยอื่น ๆ ได้ป้องกันชีวิตจากภัยอันตรายต่าง ๆ ได้ เพราะฉะนั้นจะเห็นว่าในที่ทำงานมักจะเขียน ว่า safety first ปลอดภัยไว้ก่อน คือ ให้มีสติ เช่น ในบริเวณที่เพดานต่ำลง เขาก็จะเขียน ว่า mind your head ระวังศีรษะ เตือนให้ มีสติเวลาเดิน ต้องก้มศีรษะเดิน มิฉะนั้น ศีรษะจะชนได้อันนี้คือให้มีสติเพราะฉะนั้น หลายๆจุดจะเตือนสติในการดำรงชีวิต ถ้าขาดสติเมื่อไร ที่ทำงานก็ไม่ปลอดภัย การจราจรก็ไม่ปลอดภัย เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เมื่อมนุษย์ดื่มสุรามึนเมาหลับในก็ขาดสติ เช่น ถ้าขาดสติเมื่อไร ก็อันตรายถึงแก่ชีวิตได้ เหล่านี้คือ สติในชีวิตประจำวัน แต่ถ้ามีสติสูงกว่านี้ สติขั้นที่ ๒ คือไม่ลืมที่จะให้ทาน และ ขั้นที่ ๓ คือ ไม่ลืมที่จะรักษาศีล และไม่ลืมที่จะบำเพ็ญกุศล กรรมบถในการรักษาศีล

ในเรื่องการให้ทานนั้น ไม่ควรลืมที่จะให้ทาน ในสังสารวัฏที่เกิดมา ก็จะมีทานกุศล ทุกภพ ทุกชาติ แต่ถ้าเราลืมให้ทาน เกิดมาก็ไม่มีจะทาน เราจะเห็นได้ว่า เมื่อเศรษฐกิจไม่ดี อย่างตอนนี้ถ้าไม่มีบุญเก่าหลายบริษัทจะต้องปิดกิจการลง มีแต่ความขยัน มีแต่ปัญญา แต่ทานกุศลของเรามีน้อย เอาแต่แค่ความเพียร เอาแต่แค่ปัญญา เอาแต่แค่ความขยัน แต่ลืมให้ทานไว้ก็ไปไม่รอด แต่คน

ที่มีสติและไม่ลืมที่จะให้ทานนั้น จึงจะอยู่ได้ อย่างที่โบราณบอกว่า แข่งเรือแข่งพายแข่งกันได้แต่แข่งบุญวาสนา บารมีแข่งกันไม่ได้ นี้คือสติในขั้นของการให้ทาน มีความสำคัญในการดำรงชีวิตเป็นอย่างยิ่ง

สติขั้นที่ ๓ คือ สติไม่ลืมที่จะรักษาศีล เห็นได้ว่าผ่านปีใหม่มาเพียงไม่กี่วัน ก็มีคดีอาชญากรรมเกิดขึ้นมากมาย ฆ่ายกครัว ฆ่ายกตระกูล แล้วสุดท้ายก็ฆ่ายกวัด ฆ่ากันอย่างนี้ เพราะลืมตั้งสติที่จะรักษาศีล ถ้าขาดสติ ลืมรักษาศีล แล้วเราฆ่าไป ๑ ชีวิต เราเองจะต้องถูกฆ่าไปอีก ๕๐๐ ชาติ เมื่อไม่มีสติไม่มีสัมปชัญญะ พอรู้สึกเจ็บแค้น ไม่พอใจอยากฆ่าก็ฆ่ากัน อยากทำร้ายก็ทำร้ายกัน เราทำด้วยความแค้นอาฆาตพยาบาท แต่เราจะต้องโดนสะท้อนย้อนกลับด้วยแรงกรรมอีก ๕๐๐ ชาติ คุ้มไหม ไม่คุ้มแต่เนื่องจากเราขาดสติในการจะรักษาศีล คุกไม่กลัว นรกไม่กลัว ขอชำระความแค้น ความไม่พอใจก่อน สุดท้ายเมื่อถูกจับติดคุกก็ดีหรือลงนรกก็ดีตอนนั้นก็ไม่มีใครช่วยเราได้ เรื่องสติที่จะบำเพ็ญกุศลกรรมบถในการรักษาศีลนี้ จะเห็นได้ชัดในตอนนี้ที่ทั่วโลก กำลังระส่ำระสายจากสภาพอากาศวิปริต เกิดปรากฏการณ์เอลนีโญ ลานีญาขึ้นมา คนก็ไปโทษธรรมชาติเกิดร้อนจัด แล้งจัด หนาวจัด แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด น้ำท่วม โคลนถล่ม ก็เอาแต่โทษธรรมชาติ แต่ความจริงเป็นเรื่องของอุตุนิยาม อุตุนิยามนี้ เป็นแรงผลักดันจากไหน ก็มาด้วยแรงผลักดันจากกรรมนิยาม คือ เมื่อคนขาดสติในการดำรงชีวิตแล้ว ศีลก็ไม่รักษา ก็ฆ่ากันเอง ทำลายทรัพยากรธรรมชาติ จนสุดท้าย ก็ออกมาในรูปของอุตุนิยาม คือ ดินฟ้าอากาศวิปริตไปหมด เราก็ไปโทษว่าเป็นเพราะธรรมชาติแต่จริง ๆ แล้ว มาจากการที่เราไม่มีสติที่จะบำเพ็ญกุศลกรรมบถในการรักษาศีล คือเพราะไม่รักษาศีลนั่นเอง

ในคำสอนของพระพุทธองค์ที่เปรียบคนประมาทว่าเหมือนคนที่ตายแล้วจริง ๆ อย่างเช่น คนประมาทข้ามถนน แต่เดินดู โทรศัพท์ที่ถืออยู่ คนขับรถคันแรกเขามองเห็น เขาก็ชะลอให้ข้ามแต่รถคันที่ ๒ มาไม่ทันเห็นก็ชนกระเด็นทั้งคนทั้งโทรศัพท์ไปไกลเลย อย่างที่เราเห็นกันบ่อย ๆ นี่คือคนประมาท ก็เหมือนคนตายแล้ว ในการดำเนินชีวิตนี้ ประมาทชั่วพริบเดียวก็ถึงตายได้ง่าย ๆ อย่างเดินมาดี ๆ แต่เดินดูโทรศัพท์เจอทางต่างระดับ อย่างทางลงบันได เขาลืมดูทาง มัวใช้แต่โทรศัพท์ไม่ว่าข้างหน้ามันต่างระดับแล้ว จะเกิดอะไรขึ้น ไม่ได้มีรถมาชนหรอก แต่หัวทิ่ม คะมำลงไปเอง เพราะอะไร ดังนั้น ผู้ประมาทในการดำรงชีวิต จึงเหมือนชีวิตที่ตายแล้ว เหมือนตายทั้งเป็น อีกอย่างที่สำคัญมากในตอนนี้ก็คือ เกิดภัยจากธรรมชาติที่โน่นที่นี่ คนที่ประมาทหลับอยู่พอภัยธรรมชาติมา เช่น โคลนถล่ม กำลังหลับอยู่ก็ตายไม่รู้ตัว ในหลาย ๆ ประเทศ คนที่กำลังหลับใหลอยู่ พอเกิดภัยธรรมชาติมาก็หนี ไม่ทัน ตายเพราะความประมาท คนที่ประมาทจะไม่สามารถป้องกันตัวเองจากภัยอันตรายที่มีมาจากทั้ง ๔ ทิศได้เลยทำให้เป็นเหมือนคนตายแล้วนั่นเอง เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงตรัสว่าคนประมาทเหมือนคนตายแล้ว

จะบอกว่า ความไม่ประมาทเป็นยอดของกุศลธรรม ดังเรื่องรอยเท้าช้างที่กล่าวถึงในอัปปมาทสูตรไว้ว่า “อัคคะมักขายะติ” หมายความว่า ความไม่ประมาทคือยอดของกุศลธรรมเป็นเลิศ ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสสอนเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา ตรัสวันละ ๒ ครั้ง ตอนเช้าถึงเที่ยงวัน ตรัส

ประโยคนี้ครั้งหนึ่ง แล้วตอน ๔ ทุ่ม ตรัส ประโยคนี้อีกครั้งหนึ่ง ทุกวัน วันละ ๒ ครั้งและก่อนจะปรินิพพาน พระองค์ก็ตรัสเตือนเรื่องนี้อีก เป็นปัจฉิมโอวาทว่า “หันททานิ ภิกขเว อามันตยามิ โว วยธัมมา สังขารา อัปปมาเทน สัมปาเทถะ” (ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันว่าสังขาร ทั้งหลายย่อมมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังกิจทั้งปวงอันเป็นประโยชน์ของตน และประโยชน์ของผู้อื่น ให้บริบูรณ์ด้วย ความไม่ประมาทเถิด) พอตรัสประโยคนี้จบ พระองค์ก็ไม่ตรัสอะไรอีกเลย

หลักธรรมที่จะส่งเสริมให้เกิดความไม่ประมาทมีอยู่หลายหมวด เช่น ศึกษาเรื่องศีล เรื่องสมาธิ และเรื่องปัญญา ซึ่งจะเห็นว่า เมื่อมีศีล คนจะไม่ประมาท มีสมาธิคนจะไม่ประมาท มีปัญญา คนจะไม่ประมาท แล้วสติระลึกรู้ จะมาช่วยเสริมปัญญาจึงมีหมวดธรรมที่ส่งเสริม กันและกันด้วย โดยเมื่อมีสัญญารู้คือมีจำรู้ ขั้นจำรู้ ก็จะไปส่งเสริมสติระลึกรู้ มีสติ ระลึกรู้ขึ้น ก็ไปส่งเสริมปัญญารู้แจ้งต่อไปได้ หรือพูดได้ว่า สัญญารู้ส่งเสริมสติระลึกรู้ สติระลึกรู้ส่งเสริมปัญญารู้ นั่นคือ ตัวสัญญาเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดสติ ตัวสติเป็นเหตุเป็น ปัจจัยให้เกิดปัญญา สรุปคือ **จำรู้ - ระลึกรู้ - รู้แจ้ง** เป็นธรรม ที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน

สำหรับตัวสติก็มีหลายเหตุหลายปัจจัยที่จะให้เกิดเหตุปัจจัยแรก คือการสดับตรับฟัง เช่น การฟังข้อมูล หรือการฟังพระสัทธรรม พอฟังเทศน์ฟังธรรมแล้วก็เกิดสติเกิดสัมปชัญญะขึ้นมา และมีการเตือนสติซึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่า “อัตตนา โจทยัตตานัง” จงเตือนตนด้วยตนเอง ซึ่งก็คือ “อัตตา หิ อัตตโน นาโถ” ตนนั้นแหละเป็นที่พึ่งของตน

เหตุปัจจัยสำคัญที่สุด ที่ทำให้เกิดสติได้ คือ โยนิโสมนสิการ ดังที่อวิชชาสูตรบอกว่า การทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายที่บริบูรณ์ย่อมยัง ความไม่มีสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ แต่ก่อนจะเกิดโยนิโสมนสิการได้นั้น ก็ต้องมีหลายอย่าง นำมาก่อน คือ ๑) ปุพเพกตปุญญตา คือ ทำบุญไว้ในชาติปางก่อน ๒) อัตตสัมมาปณิธิ ตั้งตน ไว้ชอบ ๓) ปฏิรูปเทส คือ อยู่ในประเทศที่สมควร ๔) สัปปุริสสังเสวะ เข้าไปคบหาท่านผู้รู้ ๕) สัทธัมมัสสวนะ ได้ฟังพระสัทธรรม เมื่อมีสิ่งเหล่านี้แล้ว และเคยทำบุญไว้ในชาติ ปางก่อนแล้วก็ตั้งจิตคิดที่จะพัฒนาตนเองแล้ว โยนิโสมนสิการก็เกิด เมื่อโยนิโสมนสิการเกิดสติก็เกิด ฉะนั้น แม้จะมีหลายเหตุปัจจัย ที่จะทำให้มีสติเกิดได้แต่ที่สำคัญมากที่สุดคือ มีโยนิโสมนสิการหรือการสดับตรับฟัง พระสัทธรรมมาก่อน แล้วสติก็พร้อมที่จะเกิด

คติธรรมจากการเตือนของ “เทวฑูต” ที่จะมาเตือน ให้มนุษย์เห็นคติธรรมดาของชีวิตคือเตือนให้มนุษย์ไม่ประมาท เหมือนกับเทวทูตที่อยู่ในนรกก็เช่นเดียวกัน คือให้มนุษย์ระลึกถึงบุญถึงกุศล เทวทูตที่ปรากฏตอนพระโพธิสัตว์ จะเสด็จออกผนวช ให้เห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย สมณพราหมณ์ เพื่อเตือนว่าไม่มีใครหนีความแก่ไปพ้น ไม่มีใครหนีความเจ็บไปพ้น ไม่มีใครหนีความตายไปพ้น นี่คือเทวทูตมา เตือนพระโพธิสัตว์และสุดท้ายก็มาเป็นเทวทูต อีกรูปแบบหนึ่ง คือเป็นสมณพราหมณ์ เพื่อเตือนว่าจะพ้นจากสิ่งนี้ได้ก็ต้องออกบวชเท่านั้น อันนี้ก็คือเป็นเทวทูตมาเตือนสตินั่นเอง

พระพุทธพจน์เกี่ยวกับความไม่ประมาทมีในพระไตรปิฎกมีอยู่หลายบท บางที่ใช้คำว่า “อัปปมาทวรรค” คือส่วนที่ว่าด้วยความไม่ประมาท ซึ่งมีเป็นวรรคเลย ไม่ใช่แค่เพียงพระสูตรเดียว ดังนั้น คำว่าไม่ประมาท คือ การเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ ความไม่ประมาท ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่ปล่อยปละละเลย ไม่หลงลืม การใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาทคือต้องมีสติ อย่างเช่น ฝุ่นละอองกำลังเป็นพิษมากก็ต้องมีสติในการหาปัจจัย ๔ คือจะทำมาหากินอะไรก็แล้วแต่ จะประกอบอาชีพอะไรก็แล้วแต่ ถ้ามีสติเราจะไม่ปล่อยมลพิษไปสู่คนอื่น ถ้ามีสติเราจะไม่ทำลาย สภาพแวดล้อม พอมีสติแล้ว ก็จะรู้ว่าเราไม่ได้อยู่คนเดียวบนโลกนี้นะ เราอยู่กับคนอีกหลาย คน ฉะนั้น จะทำกิจอันใดก็ตาม ต้องคำนึงถึงผู้อื่น อกเขาอกเรา ประโยชน์เขาประโยชน์เรา ถ้ามีสติ เราจะหาทรัพย์ สินเงินทองด้วยหลักการเช่นนี้แหละ ถ้านึกได้อย่างนี้แล้ว ก็จะเห็นว่าคนที่มีสติ จะไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน ไม่ทำให้คนอื่น ไม่ว่าใครก็ตามต้องเดือดร้อน และไม่ทำให้สังคมเดือดร้อน ทั้งชาตินี้และชาติหน้า ตัวสตินี้จะทำให้เราระลึกได้เร็ว เช่น เมื่อเกิดเผลอไป เดี๋ยวก็ระลึกได้ อ้าว มีสติขึ้นมาแล้ว เผลอไปอีกเดี๋ยวก็มีสติขึ้น มาอีกคนที่มีสติจึงสามารถระลึกได้รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น ถ้าเรามีสติเราจะไม่มีการกระทบกระทั่งกับผู้ใดทั้งสิ้น[๘๙]

ความไม่ประมาท เป็นสิ่งที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญเหนือสิ่งอื่นใด และทรงตรัสให้เหล่าสาวกทั้งหลายทำกิจทั้งปวงด้วยความไม่ประมาท และใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท เพราะความประมาทนั้นเป็นสาเหตุสำคัญของการเวียนว่ายตายเกิดในห้วงมหรรณพภพสงสาร การที่พวกเรายังต้องตายต้องเกิด ต้องทนทุกข์อยู่ทุกวันนี้ก็เพราะความประมาทนั่นเอง ดังนั้น ก่อนที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธ์ปรินิพพาน พระองค์จึงตรัสกับเหล่าสาวกว่า **อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ** “ท่านทั้งหลาย จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม”[๙๐]

"คนที่จะเข้าถึงพระนิพพานได้นั้น ต้องเห็นโลกเป็นทุกข์ทุกมุม ไม่มีกรณีใดๆ ทั้งหมด สิ่งที่มีในโลก จะเป็นสิ่งมีชีวิตก็ได้ วัตถุก็ดี หรือแม้แต่อารมณ์ก็ตาม สิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นพื้นฐานของความทุกข์ทั้งนั้น ไม่มีสภาวะใดๆแน่นอน ไม่มีสภาวะใดอยู่ในความมั่นคง"

ในอัปปมาทกถา มีความว่า อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ แปลเป็นใจความว่า ท่านทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม

ธรรมะ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ย่อลงให้เหลือ ๓ คือ (๑) ทำความดี (๒) ละเว้นความชั่ว(๓) ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ หรือหากจะย่อลงให้เหลือ ๑ ก็คือ ความไม่ประมาท อย่างเดียว นั่นหมายความว่า ความไม่ประมาท กินใจความทั้งหมดของ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์

---

[๘๙] ประนอม ธมฺมาลงกาโร, พระอาจารย์มหา, “อัปปมาทธรรม”, **วารสารโพธิยาลัย**, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๔๓ (ธันวาคม ๒๕๖๑).

[๙๐] ใจสั่งมา, **อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ** “ท่านทั้งหลาย จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https://www.jaisangma.com/appamadhena-sampadhedha/ (๙ สิงหาคม ๒๕๖๔).

ลักษณะของความประมาท

(๑) คิดว่าการเกิดเป็นของดี ไม่เห็นภัยของสังสารวัฏ พอใจในการเกิดในมนุษย์ ในสวรรค์ ในพรหมคิดว่าชีวิตนำมาซึ่งความสุข และอย่าลืมว่า โรคนิทธัง ร่างกายเป็นรังของโรค มีความป่วยไข้ไม่สบายเป็นธรรมดา ร้อนไป หนาวไป กระทบกระทั่งอารมณ์ไม่ชอบใจ ผิดหวังอยู่เสมอ

(๒) คิดว่ายังมีเวลาหลายปีกว่าจะตาย หากคิดแบบนี้จะมีความประมาทอยู่มาก มรณานุสสติกรรมฐาน สอนให้นึกถึงความตายทุกลมหายใจ เหตุการณ์ของตัวเอง กระตุ้นเตือนเรื่องนี้ได้ดี คือ ฝันว่าหายใจไม่ออก ซึ่งจริงๆ แล้วไม่ใช่ความฝัน แต่เป็นความจริง จนรู้สึกตัวตื่นขึ้นมาพบว่าไม่ได้หายใจจริงๆ และได้ยินเสียงกึกกักตรงจมูกเหมือนเวลาเป็นหวัด และเริ่มหายใจได้อีกครั้ง ไม่ว่าจะด้วยอาการภูมิแพ้หรืออะไร แต่ก็ฉุกคิดได้ว่า จังหวะนั้นลืมจับพระนิพพาน ถ้าตายไปตอนนั้นคงหลงทางแน่ ถ้ารู้ว่าความตายอาจอยู่ใกล้เพียงคืนนั้น ก็ควรจะรีบฝึกจับพระนิพพานไว้[๙๑]

๓) อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้ไม่ประมาท ตามปัจฉิมโอวาทที่องค์สมเด็จพระบรมโลกนาถตรัสเป็นปัจฉิมวาจา วันใกล้จะปรินิพพานตรัสแก่พระอานนท์ว่า อานันทะ ดูก่อนอานนท์ พระธรรมคำสั่งสอนที่เราสอนพวกเธอนั้น ย่อมรวมอยู่ในความไม่ประมาท แล้วองค์สมเด็จพระบรมโลกนาถ ตรัสว่า อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ซึ่งแปลเป็นใจความว่า ท่านทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม นี่เป็นอันว่า พระพุทธเจ้าสอนให้ไม่ประมาทในการที่จะละความชั่ว หมายความว่า จงอย่าคิดว่านี่เราไม่ชั่ว พระบาลีที่องค์สมเด็จพระชินศรีสอนไว้บอกว่า อัตตนา โจทยัตตานัง จงเตือนตนด้วยตนเอง นี่ก็หมายถึงว่าพระองค์ไม่ให้ประมาท จงมองดูความชั่ว มองดูความผิด มองดูความเสียหายของตนเองไว้เป็นปกติ หากมองความชั่วมองความเสียหายของตัวไว้แล้ว ก็มีจะแต่ความดี จึงอย่าเป็นคนเข้าข้างตัว เอาพระวินัยมากาง เอาธรรมะมากางเข้าไว้ ดูพระวินัย ดูธรรมะว่าอะไรมันผิดบ้าง แม้แต่นิดหนึ่งก็ต้องตำหนิ เหมือนกับผ้าขาวทั้งผืน มีจุดดำอยู่จุดหนึ่งก็ชื่อว่าทำผ้าขาวนั้นให้สิ้นราคา แม้จุดนั้นจะเป็นจุดเล็กเท่ากับปลายปากกาที่จิ้มลงไปก็ตามที เขาก็ถือว่า มีตำหนินี่เราเป็นสาวกขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าจะพิจารณาหาความดีของพระองค์ก็ต้องหากันตรงนี้ ว่าพระพุทธเจ้าต้องการให้เรามีจิตบริสุทธิ์ ถ้าจิตบริสุทธิ์แล้วไปไหน

พระพุทธเจ้ากล่าวว่า “จิตเต ปาริสุทเธ สุคติ ปาฏิกังขา ถ้าจิตบริสุทธิ์แล้วอย่างน้อยเราก็ไปสู่สุคติโลกสวรรค์” คำว่า สุคติ นี้ก็ยกยอดไปถึงสวรรค์ก็ได้ พรหมโลกก็ได้ นิพพานก็ได้นี่เราก็มานั่งใคร่ครวญความดีของพระพุทธเจ้า นั่งนึกเอาว่าพระพุทธเจ้าจะทรงเป็นพระพุทธเจ้าได้ก็อาศัย ตัดความรัก ตัดความโลภ ตัดความโกรธ ตัดความหลงตัดความรัก พระพุทธเจ้ามีพระชายาอยู่แล้ว มีพระราชโอรส คือ พระราหุล พระราชโอรสคลอดในวันนั้น พระชายาก็ยังสาวอายุเพียง ๑๖ ปี

---

[๙๑] หนังสือธรรมะเพื่อพระนิพพาน, “อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://charoenpanya.blogspot.com/๒๐๑๔/๑๑/blog-post.html (๙ สิงหาคม ๒๕๖๔).

แต่องค์สมเด็จพระชินศรี เห็นว่าการครองเรือนเป็นทุกข์ จึงแสวงหาความสุข คือ พระโพธิญาณ ด้วยการออกบวช ทรงตัดความรักความอาลัยเสียได้ ออกจากบ้านในเวลากลางคืนตัดความโลภ พระพุทธเจ้าทรงทราบอยู่แล้วว่า อีก ๗ วัน ตำแหน่งพระเจ้าจักรพรรดิราชจะเข้าถึงพระองค์ แต่พระองค์ก็ไม่อาลัยใยดีในความเป็นพระเจ้าจักรพรรดิราช เพราะการเป็นพระเจ้าจักรพรรดิราช ก็ต้องแก่ ต้องตาย ต้องเดือดร้อนเหมือนกันนี่องค์สมเด็จพระภควันต์ แม้จะเป็นเจ้าโลก ก็วางทิ้งไปเสียไม่ต้องการ อันนี้เราต้องปฏิบัติตาม ใคร่ครวญตามว่ามันไม่ดี พระพุทธเจ้าจึงวาง ถ้าดีแล้วก็ไม่วาง อะไรที่พระพุทธเจ้าวางไว้ และเป็นสิ่งที่เกินวิสัยที่เราจะครองได้ เราจะมีได้ แต่ว่าองค์สมเด็จพระชินศรีมีแล้ว องค์สมเด็จพระประทีปแก้ววางเสีย เราก็ต้องวางตาม เพราะของท่านมากกว่าเรา สูงกว่าเรา หนักกว่าเรา ดีกว่าเรา ที่จะพึงมีท่านยังวาง ถ้าเรามีดีไม่เท่าท่าน ทำไมเราจึงจะไม่วางประการต่อมา องค์สมเด็จพระบรมศาสดา ทรงแสวงหาอภิเนษกรมณ์อยู่ในสำนักอาฬารดาบส กับ อุทกดาบสรามบุตร ปฏิบัติในรูปฌานและอรูปฌาน ทั้ง ๒ ประการ จนมีความคล่องแคล่ว มีความชำนาญมาก อาจารย์ยกย่องให้องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นครูสอนแทน แต่พระองค์ก็มาพิจารณาว่า เพียงแค่รูปฌาน และอรูปฌาน ทั้ง ๒ ประการนี้ ไม่ใช่หนทางบรรลุมรรคผล สมเด็จพระทศพลจึงได้วางเสียแล้วออกจากสำนักของอาจารย์นั้น แสวงหาความดีต่อไปในด้านของสมาธินี่ องค์สมเด็จพระจอมไตรทรงถึงที่สุดถึงสมาบัติ ๘ ก็ยังเห็นว่าไม่เป็นทางที่สุดของความทุกข์ แต่สมาธินี้ก็ทรงไว้ไม่ทิ้ง หาต่อไปให้เข้าถึงที่สุดของทุกข์ คือ ความไม่เกิดต่อมา องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าก็พบธรรมะที่ประเสริฐที่เรียกกันว่า อริยสัจ คือ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ปฏิปทาเข้าถึงความดับทุกข์ แล้วก็ความดับทุกข์ ทุกข์ ได้แก่ อาการที่ทนได้ยาก ก็คือ การเกิดขึ้นมาแล้วมันเต็มไปด้วยความทุกข์ นี่ เราพูดกันมานานแล้วเหตุให้เกิดความทุกข์ ก็คือ ตัณหา ความอยากเกินพอดี ความอยากนี่ต้องใช้คำว่า เกินพอดี ร่างกายมันหิวอาหาร ร่างกายมันอยากกินน้ำ ร่างกายมันปวดอุจจาระปัสสาวะ จะต้องไปส้วม ร่างกายต้องการเครื่องนุ่งห่มตามปกติ ร่างกายต้องการบ้านเรือนตามปกติ เป็นไปตามวิสัย อย่างนี้ไม่จัดว่าเป็นตัณหาตามที่พระพุทธเจ้าตรัส เพราะมันเป็นของพอดี พอใช้ที่เราจะพึงใช้ พึงมีตามความจำเป็นของร่างกาย แต่ว่าความตะเกียกตะกายเกินพอดีไม่รู้จักพอ มีแค่นี้พอดิบพอดีแล้วยังตะกายมากเกินไปทำให้เกิดความลำบาก มีความอยากไม่รู้จักจบ อยากอย่างนี้เรียกว่า ตัณหา เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทางดับตัณหาตัวนี้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรียกว่า มรรค มรรคนี่มี ๘ อย่าง โดยย่นย่อเหลือ ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ศีล คือ การระงับกายวาจาให้เรียบร้อย ให้ดำรงอยู่ในความดีตามขอบเขต ที่เราเรียกว่า พระวินัย สมาธิ แปลว่า มีอารมณ์ตั้งมั่นอยู่ในความดี คือ ทรงศีล ทรงทานอยู่ จิตน้อมอยู่ในอารมณ์ทั้งสองประการ อย่างนี้ เป็นต้น ปัญญา พิจารณาเห็นว่า ธรรมะที่องค์สมเด็จพระทศพล คือ จริยาที่พระองค์ทรงละความรัก ละความโลภ ละความปรารถนาความมักใหญ่ใฝ่สูง ละการเกิด

นี่องค์สมเด็จพระมหามุนีทรงปฏิบัติถูกแล้ว องค์สมเด็จพระประทีปแก้วจึงได้เป็นพระอรหันต์ นี่เราปฏิบัติพิจารณาตามประวัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พูดไปอีกนานมันก็

ไม่จบรวมความว่า วันหนึ่งเราก็นั่งใคร่ครวญถึงความดีของพระพุทธเจ้าตามหนังสือที่มีมา จับใจตรงไหนยึดตรงนั้นเป็นอารมณ์ อย่างนี้ก็ชื่อว่าเป็น พุทธานุสสติ การนึกถึงความดีของพระพุทธเจ้า ถ้าปฏิบัติตามนี้สำหรับพุทธานุสสติ และตามคิดแบบนี้จะทรงอารมณ์อยู่ได้แค่อุปจารสมาธิ นี่เป็นแบบหนึ่ง และอีกแบบหนึ่ง ไม่ปฏิบัติอย่างนั้น ท่านสอนให้ภาวนาว่า พุทโธ เวลาหายใจเข้านึกว่า พุท เวลาหายใจออกนึกว่า โธ การหายใจกำหนดตามสบายๆ เป็นการควบกับอานาปานุสสติกรรมฐาน ทำอารมณ์ใจให้สบาย จิตใจชื่นบาน นึกถึงความดีขององค์สมเด็จพระพิชิตมาร แล้วจับใจว่า พุทโธ พุทโธ ภาวนาไว้แล้วขณะใดที่จิตผูกพันว่า พุทโธ หรือลมหายใจเข้าออก ขณะนั้นก็ชื่อว่าจิตของเราเป็นสมาธิ การภาวนาแบบนี้สมาธิจะมีอารมณ์สูงเข้าถึงฌานสมาบัติได้การพิจารณาว่า พุทโธ ก็จะขอข้ามอารมณ์ต่างๆ ไป ถ้ากำลังใจของเราทรงมั่น ถ้าจะมีนิมิตปรากฏขึ้นโดยเฉพาะ นิมิตต่างๆ ก็คือ ต้องเห็นเป็นพระพุทธรูป หรือว่าเห็นเป็นรูปของพระสงฆ์ แต่มีรัศมีกายผ่องใส อย่างนี้เขาเรียกว่า นิมิตของพุทธานุสสติกรรมฐาน อย่างนี้จับเอาได้ถ้านิมิตอย่างนี้ปรากฏขึ้นมาเมื่อไร ในกาลต่อไปข้างหน้า ถ้าเราจะภาวนาว่า พุทโธ ก็ให้จิตน้อมนึกถึงภาพนั้นไว้เป็นปกติ อย่างนี้เรียกว่า เกิดอุคคหนิมิตถ้านิมิตนั้นเปลี่ยนแปลง ทีแรกเราเห็นเป็นพระพุทธรูปดำบ้าง ขาวบ้าง เหลืองบ้าง แต่ไม่แจ่มใส ต่อไปถ้ามีสมาธิสมาธิสูงขึ้นก็เห็นเป็นพระพุทธรูปใสขึ้น ใหญ่โตขึ้น เปลี่ยนแปลงมีความงดงามกว่า อย่างนี้เรียกว่าอุปจารสมาธิระดับสูง นี่จิตนึกถึงภาพนะ ภาพปรากฏชัดภายในใจ ไม่ใช่ไปนั่งหาภาพที่จะมาปรากฏใหม่ต่อไปเมื่อจิตนึกถึงภาพขององค์สมเด็จพระจอมไตร เกิดมีรัศมีกาย มีอารมณ์ผ่องใสแทนที่จะเป็นสีเหลือง หรือสีเขียว สีดำ สีแดง อะไรก็ตาม สีนั้นเปลี่ยนไปทีละน้อยจากเหลืองเข้มเป็นเหลืองอ่อนๆ มีความใส ต่อไปก็เป็นแก้ว แก้วใสเป็นประกายพรึกเต็มดวง หรือคล้ายกับกระจกเงาที่สะท้องแสงพระอาทิตย์ มีความชุ่มชื่น จะนึกให้ใหญ่ก็ได้ จะนึกให้เล็กก็ได้ อย่างนี้เรียกว่าเป็น ปฏิภาคนิมิต นั่นระดับฌานถ้าจิตจับอยู่แค่นี้จิตใจของเราชื่นบาน จิตจะทรงฌานไปด้วยอำนาจพุทธานุสสติกรรมฐาน จะมีอารมณ์เป็นสุขตลอดกาล แล้วเมื่อได้ภาพอย่างนี้ จงอย่าคลายภาพนี้ทิ้งไป ให้ดำรงภาพนี้เข้าไว้ขณะใดจิตยังนึกเห็น ไม่ใช่เห็นเฉยๆ นึกเห็น เห็นภาพอยู่ตราบใด ขณะนั้นเรียกว่า จิตทรงสมาธิ จิตของท่านจะมีแต่ความสุขถ้าหากว่าทำจิตได้ถึงระดับนี้แล้ว ปรากฏว่า ปัญญาก็จะเกิด คำว่า อริยสัจ ก็จะปรากฏขึ้นแก่ใจของบรรดาท่านทั้งหลาย ความรู้เท่าของคำว่า การเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นทุกข์ อย่างนี้มันจะเกิดขึ้นแก่ใจเอง ความเบื่อหน่ายในการเกิดก็จะปรากฏธรรมใดที่องค์สมเด็จพระบรมสุคตศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนเราไว้บอกว่า นี่เป็นอธรรมเป็นความไม่ดี จิตใจของเราจะเห็นน้อมไปตามกระแสพระสัทธรรมขององค์สมเด็จพระชินศรี ด้วยอำนาจของปัญญาอย่างแจ่มใสธรรมใดที่องค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาบอกควรประพฤติปฏิบัติ ควรทำให้เกิดมีขึ้น เพราะธรรมนั้นจะสร้างความชุ่มชื่น คือ ความสุขให้เกิดขึ้นกับใจใจ คือ ปัญญาของเรา ก็จะเห็นธรรมนั้นได้แบบผ่องใสไม่เคลือบแคลง เกิดเป็นคุณประโยชน์การเจริญพุทธานุสสติกรรมฐาน พระอัตถกถาจารย์ กล่าวว่า เป็นกรรมฐานที่สามารถ

สร้างความดีให้เข้าถึงซึ่งพระนิพพานได้ง่ายสำหรับพุทธานุสสติกรรมฐานโดยย่อ ก็ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ต่อแต่นี้ไป ขอทุกท่านตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ใช้คำภาวนาว่า พุทโธ เวลาหายใจเข้านึกว่า พุท เวลาหายใจออกนึกว่า โธ จนกว่าจะได้ยินสัญญาณบอกหมดเวลา[๙๒]

สรุปได้ว่า ความสำคัญของการมีสติ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องตระหนักถึงความทุกข์ที่มีอยู่ในสังสารวัฏและเข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิต การใคร่ครวญถึงความตายสามารถใช้เป็นเครื่องเตือนใจให้ดำเนินชีวิตด้วยความตระหนักรู้และอย่าปล่อยเวลาให้เปล่าประโยชน์ พระพุทธเจ้าสอนให้หมั่นเพียร มีสติ ละความชั่ว และทำจิตให้บริสุทธิ์ โดยปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ จะสามารถพัฒนาปัญญา สมาธิ และประพฤติธรรมอันนำไปสู่การดับทุกข์ได้ ดังนั้น มนุษย์ควรพยายามดำเนินชีวิตด้วยความมีสติและเมตตา

๒.๖.๒ หลักสติสัมปชัญญะ

พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักธรรมเพื่อเป็นการกั้นอกุศลจิตและพัฒนาจิตให้น้อมไปสู่สิ่งที่เป็นกุศล หลักธรรมนั้นได้แก่ สติ ในพระไตรปิฎกและนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาให้ความหมายของสติไว้ดังนี้

๑) ความหมายของสติและสัมปชัญญะ

คัมภีร์อภิธรรมปิฎกได้บันทึกความหมายของสติไว้ว่า สติที่เกิดขึ้นเป็นไฉน สติ คือ การตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม คือสติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสตินี้ชื่อว่าสติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น[๙๓]

พระพรหมคุณาภรณ์ได้กล่าวถึงความหมายของสติไว้ว่า สติ หมายถึง ความระลึกได้นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง (กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน) จำการที่ทำและคำที่พูดแล้วแม้นานได้[๙๔]

พุทธทาสภิกขุกล่าวไว้ว่า “สติ แปลว่า แล่น การแล่นเป็นการแล่นมาของความรู้แล่นมาแห่งความทรงจำ สติเป็นเครื่องขนส่ง หากมีปัญญามากหรือความจำมาก แต่แล่นมาไม่ทันกับเวลาที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น นั่นคือไม่มีสติ สติจึงเป็นเครื่องขนส่งความรู้ความจำมาใช้ให้ทันเวลาที่เกิดขึ้น”[๙๕]

---

[๙๒] ธรรมะเพื่อพระนิพพาน, **อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https://www.facebook.com/DhammaForNirvana/posts/๑๕๔๙๓๑๘๘๖๘๔๙๑๘๙๐/ (๙ สิงหาคม ๒๕๖๔).

[๙๓] อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๕๒/๓๖

[๙๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส อาร์ พริ้นติ้ง แมสโปรดักส์จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๓๙๕.

[๙๕] พุทธทาสภิกขุ, **สติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๒๐-๒๑.

พระราชวรมุนี และคณะ แสดงความคิดไว้ว่า สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อมในกริยาอาการต่าง ๆ ขณะปัจจุบันอารมณ์ เช่น ตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส กายกระทบสัมผัส (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง) ใจกระทบธัมมารมณ์ เป็นธรรมที่สัมปยุตต์พร้อมด้วยสติ และเจตสิกธรรมที่เป็นกุศลทั้งหลาย สัมปชัญญะ มีชื่ออีกอย่างหนึ่งเรียกว่า ปัญญา ในคัมภีร์วิมุตติมรรค[๙๖]

ปัญญาปริเฉทบทที่ ๑๐ ได้อธิบายความหมายของปัญญาไว้ดังนี้ ปัญญา คือ ความรอบรู้ ญาณ การวิจัยธรรม การจำแนก การกำหนดหมายการวิจัยที่เป็นการศึกษาอันชำนาญและชาญฉลาด ในการพิจารณาก็เป็นการเห็นแจ้งชัดเจนและได้ความรู้ ปัญญาคือความฉลาด ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ปัญญาคือประทีป ปัญญาคือรัตนะ ความไม่หลง ธรรมวิจัย สัมมาทิฏฐิเหล่านี้ เรียกว่า “ปัญญา”

สรุปได้ว่า สรุปได้ว่า สติ คือการมีสติในการเอาใจใส่ ตั้งใจ และจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ โดยระลึกประสบการณ์และความรู้ในอดีตได้ เป็นเครื่องมือในการใช้สติปัญญาและความจำอย่างมีประสิทธิภาพ

๒) ความสำคัญของสติและสัมปชัญญะ

สติสัมปชัญญะ คือ การรู้ตัวในปัจจุบัน ต้องใช้ในขณะที่กำลังคิด พูด และทำอยู่ สติและสัมปชัญญะ มีความสำคัญต่อการระลึกรู้ ในการงานต่าง ๆ ทั้งในขณะคิด ขณะพูด และในขณะกระทำสิ่งใด ๆ ด้วยความระลึกรู้ในขณะนั้นว่า สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยมิให้ความคิด และการกระทำนั้น ๆ ตกอยู่ภายใต้ความประมาทมัวเมา และมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติวิปัสสนาจำเป็นต้องมีสติและสัมปชัญญะคอยควบคุมอยู่ทุกขณะจิต ในขณะปัจจุบันอารมณ์ ดังนั้น สติและสัมปชัญญะ จึงมีความสำคัญต่อการกระทำต่าง ๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม ดังที่ พระผู้มีพระภาคได้ทรงตรัสกับพราหมณ์ชื่อ ชาณุสโสณิ ถึงความสำคัญของสติและสัมปชัญญะ ว่าด้วยความมี “สติและสัมปชัญญะ”[๙๗] และความ “ขาดสติและสัมปชัญญะ” ดังมีข้อความปรากฏไว้ว่า

> สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งขาดสติสัมปชัญญะ(ความระลึกได้และความรู้ตัว) เข้าอาศัยเสนาสนะอันเงียบสงัดคือป่าโปร่งและป่าทึบ สมณะหรือพราหมณ์ผู้เจริญเหล่านั้น ย่อมประสบความกลัวและความขลาดอันเป็นอกุศล เพราะเหตุแห่งโทษของตนคือความเป็นผู้ขาดสติสัมปชัญญะ ส่วนเรามิใช่เป็นผู้ขาดสติสัมปชัญญะ เข้าอาศัยเสนาสนะอันเงียบสงัดคือป่า

---

[๙๖] พระราชวรมุนี และคณะ**, วิมุตติมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สานักพิมพ์เคล็ดไทย, ๒๕๓๘), หน้า ๒๒๙.

[๙๗] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๖/๓๙.

โปร่งและป่าทึบ เราเป็นผู้มีสติมั่นคง พระอริยะเหล่าใดเป็นผู้มีสติมั่นคงเข้าอาศัยเสนาสนะอันเงียบสงัดคือป่าโปร่งและป่าทึบเราเป็นผู้หนึ่งในบรรดาพระอริยะเหล่านั้น พราหมณ์เราเห็นชัดซึ่งความเป็นผู้มีสติมั่นคงนั้นในตนจึงถึงความเป็นผู้ปลอดภัยอย่างยิ่งเพื่ออยู่ในป่า

ในมิลินทปัญหา ปัญหาข้อที่ ๑๒ พระมิลินท์ถามลักษณะสติกับพระนาคเสน ถึงสติว่ามีลักษณะอย่างไร พระนาคเสนตอบว่า “สติ มีลักษณะ ๒ ประการคือ ๑. มีการเตือนเป็นลักษณะ ๒. มีการถือไว้ เป็นลักษณะ ขอถวายพระพร” สติมีการเตือน คือ สติเมื่อเกิดขึ้นก็เตือนให้รู้จักสิ่งที่เป็นกุศล อกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เลวดี ดำขาว ว่าเหล่านี้เป็นสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้เป็นสัมมัปปธาน ๔ เหล่านี้เป็นอิทธิบาท ๔ เหล่านี้เป็นอินทรีย์ ๕ เหล่านี้เป็นพละ ๕ เหล่านี้เป็นโพชฌงค์ ๗ เหล่านี้เป็นอริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ อันนี้เป็นสมถะ อันนี้เป็นวิปัสสนา อันนี้เป็นวิชชา อันนี้เป็นวิมุตติ เหล่านี้เป็นเจตสิกธรรม ดังนี้ ลำดับนั้นพระโยคาวจรก็เกี่ยวข้องธรรมที่ควรเกี่ยวข้อง ไม่เกี่ยวข้องธรรมที่ไม่ควรเกี่ยวข้อง คบหาธรรมที่ควรคบหา ไม่คบหาธรรมที่ไม่ควรคบหา อย่างนี้แหละมหาบพิตร เรียกว่า สติมีการเตือน เป็นลักษณะ อุปมานายคลังของพระราชามหาราชะ นายคลังของพระราชา ย่อมทูลเตือนพระเจ้าจักรพรรดิ ให้ทรงระลึกถึงราชสมบัติในเวลาเช้าเย็น สติเมื่อเกิดขึ้น ก็เตือนให้ระลึกถึงธรรมที่เป็นกุศล อกุศล มีโทษไม่มีโทษ เลวดี ดำขาว ว่าเหล่านี้เป็นสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้เป็นสัมมัปปธาน ๔ ฯลฯ ลำดับนั้น พระโยคาวจรก็เกี่ยวข้องกับธรรมที่ควรเกี่ยวข้อง ไม่เกี่ยวข้องกับธรรมที่ไม่ควรเกี่ยวข้อง คบกับธรรมที่ควรคบ ไม่คบกับธรรมที่ไม่ควรคบ อย่างนี้แหละมหาบพิตร ชื่อว่า สติมีการเตือน เป็นลักษณะ

สติมีการถือไว้ คือ สติเมื่อเกิดขึ้น ก็ชักชวนให้ถือเอาซึ่งคติแห่งธรรมทั้งหลายว่าธรรมเหล่านี้มีประโยชน์ ธรรมเหล่านี้ไม่มีประโยชน์ ธรรมเหล่านี้มีอุปการะ ธรรมเหล่านี้ไม่มีอุปการะ ลำดับนั้น พระโยคาวจรก็ละธรรมอันไม่มีประโยชน์เสีย ถือเอาธรรมที่มีประโยชน์ละธรรมที่ไม่มีอุปการะเสีย ถือเอาแต่ธรรมที่มีอุปการะ อย่างนี้แหละ มหาบพิตร ชื่อว่าสติมีการถือเอาไว้เป็นลักษณะ อุปมาให้ทราบ เช่น นายประตูของพระราชาย่อมต้องรู้จักผู้ที่มีประโยชน์ และไม่มีประโยชน์แก่พระราชา ผู้ที่มีอุปการะ หรือไม่มีอุปการะแก่พระราชา เป็นต้นลำดับนั้น นายประตูก็กำจัดพวกที่ไม่มีประโยชน์เสีย รับให้เข้าไปเฉพาะพวกที่มีประโยชน์ กำจัดพวกที่ไม่มีอุปการะเสีย ให้เข้าไปแต่พวกที่มีอุปการะฉันใดสติเมื่อเกิดขึ้น ก็ชักชวนให้ถือเอาคติแห่งธรรมทั้งหลายฉันนั้นว่า ธรรมเหล่านี้มีประโยชน์ ธรรมเหล่านี้ไม่มีประโยชน์ ธรรมเหล่านี้มีอุปการะ ธรรมเหล่านี้ไม่มีอุปการะลำดับนั้น พระโยคาวจรก็กำจัดธรรมอันไม่มีประโยชน์เสีย ถือเอาแต่ธรรมที่มีประโยชน์ ละธรรมอันไม่มีอุปการะเสีย ถือเอาแต่ธรรมอันมีอุปการะ อย่างนี้ชื่อว่าสติมีการถือไว้เป็นลักษณะ

ในมิลินทปัญหา ปัญหาข้อที่ ๑๔ พระมิลินท์ถามลักษณะ “ปัญญา”[๙๘] กับพระนาคเสนถึงลักษณะของปัญญา ได้ความว่า ปัญญามีการตัดเป็นลักษณะ และปัญญามีการทำให้สว่างเป็นลักษณะ โดยปัญญามีการทำให้สว่าง มีลักษณะคือ ปัญญาเมื่อเกิดขึ้นก็กำจัดเครื่องทำให้มืดคืออวิชชา ทำให้เกิดความสว่างคือวิชชา ทำให้เกิดความแจ่มแจ้งคือญาณ ทำให้อริยสัจปรากฏ ลำดับนั้นพระโยคาวจรก็เห็นด้วยปัญญาอันชอบว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เปรียบปานบุรุษส่องประทีปเข้าไปในเรือนที่มืด แสงประทีปย่อมกำจัดความมืด ทำให้เกิดแสงสว่าง ทำให้รูปทั้งหลายปรากฏฉันใด ปัญญาเมื่อเกิดขึ้นก็กำจัดความมืดคืออวิชชา ทำให้เกิดแสงสว่างคือวิชชา ทำให้เกิดความแจ่มแจ้งคือ ญาณ ทำให้อริยสัจทั้งหลายปรากฏ ลำดับนั้นพระโยคาวจรก็เห็นด้วยปัญญาอันชอบว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ฉันนั้น อย่างนี้แหละมหาบพิตร ชื่อว่าปัญญามีการทำให้สว่างเป็นลักษณะ[๙๙]

สตินับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ในการระลึกรู้ ต่อการกระทำต่าง ๆ วาจาที่พูดออกมา และความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ถ้าไม่มีสติคอยระลึก ควบคุม ดูแล กริยาอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะเป็นทางกาย วาจา และใจก็ตามก็จะก่อให้เกิดความประมาท เผลอเรอที่เรียกว่า ไม่มีสติหรือเสียสติ จะทำให้ กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ทั้งหลาย จะเป็นไปในทางที่ไม่ดี ไม่งาม เกิดขึ้น เมื่อขาดสติแล้วอกุศลธรรมทั้งหลาย ย่อมปรากฏเป็นเหตุให้เกิด กายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริยตามมา ด้วยเหตุดังนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตรัสถึงความสำคัญของสติ แก่พระภิกษุหมู่ใหญ่ครั้นเมื่อพระพุทธองค์ทรงประทับอยู่ที่อัมพปาลีวัน ณ กรุงเวสาลี รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะ นี้เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

(๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ

(๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ

(๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างนี้แล[๑๐๐]

---

[๙๘] ปัญญากับสัมปชัญญะ มีอรรถอย่างเดียวกัน ต่างกันที่พยัญชนะเท่านั้น ปัญญามีชื่อเรียกต่างๆ กัน เช่น วิมังสิทธิบาท, ปัญญินทรีย์, ปัญญาพละ, ธัมมวิจยะ, สัมมาทิฏฐิ มีองค์ธรรมอันเดียวกัน ได้แก่ (ปัญญาเจตสิก) ดูรายละเอียดใน พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะปริจเฉทที่ ๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไพศาลวิทยา, ๒๕๑๔), หน้า ๑๑๙.

[๙๙] ไว้ท์ลินินบุ๊คส์ (White Linen Books), มิ**ลินทปัญหาฉบับธรรมทาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ซาเร็นการพิมพ์ จากัด, ๒๕๕๒), หน้า ๘๗ ๘๘.

[๑๐๐] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๕

ในพระอภิธรรมปิฎก ธัมมสังคณี พระผู้พระภาคเจ้าทรงตรัสถึงความสำคัญของสติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นไฉน

สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า สติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น[๑๐๑]

ในพระอภิธรรมปิฎก วิภังค์พระผู้พระภาคเจ้าทรงตรัสถึงความสำคัญของ บรรดาสภาวธรรมเหล่านั้น สติ เป็นไฉน

สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ นี้เรียกว่า สติ[๑๐๒]

สตินับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะช่วยให้ระลึกรู้ในขณะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม ถ้าขาดสติเสียแล้ว ก็จะก่อให้เกิดความหลงลืมในการกระทำกิจกรรมนั้น ๆ เรียกว่าลืมสติ จึงเป็นเหตุก่อให้เกิดความประมาทเกิดขึ้น ดังที่ปรากฏในธรรมบทเรื่องโฆสกเทพบุตร[๑๐๓] ที่หลงลืมสติมักบริโภคกามคุณ ไม่บริโภคอาหาร จึงมีกายอันเหนื่อยอ่อน ได้ทำกาละลง การทำกาละอย่างนี้ชื่อว่า ย่อมเคลื่อนด้วยการสิ้นอาหาร เพราะเทพบุตรทั้งหลาย ย่อมเคลื่อนจากเทวโลกด้วยเหตุ ๔ ประการ คือ (๑) ด้วยความสิ้นอายุ (๒) ด้วยความสิ้นบุญ (๓) ด้วยความสิ้นอาหาร (๔) ด้วยความโกรธ จะเห็นได้ว่าการที่ โฆสกเทพบุตร ได้หลงลืมสติไม่บริโภคอาหาร จึงทำกาละลงดังได้กล่าวมาแล้ว ว่าการขาดสติหรือหลงลืมสติเป็นเหตุให้เกิดความเสียหายนานาประการ ตรงกันข้ามถ้ามีสติระลึกรู้อยู่ ก็เป็นเหตุให้เกิดคุณนานาประการเช่นเดียวกัน สติจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อทุก ๆ กิจกรรม ทั้งทางโลกและทางธรรม

สัมปชัญญะหรือปัญญา นับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการกระทำทั้งหลายทั้งปวง ที่เกิดขึ้น ทางกาย ทางวาจา หรือทางใจก็ตาม ถ้าไม่มีปัญญาเป็นเครื่องสอดส่องควบคุมพิจารณาหาเหตุผลในการกระทำนั้น ๆ ย่อมก่อให้เกิดความประมาท พลาดพลั้ง เผลอเรอ ทำให้เกิดกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต และอกุศลกรรมทั้งหลาย ย่อมเกิดขึ้น ก่อให้เกิดความเสียหายนานาประการ ถ้ามีสัมปชัญญะหรือปัญญาคอยเป็นเครื่องพิจารณาควบคุมดูแลสอดส่องต่อการกระทาที่เกิดทางกาย วาจา หรือใจก็ตาม ความดีงามทั้งหลายก็จะเกิดขึ้น ทำให้กายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต กุศลกรรมทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นด้วยเหตุดังนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตรัสถึงความสำคัญของ

---

[๑๐๑] อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๒/๓๖.

[๑๐๒] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๔/๓๙๓.

[๑๐๓] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๖๐.

สัมปชัญญะแก่พระภิกษุหมู่ใหญ่ ครั้นเมื่อพระพุทธองค์ทรงประทับอยู่ที่อัมพปาลีวัน ณ กรุงเวสาลี รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะเป็นดังนี้[๑๐๔]

(๑) ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ

(๒) ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู

(๓) ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก

(๔) ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร

(๕) ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม

(๖) ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ

(๗) ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูดการนิ่ง

ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างนี้ คือพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่นี้เป็นคำพร่ำสอนของพระพุทธเจ้าต่อภิกษุทั้งหลาย[๑๐๕]

ในพระอภิธรรมปิฎก ธัมมสังคณี พระผู้พระภาคเจ้าทรงตรัสถึงความสำคัญของสัมปชัญญะ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น ว่า ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าสัมปชัญญะที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น[๑๐๖]

ในพระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ พระผู้พระภาคเจ้าทรงตรัสถึงความสำคัญของสัมปชัญญะ ว่าสัมปชัญญะ ว่าปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาดภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญา เครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ นี้เรียกว่าสัมปชัญญะภิกษุเป็นผู้เข้าไปถึงแล้ว ฯลฯ ประกอบแล้วด้วยสตินี้และสัมปชัญญะนี้ ด้วยประการฉะนี้

---

[๑๐๔] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๕.

[๑๐๕] ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๔/๗๓.

[๑๐๖] อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๓/๓๖.

ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะก้าวไปถอยกลับ เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะแลดูเหลียวดู เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะคู้เข้า เหยียดออก เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร เป็น ผู้มีสติสัมปชัญญะในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการเดิน การยืน การนั่งการนอน การตื่น การพูด และการนิ่ง[๑๐๗]

สรุปได้ว่า สติและสัมปชัญญะมีความสำคัญในการดำเนินชีวิตบนความไม่ประมาท ด้วยการตระหนักรู้ในการคิด การพูด หรือการลงมือทำ และสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง หากขาดสติการกระทำจะประมาทและขาดความตั้งใจ การมีสติช่วยให้เข้าใจและควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น นำไปสู่ความชัดเจนและความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น พระพุทธเจ้าเองเน้นความสำคัญของการเจริญสติและการหยั่งรู้ในคำสอนของพระองค์ สติทำหน้าที่เป็นเครื่องเตือนใจและนำทาง ช่วยให้แยกแยะระหว่างการกระทำที่ดีและไม่ดี ช่วยให้สามารถเชื่อมโยงกับสิ่งที่เป็นประโยชน์และหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตราย ในทางกลับกัน ปัญญาทำให้หนทางแห่งการตรัสรู้ชัดเจนโดยการขจัดอวิชชาและเปิดเผยอริยสัจ ทำให้มองเห็นความเป็นอนิจจัง ไม่น่าพอใจ และไม่ใช่ตัวตนของปรากฏการณ์ สติและปัญญาทำงานร่วมกันเพื่อให้เกิดการกระทำที่ดีและมีจิตใจที่บริสุทธิ์ ด้วยการมีสติและสัมปชัญญะ บุคคลสามารถหลีกเลี่ยงความประมาทและผลเสียต่อร่างกาย คำพูด และจิตใจของตน การเจริญสติและปัญญาเป็นสิ่งจำเป็นทั้งในการแสวงหาทางโลกและทางวิญญาณ

๒.๖.๓ หลักภาวนา ๔

๑) ความหมายของภาวนา ๔

พระผู้มีพระภาคเจ้า ชื่อว่า ทรงอบรมพระองค์แล้ว ทรงเป็นภาวิตัตต์ หรือพระองค์ที่ทรงเจริญหรือพัฒนาแล้ว เป็นอย่างไร คือ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอบรมพระวรกาย อบรมศีลอบรมจิตใจ อบรมปัญญา[๑๐๘] คำว่า ภาวนา เป็นคำนามในภาษาบาลี มีรูปกิริยาศัพท์เป็น ภาเวติ มีความหมายตรงกับคำว่า วฑฺเฒติ ซึ่งแปลว่า เจริญหรือพัฒนาที่ใช้ในภาษาไทย คำว่า ภาวนา ในคำสอนของพระพุทธศาสนาหมายถึงการกระทำให้มีขึ้นการทำให้เกิดขึ้นและให้เป็นรูปธรรม เช่น การเจริญ, การบำเพ็ญ, การฝึกอบรมและยังหมายถึงการพัฒนาเพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้น โดยมีความหมายครอบคลุมถึงการปฏิบัติธรรมทั้งหมดที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณธรรมภายในตน[๑๐๙]

ความหมายของภาวนา ๔ คือ การเจริญ การพัฒนา ทั้งทางด้านสมถะ และวิปัสสนาเพื่อให้มีผลปรากฏ เช่น มีบุคลิกภาพ ภาพลักษณ์ภายนอก และคุณธรรมภายในตน ในความหมายนี้

---

[๑๐๗] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๕/๓๙๓.

[๑๐๘] **ขุ.จู. (ไทย)** ๓๐/๑๘/๑๑๕.

[๑๐๙] พิชญรัชต์ บุญช่วย, “การศึกษากระบวนการสร้างภาวนา ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๒๖.

แบ่งผลที่ปรากฏออกเป็น ๔ ด้าน คือ (๑) กายภาวนา หรือการพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง” เป็นสามารถเสพสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้โทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น (๒) ศีลภาวนา หรือ การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือมนุษย์ตั้งอยู่ในกฎระเบียบ เพื่อให้เกิดการตอบสนองความต้องการของตนนั้น ไม่ไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกื้อกูลกันได้ด้วยดี (๓) จิตภาวนา หรือ การพัฒนาจิต คือ การมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม ความดีงามสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพ มีความเข้มเข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มีความเบิกบานผ่องใสสงบสุข(๔) ปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ อย่างเป็นนายความคิด และการหยั่งรู้ความจริง รู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริง[๑๑๐]

อภิรมย์ สีดาคำ ได้สรุปความหมายของภาวนา ๔ ว่า การพัฒนาตนด้วยการพัฒนากาย จิต อารมณ์ และสังคมนั้น คือว่าเป็นการพัฒนาตนแบบหลักการทางพฤติกรรมศาสตร์สำหรับในทางพุทธศาสตร์ (Buddhist Science) นั้น มีหลักการพัฒนาตนดังนี้ คือ[๑๑๑]

(๑) กายภาวนา แปลว่า การพัฒนากาย หมายถึง การพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เพื่อคุณภาพชีวิตในการดำรงตนอยู่ในสังคม เช่น การสำรวมระวังตาเมื่อเวลาเห็นรูป หูเมื่อได้ยินเสียง จมูกเมื่อได้ดมกลิ่น ลิ้นเมื่อได้ลิ้มรส และกายเมื่อได้สัมผัส เป็นต้น

(๒) ศีลภาวนา แปลว่า การพัฒนาศีล หมายถึง การควบคุมพฤติกรรมทางกาย และวาจาไม่ให้เบียดเบียนผู้อื่น เพื่อประโยชน์สุขในการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม เพราะการไม่เบียดเบียนกันเป็นสุขในโลก

(๓) จิตภาวนา แปลว่า การพัฒนาจิต หมายถึง การทำจิตให้มีความรักความเมตตา การทำจิตใจให้มีความอดทนและเข็มแข็ง เรียกว่าให้จิตมีสุขภาวนา ได้แก่ จิตมีคุณธรรม มีความคิดสร้างสรรค์ ทำให้จิตสูงขึ้นนำทางไปสู่ความสุขคือนิพพาน

(๔) ปัญญาภาวนา แปลว่าการพัฒนาปัญญา หมายถึง การฝึกฝนอบรมเป็นวิธีการทำให้เกิดปัญญา คือความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายอย่างเป็นกระบวนการ หรือตามที่เป็นจริงของสังขาร รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต จนยกระดับจิตให้อยู่เหนือปัญหาและเป็นอิสระได้ ไม่เป็นทาสแห่งตันหากหลุดพ้นจากสภาวะทุกข์มุ่งไปสู่ความสุขคือพระนิพพาน

---

[๑๑๐] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : ดวงแก้ว, ๒๕๔๔), หน้า ๓๗๑.

[๑๑๑] อภิรมย์ สีดาคำ, **มนุษย์กับสังคม**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๖๗.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า ภาวนา การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ

(๑) การฝึกอบรม ตามหลักพระพุทธศาสนา มีสองอย่างคือ สมถภาวนา ฝึกอบรมให้เกิดความสงบ และวิปัสสนา ฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจเป็นจิตร อีกนัยหนึ่งจัดเป็นสองเหมือนกันคือ (๑) จิตตภาวนา คือ การฝึกจิตใจให้เจริญงอกงาม ด้วยคุณธรรมความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุข ผ่องใส่ด้วยความเพียร สติ และสมาธิ และ(๒) ปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา ให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนมีจิตรใจเป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์

(๒) การเจริญสมถกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาธิ มี ๓ ขั้น คือ บริกรรมภาวนา ภาวนาขั้นตระเตรียม คือ กำหนดอารมณ์กรรมฐาน อุปจาภาวนา ภาวนาขั้นจวนเจียน คือ เกิดอุปจารสมาธิ และอัปปนาภาวนา ภาวนาขั้นแน่วแน่ คือ เกิดอัปปนาสมาธิ ขึ้นสู่ฌาน[๑๑๒]

สรุปได้ว่า หลักภาวนาสี่ หมายถึง หลักการพัฒนา ๔ ประการ ที่เกี่ยวข้องกับการเจริญและพัฒนาสมถะ (ความสงบ) และวิปัสสนา (ฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจ) การปฏิบัติเหล่านี้มีเป้าหมายเพื่อปลูกฝังพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดย ๑) กายภาวนาเน้นที่การพัฒนาร่างกายและสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เกี่ยวข้องกับการใส่ใจต่อประสาทสัมผัสและวิธีที่มีปฏิสัมพันธ์กับโลกรอบตัว ๒) ศีลภาวนา เน้นการพัฒนาศีลและการควบคุมพฤติกรรมทางร่างกายและคำพูด ส่งเสริมการไม่ทำร้ายผู้อื่นและสร้างความสุขในการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ ๓) จิตภาวนา ได้แก่ การฝึกจิตให้มีความอดทน เข้มแข็ง และมีคุณธรรม มุ่งพัฒนาจิตใจให้แข็งแรงและสร้างสรรค์ และ๔) ปัญญาภาวนาเน้นที่การพัฒนาปัญญาด้วยการฝึกและเข้าใจ เกี่ยวข้องกับการได้รับความรู้และเห็นแจ้งในธรรมชาติของสิ่งต่างๆ อย่างแท้จริง การพ้นทุกข์และมีความสุข

๒) ความสำคัญของหลักภาวนา ๔

ภาวนา ๔ เป็นคุณสมบัติที่มีคุณค่าให้แก่บุคคล พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาตน จึงเชิดชูบุคคลผู้มีการพัฒนาแล้วว่าเป็นบุคคลสูงสุด[๑๑๓] เป็นผู้ควรค่าแก่การบูชา[๑๑๔] ซึ่งยกย่องเช่นนั้น เกิดจากคุณของภาวนา ๔ ที่เป็นผลของการฝึกตนนั้นเอง[๑๑๕]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า ภาวนา ๔ (การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา)

---

[๑๑๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้ง ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์ พริ้นเตอร์ แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๗๒.

[๑๑๓] **ขุ.ธ. (ไทย)** ๒๕/๓๒๑/๑๑๓.

[๑๑๔] **องฺ.จตุกฺก. (ไทย)** ๒๑/๓๖/๕๙.

[๑๑๕] **ขุ.ธ. (ไทย)** ๒๕/๑๐๖/๖๓.

(๑) กายภาวนา การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

(๒) สีลภาวนา การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

(๓) จิตภาวนา การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

(๔) ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา[๑๑๖]

ความสำคัญของการเจริญภาวนา ๔ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นการพัฒนาให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง ซึ่งเป็นการแสดงถึงการปรับตัวปรับพฤติกรรมของบุคคลให้สอดคล้องกับสังคมและการดำเนินชีวิตในสังคม คือ ให้มีความสุข มีปัญญาที่รู้เท่าทันโลกและการดำเนินชีวิตที่ดี การสร้างระเบียบสังคมที่ดีและส่งผลให้จิตใจเป็นอิสระ บุคคลเมื่อมีการพัฒนาอย่างถูกต้องแล้วก็จะส่งผลดีแก่ตนเองซึ่งได้แก่การดำเนินชีวิตที่ดี การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข การมีจิตใจที่ทำให้จิตใจดีงาม มีความสุขเป็นอิสระเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิต ส่งผลดีคือคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ เป็นการพัฒนาไปสู่ความสุขสามระดับคือ ความสุขเกี่ยววัตถุ สิ่งของที่ตนมีและตนได้ ความสุขเกี่ยวกับการทำงาน และความสุขสูงสุดคือการใช้ชีวิตและการเลือกดำเนินชีวิตให้มีความสุขกับสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน หลักภาวนา ๔ มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ได้แก่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากร้ายให้ดีขึ้น การที่ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข[๑๑๗]

---

[๑๑๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๗๐.

[๑๑๗] พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินฺโท (ทรัพย์สวัสดิ์), “การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ”, **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๑๕๑.

สรุปได้ว่า หลักภาวน ๔ มีความสำคัญในชีวิตประจำวัน เป็นหลักที่ความสามารถนำความสุขและสร้างวิถีชีวิตที่ดี ช่วยให้บุคคลปรับพฤติกรรมให้เข้ากับสังคมและสร้างระเบียบทางสังคมที่กลมกลืนกัน เมื่อปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้ว

๓) กระบวนการพัฒนาตามหลักภาวนา ๔

การพัฒนาตามหลักภาวนา ๔ ในการนำมาประยุกต์ใช้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น เป็นหลักธรรมในการฝึกฝนตนเอง เพื่อให้การดำรงชีพอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่เมาในชีวิต ไม่เมาในความมั่งมี ไม่เมาในสิ่งที่วัตถุทางโลกซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวร นอกจากหลักธรรมที่เป็นยารักษาใจให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น การพัฒนาตนในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่ดีและย่อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพไปในตัวเอง การปฏิบัติตนตามหลักธรรมภาวนา ๔ เป็นประจำแล้วจะก่อให้เกิดเครื่องคุ้มกันคุ้มครองการดำรงชีวิตของผู้เจริญในภาวนา ๔ อันเป็นธรรมที่นำพาผู้ประพฤติปฏิบัติตามไปสู่หนทางแห่งความสุข เป็นการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีการพัฒนาตนเองให้ดำรงอยู่ในความมีสติ ไม่ประมาท มีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองตน มีศีลเป็นกรอบในการประพฤติปฏิบัติ มีจิตที่อบรมดีแล้วควรแก่การงานคือมรรคธรรม มีปัญญาที่อบรมดีแล้วควรแก่รู้แจ้งเห็นธรรมในพระศาสนา หลักภาวนา ๔ นี้ นำมาเป็นกรอบในการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติและเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ซึ่งหลักภาวนา ๔ นี้จะมุ่งไปที่การพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนา ๔ ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติ ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทไม่ประพฤติผิดในการทุจริตทั้ง ๓ การเจริญตนให้ตั้งอยู่ในกรอบของระเบียบข้อประพฤติปฏิบัติที่ดีงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใสควรแก่การงานและการพัฒนาปัญญา ทำให้เป็นผู้มีเหตุมีผล การพิจารณาใคร่ครวญ การคิด การวิเคราะห์ให้ถ้องแท้ในเรื่องนั้น ๆ หลักภาวนา ๔ ได้แสดงให้เห็นถึงทฤษฎีการพัฒนามนุษย์และสังคมและทฤษฎีการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

การเจริญกายภาวนา คือ การอบรมตนเองโดยใช้สติเป็นเครื่องอบรมและพัฒนาตนเอง ให้เป็นคนมีสติคอยแนะนำตนเองอยู่เสมอไม่ให้เป็นคนประมาทในการทำงานและการดำเนินชีวิต ควรดำเนินชีวิตโดยให้มีสติเป็นตัวควบคุมความคิดและการกระทำของตนเอง ไม่ให้เกิดความผิดพลาดในการกระทำ ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ตลอดทั้งการใช้สติในการพิจารณาเครื่องอุปโภคปริโภค ได้แก่ การกิน การดื่ม การนอน การทำงาน การได้ยิน การได้ฟัง คือให้มีสติในการรับรู้อายตนะทั้งภายในและภายนอกที่มากระทบกับตนเอง ให้มีสติในการคิดการพินิจพิจารณา โดยการนำเอาสติมาเป็นเครื่องมือในการอบรมตนเองและพัฒนาตนเอง ให้ยึดตัวสติเป็นสำคัญในการทำงานและการดำเนินชีวิต และไม่ให้ประมาทในการดำเนินชีวิต ให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ให้มีสติรู้ทันการกระทำอยู่เสมอให้สร้างสิ่งเป็นความดี หลีกเว้นสิ่งที่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

การเจริญสีลภาวนา คือ กรอบเครื่องมือในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้อยู่ร่วมกันในสังคมให้มีความสุข สีลภาวนาเป็นการอบรมและการขัดเกลามนุษย์ให้อยู่ร่วมกันอย่างผาสุกในสังคมและสีลภาวนาก็เป็นเครื่องช่วยให้มนุษย์ได้ปฏิบัติตนที่ดีให้อยู่ภายใต้กฎระเบียบที่ดีของสังคม เป็นหลักประกันการดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาทและอยู่ภายใต้กฎระเบียบของสังคม สีลภาวนาเป็นเครื่องมือขัดเกลามนุษย์ให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมที่ดี ให้บุคคลมีความปกติทางกาย ทางวาจา เป็นเครื่องขัดเกลามนุษย์ให้ประพฤติในทางสุจริตธรรม ประกอบอาชีพสุจริต การใช้ชีวิตที่มีมโนธรรม เป็นการดำเนินชีวิตที่เน้นเรื่องจริยธรรมในการดำเนินชีวิตได้แก่ การไม่เบียดเบียนกันและกัน การไม่เอารัดเอาเปรียบกัน การสำรวม การไม่ก่อความเดือดให้ผู้อื่นด้วยทางวาจา การมีสติและไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต

การเจริญจิตภาวนา คือ การทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ เพื่อให้สุขภาพจิตใจของตนมีความสะอาด สว่าง สงบ อยู่เหนือความโกรธ ความโลภ ความหลง และการเชื่อในบาปบุญคุณโทษ การมีสติปัญญาที่บริสุทธิ์ ปราศจากความอคติลำเอียง มองโลกตามความเป็นจริง ได้แก่ การนั่งสมาธิ การไหว้พระสวดมนต์ การน้อมพิจารณาความจริงของชีวิต การจิตภาวนา เป็นการฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใส พร้อมด้วยความเพียร สติและสมาธิ การเจริญจิตภาวนาเป็นอบรมและพัฒนาจิตใจให้มีความปกติสุข ให้จิตใจปราศจากการคิดในเรื่องที่เป็นอกุศล ไม่ให้จิตใจคิดในเรื่องที่ไม่ดี การเจริญจิตภาวนาเป็นการพัฒนาความคิดด้วย ให้มีความคิดที่ดี ไม่คิดในเรื่องที่เป็นอกุศลธรรม

การเจริญปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาความคิด พัฒนาความรู้ที่มีอยู่ให้เจริญและพัฒนาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป การรู้จักแก้ปัญหา รู้จักวิเคราะห์ วิจัย มองโลกทัศนคติต่อเพื่อนมนุษย์ที่ดีด้วยปัญญา การเจริญปัญญา เป็นการพัฒนาปัญญา พัฒนาความคิด การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งนั้นๆ อย่างแท้จริง รู้เท่าทันโลกและการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา การพัฒนาปัญญานั้น ได้แก่ การหมั่นศึกษาหาความรู้ ที่เกิดจากการฟัง การอ่าน หรือการศึกษาเล่าเรียน ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาและปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติ การพัฒนาตนให้มีปัญญานั้นย่อมได้รับประโยชน์ ๒ อย่าง ประการแรกได้แก่ตนเอง คือ ทำให้เป็นคนที่มีเหตุผลและใช้เหตุผลวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ จนเกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งนั้นๆ อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง รู้จักอะไรถูก อะไรผิด อะไรดี อะไรชั่ว ประการที่สองประโยชน์ต่อสังคม คือ ถ้าทุกคนในสังคมมีปัญญา มีความรู้ มีความคิดที่ดี ทำในสิ่งที่ดีและพูดในสิ่งที่ดี ไม่ปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล ปัญหาต่าง ๆ เช่น ความขัดแย้ง การแบ่งแยกชิงดี ชิงเด่น การทะเลาะวิวาท การคดโกง ก็ลดลง สังคมก็สงบเรียบร้อยอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขได้ ปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาด้านปัญญา ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง ปัญญานั้น เป็นเครื่องวินิจฉัยสุตะ

ความรู้ที่สามารถสืบสาวเหตุปัจจัยของสิ่งต่างๆ ความรู้ที่สามารถคิด พิจารณาวินิจฉัยได้ เลือกเฟ้น กลั่นกรองได้ เชื่อมโยงประสานได้ ทำให้เอาสุตะหรือข้อมูลข่าวสารวิชาการต่าง ๆ ไปใช้งาน สามารถจัดสรร จัดการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ ความรู้อย่างนี้ เรียกว่า การมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว[๑๑๘]

ในการพัฒนาจิตนั้น ควรรู้ถึงลักษณะของจิต ซึ่งจิตมีลักษณะดังนี้

(๑) ดิ้นรน (ผนฺทนํ) ดิ้นรนไปเพื่อจะหาอารมณ์ที่เป็นเหยื่อ มีรูปและเสียง เป็นต้น

(๒) กวัดแกว่ง (จปลํ) ไม่หยุดอยู่ในอารมณ์หนึ่ง อารมณ์ใดนาน

(๓) รักษายาก (ทุรกฺขํ) รักษาให้อยู่กับที่ไม่ให้คิดถึงเรื่องต่างๆ นั้นทำได้ยาก

(๔) ห้ามยาก (ทุนฺนิวารยํ) ป้องกันไม่ให้คิดถึงเรื่องที่เราไม่ต้องการนั้นทำได้ยาก

(๕) ข่มได้ยาก (ทุนฺนิคฺคหํ) ฝึกได้ยาก

(๖) เป็นธรรมชาติที่รวดเร็ว (ลหุ) เกิดขึ้นแล้วดับไป

(๗) มักตกไปตามอารมณ์ที่ชอบ (ยตฺถ กามนิปาตินํ)

(๘) ไปได้ไกล (ทรงฺคมํ)

(๙) เที่ยวไปดวงเดียว (เอกจรํ) เกิดทีละดวงรับอารมณ์ได้ครั้งละ ๑ อย่าง

(๑๐) ไม่มีรูปร่าง (อสรีรํ) ไม่มีรูปร่างแต่สัมผัสได้

(๑๑) มีคูหา คือ ร่างกายเป็นที่อยู่อาศัย (คูหาสยํ)

แม้ว่าจิตจะมีลักษณะดังกล่าวแล้ว ผู้มีปัญญา สามารถฝึกฝนจิตนี้ให้ตรงได้ คือนำประโยชน์ไปใช้ได้เหมือนนายช่างศรดัดลูกศรที่คดให้ตรงได้ ดังพุทธพจน์ว่า “จิตที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก” ผู้มีปัญญาสามารถควบคุมให้ตรงได้เหมือนช่างศรดัดลูกศรให้ตรงฉะนั้น[๑๑๙]

ในชีวิตความเป็นอยู่มนุษย์รับรู้สิ่งต่างๆ ผ่าน ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สิ่งที่รับเข้ามา มีทั้งสิ่งที่ชอบใจและไม่ชอบใจ หากเป็นเรื่องที่ชอบใจและหรือเป็นเรื่องที่ไม่ชอบใจจิตจะปรุงแต่งไปตามความรู้สึกนั้น จึงสะสมความโลภ โกรธ หลง ไว้ในจิตโดยไม่รู้ตัว เมื่อจิตซึมซับกิเลสเหล่านี้ไว้ ปริมาณกิเลสที่สะสมอยู่จะเปลี่ยนคุณภาพจิต ให้เป็นไปตามอำนาจของกิเลส โดยที่ตัวไม่ปรารถนาให้เป็นเช่นนั้น เช่นหากโกรธบ่อยๆ กิเลสคือความโกรธจะซึมซับเข้าไปในจิตเปลี่ยนคุณภาพของจิตทำให้เป็นคนโกรธง่าย เจ้าอารมณ์ ฉุนเฉียว แม้บางครั้งเป็นเรื่องขัดใจเล็กๆ น้อยๆ ก็ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ เป็นต้น

การทำสมาธิ ทำให้จิตสะอาดและบริสุทธิ์ขึ้น จิตจะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี เช่น มีอารมณ์เย็นลง ความโกรธลดความรุนแรงลง มีสติตั้งมั่นรู้ตัวควบคุมอารมณ์ได้ ลดทิฐิมานะความถือตัว ความฟุ้งซ่านและความเครียดลดลง อดทนต่อสิ่งที่มากระทบจิตใจได้ เข้าใจผู้อื่นและรู้จักการให้อภัย จนกระทั่งความรักเมตตาปรารถนาดี เกิดท่วมท้นใจจิตใจ ก่อให้เกิดคุณประโยชน์

---

[๑๑๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๙-๑๕๐.

[๑๑๙] ขุ.ธ. **(ไทย)** ๒๓/๓๓-๓๔/๓๕.

อย่างสูงค่าในการดำเนินชีวิต กล่าวคือ ช่วยส่งเสริมสุขภาพ สร้างความรู้ มีศักยภาพในการทำงาน แก้ไขปัญหาส่วนตัวได้ จึงมีการพัฒนาสังคมส่วนรวมได้ทุกระดับอย่างไม่มีขีดจำกัดต่อไปจนกว่าจะประสบสันติสุขตามที่มวลมนุษยชาติปรารถนา การพัฒนาจิตที่เห็นผลอย่างชัดเจน คือทำให้ลดความเห็นแก่ตัว รู้จักการปล่อยวางและการให้อภัยจนเกิดขึ้นซึ่งความเมตตา กรุณา และความเอื้ออาทรต่อกัน อันเป็นผลดีต่อตนเอง ครอบครัว ประเทศชาติ และสังคมโลกโดยรวม[๑๒๐]

การพัฒนาตามหลักภาวนา ๔ เป็นการพัฒนาใน ๔ ด้าน คือ (๑) การเจริญกายภาวนา คือ การอบรมตนเองโดยใช้สติเป็นเครื่องอบรมและพัฒนาตนเอง ให้เป็นคนมีสติคอยแนะนำตนเองอยู่เสมอไม่ให้เป็นคนประมาทในการทำงานและการดำเนินชีวิต (๒) การเจริญสีลภาวนา คือ กรอบเครื่องมือในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้อยู่ร่วมกันในสังคมให้มีความสุข สีลภาวนาเป็นการอบรมและการขัดเกลามนุษย์ให้อยู่ร่วมกันอย่างผาสุก ได้แก่ การไม่เบียดเบียนกันและกัน การไม่เอารัดเอาเปรียบกัน การสำรวม การไม่ก่อความเดือดให้ผู้อื่นด้วยทางวาจา การมีสติและไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต (๓) การเจริญจิตภาวนา คือ การทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ ได้แก่ การนั่งสมาธิ การไหว้พระสวดมนต์ การน้อมพิจารณาความจริงของชีวิต การจิตภาวนา เป็นการฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใส พร้อมด้วยความเพียร สติและสมาธิ และ(๔) การเจริญปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาความคิด พัฒนาความรู้ที่มีอยู่ให้เจริญและพัฒนาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป การพัฒนาปัญญานั้น ได้แก่ การหมั่นศึกษาหาความรู้ ที่เกิดจากการฟัง การอ่านหรือการศึกษาเล่าเรียนปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาและปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติ

๒.๗ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จันทิมา ห้าวหาญ และพรรณวดี ขำจริง[๑๒๑] ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการป้องกันโรคโควิด-๑๙ (COVID-๑๙) ของประชาชนในจังหวัดภูเก็ต” ผลการวิจัยพบว่า ๑) ประชาชนในจังหวัดภูเก็ตมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรคโควิด-๑๙ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อันดับที่ ๑ ประชาชนมีความเข้าใจว่า ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ มีลักษณะเหมือนไวรัสโรคทางเดินหายใจตะวันออกกลางและโรคซาร์ส อันดับที่ ๒ อาการของผู้ป่วย COVID-๑๙ มีลักษณะอาการทั่วไปคล้ายไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ มีไข้สูง ไอ หายใจลำบาก และอันดับที่ ๓ โรคโควิด-๑๙ สามารถติดต่อกันจากการแพร่กระจายผ่านการสัมผัสกับ

---

[๑๒๐] พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี, “พระพุทธศาสนากับการพัฒนาจิต, การตามดูจิตเพื่อรู้ความจริงของชีวิต , ใน พระพุทธศาสนากับจริยศาสตร์, หน้า ๒๘๓ - ๒๘๕.

[๑๒๑] จันทิมา ห้าวหาญ และพรรณวดี ขำจริง, “ความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการป้องกันโรคโควิด-๑๙ (COVID-๑๙) ของประชาชนในจังหวัดภูเก็ต”, **การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๑๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๓**, (วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้, ๒๕๖๔): ๑๖๙.

ผู้ติดเชื้อ ผ่านทางละอองเสมหะจากการไอ จาม น้ำมูก น้ำลาย และ ๒) พฤติกรรมการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค COVID-๑๙ ของประชาชนในจังหวัดภูเก็ต มีการ ป้องกันอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า อันดับที่ ๑ ประชาชนมีการใส่หน้ากากอนามัย อันดับที่ ๒ การเปลี่ยนเสื้อผ้าหรือการอาบน้ำทันที เมื่อกลับมาจากข้างนอก และอันดับที่ ๓ การเว้นระยะห่าง ๑-๒ เมตร จากบุคคลอื่น ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปใช้เพื่อแนวทางในการปฏิบัติตนในชีวิต ในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อ โรค COVID-๑๙

จุฑาวรรณ ใจแสน[๑๒๒] ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการป้องกันโรค COVID-๑๙ ของพนักงานสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์” ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า พนักงานที่ทำงานสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ที่มีเพศต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรค COVID-๑๙ ที่ต่างกัน และปัจจัยด้านอิทธิพลของครอบครัว และด้านความตระหนักรู้ มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรค COVD-๑๙ ของ พนักงานสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์

ธีรพร สถิรอังกูร และคณะ[๑๒๓] ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการบริหารการพยาบาลในสถานการณ์ระบาดของโควิด-๑๙ ในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข” ผลการวิจัย พบว่า ประกอบด้วยศูนย์ปฏิบัติการตอบโต้ภาวะฉุกเฉินด้านการพยาบาล การประเมินความพร้อมการบริหารการพยาบาล และแนวทางการบริหารการพยาบาลในสถานการณ์การระบาดของโควิด-๑๙ ที่ครอบคลุมระยะก่อน ขณะ และหลังเกิดการระบาดของโควิด-๑๙ ผลลัพธ์ของการใช้รูปแบบ พบว่า ผู้บริหารการพยาบาลมีความคิดเห็นต่อรูปแบบในระดับมากที่สุด สามารถนำรูปแบบใช้ได้จริง ($\bar{X}$=๔.๕๘, SD=๐.๕๘) ใช้กับโรงพยาบาลระดับอื่นได้ ($\bar{X}$=๔.๕๔, SD=๐.๖๐) และใช้กับโรคติดต่ออื่นได้ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$=๔.๖๑, SD=๐.๕๘) โรงพยาบาลทุกแห่งมีความพร้อมในการบริหารการพยาบาล ผู้สงสัยและผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ เห็นว่า โรงพยาบาลระดับตติยภูมิมีความพร้อมการบริหารการพยาบาล อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$=๔.๓๕, SD=๐.๔๑) และพึงพอใจในบริการพยาบาล อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$=๔.๓๐, SD=๐.๔๕) พยาบาลรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติ การพยาบาลโควิด-๑๙ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$=๔.๕๕, SD=๐.๔๔) และมั่นใจในมาตรการการปฏิบัติงานของ หน่วยงานอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$=๔.๔๐, SD=๐.๕๓) และไม่พบการติดเชื้อจากการปฏิบัติงานของพยาบาล และการแพร่กระจายเชื้อในโรงพยาบาลจากผู้สงสัยและผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ก่อนและหลังทดลอง

---

[๑๒๒] จุฑาวรรณ ใจแสน, “พฤติกรรมการป้องกันโรค COVID-๑๙ ของพนักงานสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์”, **บทความ**, (มหาวิทยาลัยรามคำแหง): ๑.

[๑๒๓] ธีรพร สถิรอังกูร และคณะ, “การพัฒนารูปแบบการบริหารการพยาบาลในสถานการณ์ระบาดของโควิด-๑๙ ในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข”, **วารสารวิชาการสาธารณสุข**, ปีที่ ๓๐ ฉบับที่ ๒ (มีนาคม – เมษายน ๒๕๖๔): ๓๒๐.

รูปแบบในโรงพยาบาล ระดับตติยภูมิทั้ง ๑๓ แห่ง โดยสรุป รูปแบบนี้มีประโยชน์ต่อการบริหารการพยาบาล ในสถานการณ์การระบาดของ โควิด-๑๙ และผู้วิจัยได้โดยได้ขยายผลรูปแบบนี้ไปยังองค์กรพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขเพื่อนำสู่การปฏิบัติในพื้นที่ทั่วประเทศแล้ว

ธีระพงษ์ ทศวัฒน์[๑๒๔] ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมของประชาชนและการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)” พบว่า จากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ตั้งแต่ช่วงปลายปี ๒๐๑๙ ที่ผ่านมาส่งผลต่อคุณภาพชีวิตทางสังคม และส่งผลกระทบต่อประชาชนเป็นจำนวนมาก และทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุข ปัญหาด้านเศรษฐกิจ และปัญหาด้านสุขภาพจิต นอกจากนี้ปัญหาทางสังคมซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่เริ่มพบมากขึ้นโดยเฉพาะกลุ่มเปราะบางทางสังคม หรือแม้กระทั่งผู้ติดเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ ล้วนได้รับผลกระทบจากสถานการณ์นี้ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมของประชาชนและการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)จึงเป็นสิ่งสำคัญ มีการพัฒนาได้แก่ ๑) ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมของประชาชนโดยให้ความช่วยเหลือตามสภาพปัญหาความเดือดร้อน๒) ด้านการพัฒนาสาธารณสุขจัดทีมเจ้าหน้าที่ลงพื้นที่เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค ๓) ด้านเศรษฐกิจและสังคมต่อประชาชนในวงกว้าง ดำเนินมาตรการช่วยเหลือด้านปัจจัยสี่ เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนอย่างเร่งด่วน การจ่ายเงินสงเคราะห์ซึ่งไม่ใช่เงินเยียวยา ๔) ด้านการปฏิบัติตามมาตรการควบคุมหลักและมาตรการเสริมสำหรับพื้นที่ใช้มาตรการการควบคุมกิจกรรมดำเนินงานเศรษฐกิจและการดำเนินชีวิต ๕) ด้านมาตรการเชิงรุกในการเฝ้าระวังและป้องกันกลุ่มเสี่ยงสำคัญใช้มาตรการในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรค ๖) ด้านการกำกับติดตามมาตรการผ่อนปรนกิจการและกิจกรรมต่างๆ เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙๗) ด้านมาตรการการป้องกันผลกระทบCOVID-๑๙ ในภาวะสังคมไทย๘)ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานในช่วงการระบาดของเชื้อ COVID-๑๙ และ ๙) ด้านพฤติกรรมNew Normal มาตรฐานวิถีชีวิตใหม่หลัง COVID-๑๙โดยต้องมีการดึงประชาชนและชุมชนและเข้ามามีส่วนร่วมในการเฝ้าระวังป้องกันโรค

ณัฏฐวรรณ คำแสน[๑๒๕] ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ ของประชาชนในเขตอำเภออู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี”

---

[๑๒๔] ธีระพงษ์ ทศวัฒน์, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมของประชาชนและการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)”, **วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์,** ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๙ (กันยายน ๒๕๖๓): ๔๐-๔๑.

[๑๒๕] ณัฏฐวรรณ คำแสน, "ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ ของประชาชนในเขตอำเภออู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี", **วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี**, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน ๒๕๖๔): ๓๓.

พบว่า ประชาชนในอำเภออู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี มีความรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อโควิด-๑๙ ในระดับมาก ร้อยละ ๘๐.๗๐ เชื่อมั่นว่าประเทศไทย จะเอาชนะโรคติดเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ ได้ และร้อยละ ๘๓.๔๐ มั่นใจว่าในที่สุดโรคติดเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ จะถูกควบคุมได้ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ ๙๙.๘๐ สวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน และประชาชนมีระดับการศึกษา ความรู้ และทัศนคติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (r = .๑๐, .๑๘, และ .๑๖ ตามลำดับ) บุคลากรทางสุขภาพสามารถนำผลการศึกษาไปใช้เพื่อส่งเสริมประชาชนให้มีความรู้ และป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ ได้

นารีมะห์ แวปูเตะ คันธมาทน์ กาญจนภูมิ และ กัลยา ตันสกุล[๑๒๖] ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการป้องกันโรคจากไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา” ผลการวิจัยพบว่า ๑. นักศึกษามากกว่าร้อยละ ๘๐ มีความรู้เกี่ยวกับโรคไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ในระดับที่ดี ร้อยละ ๖๑.๖๒ มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$=๔.๕๖, SD=.๖๘๒) มีการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$= ๔.๖๗, SD=.๖๒๗) มีทัศนคติอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$=๔.๑๘, SD=.๗๔๗) และมีพฤติกรรมการป้องกันโรคไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ อยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$=๔.๕๙, SD=.๘๒๑) ๒. ความรู้เกี่ยวกับโรคไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ทัศนคติในการป้องกันตัวเองจากโรคไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันโรคไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาในระดับที่ต่ำ เป็นไปในทิศทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ (r=-.๓๖๑, r=.๔๙๖ และ r=.๓๒๕ ตามลำดับ) และการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติตัวในการป้องกัน โรคไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ มีความสัมพันธ์กับกับพฤติกรรมการป้องกันโรคไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาในระดับปานกลาง เป็นไปในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ (r=.๕๔๖) และในทุกปัจจัยของของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ยกเว้น การรับรู้ด้านความรู้เกี่ยวกับโรคไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ อยู่ในระดับต่ำ มีความสัมพันธ์เป็นไปในทิศทางตรงข้าม พฤติกรรมการป้องกันโรคจากไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ จะมีประสิทธิภาพได้นั้น จำเป็นต้องมีการชี้แจงเพื่อให้ทราบถึงสถานการณ์ รวมทั้งภาครัฐ เอกชน มหาวิทยาลัย เข้ามามีส่วนร่วมเป็นแกนนำในการขับเคลื่อน โดยการปฏิบัติอย่างจริงจังและต่อเนื่อง จึงจะสามารถขับเคลื่อน และขยายผลต่อไปได้อย่างยั่งยืน

---

[๑๒๖] นารีมะห์ แวปูเตะ คันธมาทน์ กาญจนภูมิ และ กัลยา ตันสกุล, “พฤติกรรมการป้องกันโรคจากไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา”, **วารสารสภาการสาธารณสุขชุมชน**, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม –สิงหาคม ๒๕๖๔): ๓๑.

สาธิต ศรีโพธิ์ รัษฎากร วินิจกุล และ พิษณุ บุญนิยม[๑๒๗] ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประเมินผลกระทบและการปรับตัวของชุมชนนครชุมต่อภาวะโรคระบาด COVID-๑๙” ผลการวิจัยพบว่า ผลกระทบชุมชนนครชุมต่อภาวะโรคระบาด COVID-๑๙ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย (X=๔.๐๒) ด้านนโยบายการช่วยเหลือของรัฐบาล ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$=๔.๓๘) ด้านเศรษฐกิจ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$=๔.๒๖) และด้านความสัมพันธ์ของครอบครัวและชุมชน ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$=๓.๔๒) ส่วนการปรับตัวของชุมชนท้องถิ่นต่อภาวะโรคระบาด COVID-๑๙ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$=๓.๕๙) การเสริมสร้างการตอบสนองต่อภัย ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$=๓.๘๔) การเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับชุมชน ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$=๓.๘๓) และการพัฒนาระบบฟื้นฟูจากความ เสียหาย ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$=๓.๑๙) สำหรับแนวทางการปรับตัวของชุมชนให้มีความยั่งยืนและแก้ไขปัญหาพื้นฐาน โดยให้มีการสวมหน้ากากอนามัยเวลาที่ออกจากบ้าน พกพาเจลแฮลกอฮอล์ การเว้นระยะห่าง ล้างมือ และการงดไปสถานที่ที่ผู้คนแออัด

สีตีปาตีฮะร์ อีลา และคณะ[๑๒๘] ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การแก้ปัญหาการรับมือและการป้องกันการแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ องค์การบริหารส่วนตำบลม่วงเตี้ย อ.แม่ลาน จ.ปัตตานี” ผลการศึกษาพบว่า การแก้ปัญหามีการปฏิบัติตามมาตรการที่รัฐบาลออกประกาศ และได้กำหนดในการปฏิบัติของประชาชนที่ต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัดโดยให้ประชาชนสวมใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งก่อนออกจากบ้านและหมั่นล้างมืออยู่เสมอเพื่อป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ และองค์การบริหารส่วนตำบลม่วงเตี้ยได้ศึกษาแนวทางการเสริมศักยภาพในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับโรคระบาดไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ด้วยการจัดอบรมประชาสัมพันธ์ ในเรื่องการให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพแก่ประชาชนในช่วงที่โรคระบาดไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ได้มีการเตรียมความพร้อมทุกเรื่องทั้งในการเตรียมสถานที่ในการกักตัวให้กับประชาชนที่กลับจากต่างประเทศและต่างจังหวัดในส่วนของการทำงานขององค์การบริหารส่วนตำบลม่วงเตี้ยได้มีการส่งเสริมและสร้างความตระหนักให้แก่ประชาชนด้วยการจัดเตรียมสถานที่ทำงานเว้นระยะห่างและสวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดในการปฏิบัติงานการป้องกัน องค์การบริหารส่วนตำบลม่วงเตี้ยมีการตรวจไข้และบริการเจลล้างมือให้กับบุคลากรประชาชนก่อนมาใช้บริการ

---

[๑๒๗] สาธิต ศรีโพธิ์ รัษฎากร วินิจกุล และ พิษณุ บุญนิยม, “การประเมินผลกระทบและการปรับตัวของชุมชนนครชุมต่อภาวะโรคระบาด COVID-๑๙”, **รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติสำหรับนักศึกษา ครั้งที่ ๒**, (มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร, ๒๕๖๕): ๓๔๖.

[๑๒๘] สีตีปาตีฮะร์ อีลา และคณะ, “การแก้ปัญหาการรับมือและการป้องกันการแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ องค์การบริหารส่วนตำบลม่วงเตี้ย อ.แม่ลาน จ.ปัตตานี”, **การประชุมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ ๑๒**, (มหาวิทยาลัยหาดใหญ่): ๔๖๖-๔๖๗.

สุภาภรณ์ วงธิ[๑๒๙] ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จังหวัดสุโขทัย” ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ อยู่ในระดับสูง ร้อยละ ๘๙.๖๐ และปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ ได้แก่ เพศ (p-value = ๐.๐๓๘) แรงสนับสนุนทางสังคม (p-value < ๐.๐๐๑) การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา๒๐๑๙ (p-value < ๐.๐๐๑) และการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อป้องกันการเกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (p-value < ๐.๐๐๑) ผลการศึกษา ในครั้งนี้สามารถนำมาเป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันโรคที่ถูกต้องให้แก่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และให้เป็นแบบอย่างให้กับชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต่อไป

สมศรี เรืองแก้ว ประกอบ ใจมั่น และจิราพร วัฒนศรีสิน[๑๓๐] ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา” พบว่า รูปแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา มีองค์ประกอบ ๔ ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา และขั้นตอนการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของนักเรียน มี ๖ ขั้นตอน คือ ๑) ขั้นประเมินผลก่อนเรียน ๒) ขั้นเตรียมความพร้อม ๓) ขั้นการให้ลงมือกระทำ ๔) ขั้นการปรับปรุงและประยุกต์ใช้ ๕) ขั้นการสร้างลักษณะนิสัย ๖) ขั้นการประเมินผลหลังเรียน ผลการประเมินทักษะการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของนักเรียน หลังเรียน สูงกว่าก่อนเรียนทั้ง ๔ ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา พบว่านักเรียนมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{x}$ = ๔.๓๔)

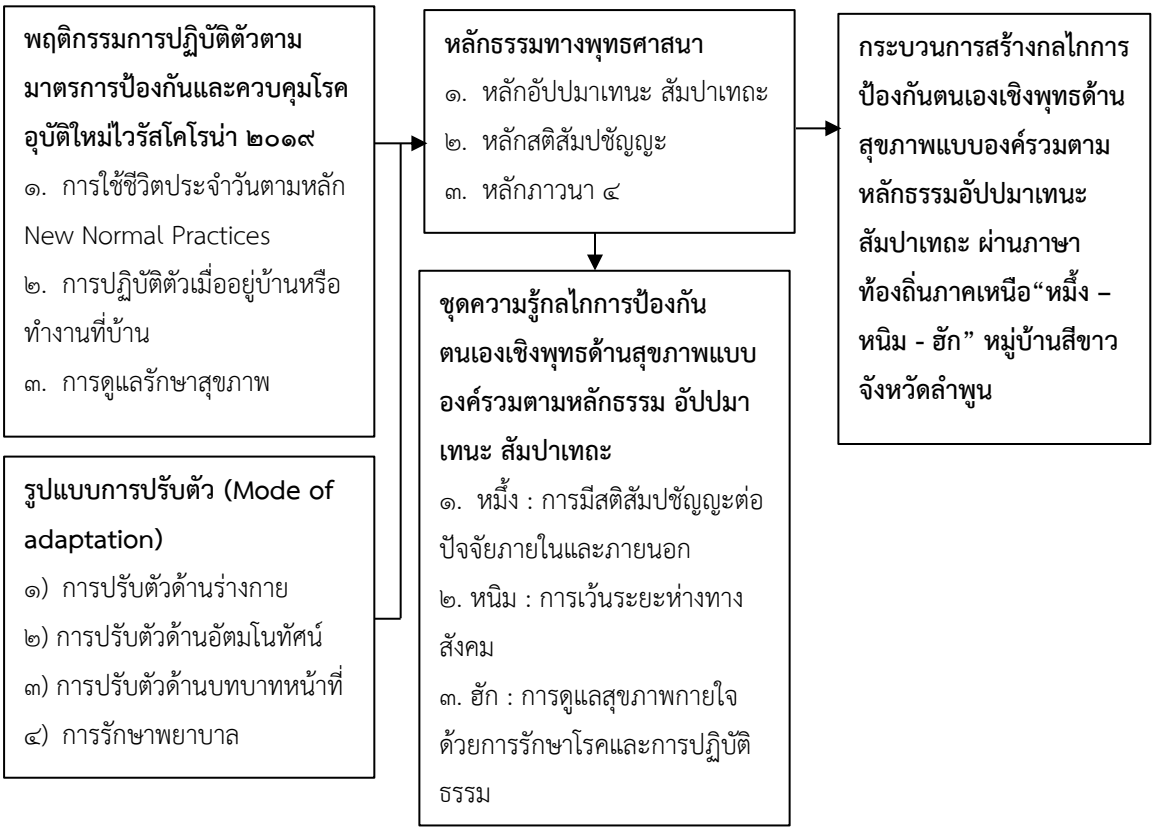
---

[๑๒๙] สุภาภรณ์ วงธิ, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จังหวัดสุโขทัย”, **วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา-**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๖๔).

[๑๓๐] สมศรี เรืองแก้ว ประกอบ ใจมั่น และจิราพร วัฒนศรีสิน, “การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา,” **วารสารสมาคมนักวิจัย**, ปีที่ ๒๕, (มกราคม – เมษายน, ๒๕๖๓): ๒๖.

๒.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยวางกรอบแนวคิดในการวิจัยของ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข[๑๓๑] ตามคู่มือการปฏิบัติตัวของผู้อยู่อาศัย และการทำลายเชื้อในสิ่งแวดล้อมของบ้านที่มีผู้ถูกกักกันหรือคุมไว้สังเกต ซึ่งเป็นมาตรการป้องกัน และควบคุมโรคอุบัติใหม่ไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) กับทฤษฎีการปรับตัวของรอย(Meta paradigm of concept Roy's Adaptation Model) ด้านบุคคล (person) โดยใช้รูปแบบการปรับตัว (Mode of adaptation) และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในพระไตรปิฎกที่เกี่ยวข้องกับการป้องกัน ดูแลรักษาสุขภาพ ประกอบด้วย หลักอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ หลักสติสัมปชัญญะ และหลักภาวนา ๔ สร้างเป็นกรอบแนวคิดได้ ดังนี้



แผนภาพที่ ๒.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย

---

[๑๓๑] กรมควบคุมโรค, **การปฏิบัติตัวของผู้อยู่อาศัย และการทำลายเชื้อในสิ่งแวดล้อมของบ้านที่มีผู้ถูกกักกัน หรือคุมไว้สังเกต**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/int_protection.php[๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๖].

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ“หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมในการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน ๒) พัฒนากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน ๓) เพื่อส่งเสริมกระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน โดยมีวิธีวิจัยดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ การวิจัยแบบผสมผสานทั้งการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยมีขั้นตอนการวิจัย

๑) การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม โดยศึกษารายละเอียดของกลไกการป้องกันตนเอง พฤติกรรมการป้องกันตนเองในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ และความรู้ ทัศนคติ เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙

๒) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการลงพื้นที่ในตำบลต้นธง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน เพื่อการสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ“หมึ้ง – หนิม - ฮัก”

๓) การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เป็นการพัฒนากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ

ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ“หมิ้ง – หนิม - ฮัก” เพื่อให้ได้ต้นแบบของหมู่บ้านสีขาวที่มีกระบวนการจัดการกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙

๓.๒ พื้นที่วิจัย/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๓.๒.๑ พื้นที่วิจัย

ผู้วิจัยกำหนดพื้นที่การวิจัยใน เทศบาลตำบลต้นธง อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน เนื่องจากพื้นที่ดังกล่าว ได้รับความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยงานสาธารณสุข ชมรมผู้สูงอายุ และคณะสงฆ์ อีกทั้งเป็นพื้นที่ตั้งของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน จึงเป็นสถานที่ที่สะดวกในการติดต่อประสานงานและสะดวกต่อการเข้าดำเนินกิจกรรมในพื้นที่ ซึ่งในสถานการณ์เปราะบางของการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ การเดินทางข้ามเขตจังหวัดและการเข้าไปหมู่บ้านจะไม่สามารถเข้าได้โดยสะดวก ขณะเดียวกัน จากการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นธง และเทศบาลตำบลต้นธง ได้ร่วมกิจกรรมการศึกษาวิจัยกับวิทยาลัยสงฆ์ในงานวิจัยหลายครั้ง ซึ่งก่อเกิดประโยชน์แก่ชุมชนเจ้าของพื้นที่ จึงได้รับร่วมมือกันเป็นอย่างดีในการร่วมงานกัน ด้วยบริบทอาชีพของประชาชนในตำบลต้นธง ซึ่งมีอาชีพที่หลากหลาย อาทิ เกษตรกร พนักงานในโรงงานนิคมอุตสาหกรรม รับจ้าง ธุรกิจ ซึ่งอาชีพที่หลากหลายมีผลต่อวิถีการดำเนินชีวิต ซึ่งจากการระบาดของไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ได้ส่งผลกระทบให้ประชาชนต้องปรับตัว และการปรับตัวของแต่ละกลุ่มอาชีพมีความแตกต่างกัน จึงเป็นเหตุผลที่ผู้วิจัยคัดเลือกพื้นที่แบบเจาะจงในการวิจัยในพื้นที่ตำบลต้นธง

๓.๒.๒ ประชากร กลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๑) ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ประชาชนในเทศบาลตำบลต้นธง อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน จำนวน ๑๒,๑๙๒ คน ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครซี่และมอร์แกน[๑] (Krejcie & Morgan) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง ๓๗๕ คน ทำการสุ่มตัวอย่างจากประชากรแบบแบ่งพื้นที่ ตามสัดส่วนของประชากรในแต่ละพื้นที่การวิจัย (Proportional Area Sampling) ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ในแต่ละพื้นที่ ด้วยวิธีการจับฉลากจนกระทั่งครบตัวอย่างตามที่ต้องการ

๒) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

คณะผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญหลักแบบเจาะจง ตามคุณสมบัติที่คณะผู้วิจัยกำหนดขึ้น จำนวน ๑๐ คน โดยแบ่งสัดส่วนดังนี้

---

[๑] Krejcie & Morgan, (1986, p. 345), อ้างใน บุญชม ศรีสะอาด, **การวิจัยเบื้องต้น**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สุวีริยาสาส์น จำกัด, ๒๕๖๐), หน้า ๔๓.

(๑) พระภิกษุสงฆ์ จำนวน ๑ คน

(๒) ผู้บริหารองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น จำนวน ๑ คน

(๓) ผู้นำชุมชน จำนวน ๑ คน

(๔) ผู้บริหารและบุคลากรของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นธง จำนวน ๒ คน

(๕) นักวิชาการสาธารณสุข/ผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารจัดการ จำนวน ๒ คน

(๖) ประชาชนในพื้นที่วิจัย จำนวน ๓ คน

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานของการวิจัย ๓ ประเภท คือ การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research)

๑) ชนิดของเครื่องมือวิจัย การวิจัยนี้แบ่งเครื่องมือวิจัยออกเป็น ๓ ชนิด คือ ๑) แบบสอบถาม ๒) สัมภาษณ์ ๓) แบบประเมินผล

๒) การสร้างเครื่องมือวิจัย มีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

๒.๑) สำรวจหนังสือ รายงานการวิจัย ว่าด้วยกระบวนการสร้างเครื่องมือวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมิ้ง – หนิม - ฮัก”

๒.๒) การนำข้อมูล ความรู้ที่รวบรวมไว้มาสร้างเป็นเครื่องมือการวิจัยทั้งแบบประเมินผลและประเด็นการวิจัยอื่นๆ

๒.๓) การตรวจสอบความเที่ยงตรง เนื้อหาของเครื่องมือ และความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยคณะผู้วิจัย

๒.๔) ดำเนินการออกแบบเครื่องมือการวิจัยที่ครอบคลุมและสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยพิจารณาจากการอธิบายตามทัศนะของผู้ให้ข้อมูล

๒.๕) การตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย โดยผู้ทรงคุณวุฒิของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒.๖) การตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย โดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒.๗) การวิเคราะห์เครื่องมือก่อนนำไปใช้ในการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

๒.๘) การนำเครื่องมือไปเก็บรวบรวมข้อมูลตามที่กำหนดไว้

๓) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) และแบบประเมินผล ผู้ศึกษาได้สร้างแบบสอบถามและแบบประเมินผลโดยใช้มาตรวัดแบบ Likert Scale[๒] ซึ่งจะมีข้อคำถามแบบประมาณค่าที่ใช้วัด ๕ ระดับ (Rating Scale) และมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

๕ หมายถึง ระดับมากที่สุด
๔ หมายถึง ระดับมาก
๓ หมายถึง ระดับปานกลาง
๒ หมายถึง ระดับน้อย
๑ หมายถึง ระดับน้อยที่สุด

๔) การหาค่าความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนของการวิจัย ดังต่อไปนี้

๔.๑) การตรวจสอบความตรง (Validity) ของเครื่องมือ โดยนำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๕ คน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความชัดเจนของภาษา แล้วนำมาหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Index of Item-Objective Congruence: IOC) โดยผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านจะประเมินให้คะแนน ๓ ระดับ คือ +๑ = มีความสอดคล้อง ๐ = ไม่แน่ใจ -๑ = ไม่สอดคล้อง แล้วคำนวณค่าและคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ๐.๖๐ ขึ้นไป ส่วนคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องต่ำกว่า .๖๐ จะนำไปปรับปรุงแก้ไข การคำนวณค่าดัชนีใช้สูตรดังนี้

$$IOC = \sum R / N$$

IOC หมายถึง ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Congruence)

R หมายถึง ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

N หมายถึง จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

จากการหาค่าแล้วได้ค่า IOC มากกว่า ๐.๖๐ ทุกข้อ

๔.๒) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับประชากร คือ ประชาชนในเทศบาลตำบลเหมืองง่า ซึ่งที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน ๓๐ คน

๔.๓) นำแบบสอบถามที่ได้มาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α – Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ในภาพรวมทั้งฉบับเท่ากับ ๐.๗๘๖

---

[๒] Likert, Rensis, “The Method of Constructing and Attitude Scale”, **Reading in Attitude Theory and Measurement.** (Fishbeic, Matin, Ed. New York: Wiley & Son, 1967), pp. 90 - 95.

๔.๔) แก้ไขปรับปรุงแบบสอบถาม ให้เป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจริงต่อไป

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูลและการปฏิบัติการศึกษาวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการปฏิบัติการศึกษาวิจัยมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

๑) การศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องถึงแนวคิด ทฤษฎี การปรับตัวโดยใช้กลไกการป้องกันตัวเอง (Defense Mechanism) แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับพฤติกรรม แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) แนวคิดเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ หลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ซึ่งเป็นหลักการเตรียมความพร้อมด้วยการไม่ประมาท และหลักการปฏิบัติตัวตามภาษาท้องถิ่นภาคเหนือด้วยคำว่า “หมิ้ง–หนิม-ฮัก” โดยทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้อง หนังสือ รายงานการวิจัย รายงานการประชุม เอกสาร

๒) การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ผู้วิจัยทำหนังสือแนะนำตัวส่งถึงหน่วยงานที่จะเก็บข้อมูลคือ เทศบาลตำบลต้นธง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน เพื่อขอความร่วมมือประสานงานในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งนำแบบสอบถามไปชี้แจงรายละเอียดเบื้องต้นกับผู้บริหารของหน่วยงาน โดยแบบสอบถามในการวิจัยมีทั้งหมด ๓๗๕ ชุด เมื่อผู้วิจัยได้ชี้แจงกับผู้บริหารของหน่วยงานแล้ว จึงเดินทางลงพื้นที่วิจัยเพื่อดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้ระยะเวลา ๒ สัปดาห์ ในการเก็บข้อมูลแบบสอบถาม

๓) การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในการวิจัยครั้งนี้จะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบทางการ (Formal interview) แบบตัวต่อตัว ดำเนินการสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน ๑๐ รูปหรือคน โดยใช้คำถามจากแบบสัมภาษณ์ที่สร้างตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยมาเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ และให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบตามแนวความคิดของตนอย่างมีอิสระ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินขั้นตอนการสัมภาษณ์ ดังนี้

๓.๑) ขั้นเตรียมการสัมภาษณ์ ก่อนลงสนามในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ที่จะสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยผู้วิจัยจะศึกษาประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เตรียมและศึกษาวิธีใช้เครื่องมือในการบันทึกเสียง เตรียมสมุดจดบันทึก และอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้พร้อมก่อนดำเนินการสัมภาษณ์

๓.๒) ขั้นการสัมภาษณ์ ก่อนการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะสนทนาสร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้สัมภาษณ์ แจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ อธิบายเหตุผลและขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงในขณะสัมภาษณ์ รวมทั้งแจ้งให้ทราบว่าข้อมูลต่าง ๆ ที่บันทึกเสียงไว้ ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ หากผู้ให้สัมภาษณ์ไม่ประสงค์ที่จะให้บันทึกเสียงในช่วงใด ผู้วิจัยจะไม่บันทึกเสียง

๔) พัฒนากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” เป็นขั้นตอนการพัฒนากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองแบบรอบด้าน มีกระบวนการสร้างดังนี้

๔.๑)วิเคราะห์ข้อมูล โดยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสาร จากแบบสอบถาม และการสัมภาษณ์ มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ออกมาเป็นข้อมูลเพื่อสร้างเป็นแบบร่างของชุดความรู้

๔.๒)การออกแบบและปรับปรุงแบบร่างของชุดความรู้ คณะผู้วิจัยร่วมประชุมเพื่อออกแบบร่างของชุดความ จากนั้น นำแบบร่างชุดความรู้ไปประชุมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยใช้แนวคิดการทำงานแบบมีส่วนร่วม [Participation] และแนวคิดการทำงานแบบเป็นหุ้นส่วน [Partnership Model] ในขั้นตอนของการประชุมระดมสมองเพื่อรับทราบข้อเสนอแนะและแนวทางการพัฒนาชุดความรู้ เมื่อได้ข้อมูลที่สรุปชัดเจนแล้ว ดำเนินการในขั้นตอนตรวจสอบต่อไป

๔.๓) ตรวจสอบแบบร่างของชุดความรู้ เป็นการตรวจสอบด้านความถูกต้องของเนื้อหาและประโยชน์ในการใช้งาน โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๓ ท่าน ประกอบด้วย ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นธง พระสงฆ์ผู้ที่เป็นนักวิชาการ และนายกเทศมนตรีตำบลต้นธง

๔.๔) การนำชุดความรู้ไปใช้ เป็นขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมในพื้นที่พัฒนา คือ เทศบาลตำบลต้นธง โดยจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ สร้างชุมชนต้นแบบ “หมู่บ้านสีขาว” ใช้ชุดความรู้กลไกการป้องกันตนเองฯ

๕) ประเมินผล ในขั้นตอนการประเมินผล คณะผู้วิจัยได้แบ่งการประเมินผลออกเป็น ๒ ส่วน ดังนี้ ๑) การติดตามข้อเสนอที่นำเสนอต่อหน่วยราชการที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ๒) การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ มีการกำหนดตัวชี้วัด คือ วัดความรู้ของผู้เข้าอบรมและวัดความสนใจโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม สังเกตพฤติกรรมการฝึกปฏิบัติและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยมีตารางการเก็บรวบรวมข้อมูลและการปฏิบัติการวิจัย ดังนี้

ตารางที่ ๓.๑ ตารางการเก็บรวบรวมข้อมูลและการปฏิบัติการวิจัย

ที่	กิจกรรมการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล	ระยะเวลา ๙ เดือน											
		๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๒
๑	ประชุมคณะผู้วิจัย ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	x											
๒	วางแผนกิจกรรมการวิจัย สร้างเครื่องมือการวิจัย และแนวทางการประเมินโครงการวิจัย		x										

ที่	กิจกรรมการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล	ระยะเวลา ๙ เดือน											
		๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๒
๓	ตรวจสอบเครื่องมือ เก็บข้อมูลภาคสนาม			X	X								
๔	วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ					X							
๕	สร้างชุดความรู้						X						
๖	ตรวจสอบชุดความรู้โดยการสนทนากลุ่ม							X					
๗	สร้างกลไกการป้องกันตัว								X				
๘	ถ่ายทอดความรู้สู่ชุมชน									X			
๙	ประเมินผลโครงการ									X			
๑๐	จัดทำรายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์										X		
๑๑	เผยแพร่งานวิจัยและนำไปใช้ประโยชน์										X		

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล เน้นการศึกษาวิเคราะห์ทั้งการวิจัยในเชิงปริมาณ (Quantitative Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

๑) การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

เมื่อได้ข้อมูลจากแบบสอบถามเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม จากนั้นจึงนำข้อมูลไปวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

๑.๑) ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืน พร้อมทั้งลงรหัส (Coding Form) โดยแยกเป็นประเด็นสำคัญแล้วให้คะแนนแต่ละข้อ

๑.๒) กำหนดเกณฑ์การพิจารณาค่าเฉลี่ย โดยแบ่งออกช่วง[๓] ดังนี้

ค่าเฉลี่ย ๔.๕๐ – ๕.๐๐ กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มากที่สุด

ค่าเฉลี่ย ๓.๕๐ – ๔.๔๙ กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มาก

ค่าเฉลี่ย ๒.๕๐ – ๓.๔๙ กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย ๑.๕๐ – ๒.๔๙ กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ น้อย

ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐ – ๑.๔๙ กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ น้อยที่สุด

๑.๓) เมื่อได้ทราบถึงเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละระดับ พร้อมทั้งความหมายของค่าเฉลี่ยในแต่ละประเด็นเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ(Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

๒) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้วิธีการวิเคราะห์แบบอุปนัย (Inductive Analytic) โดยนำข้อมูลมาเรียบเรียงและจำแนกอย่างเป็นระบบ จากนั้นนำมาตีความหมาย เชื่อมโยงความสัมพันธ์และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลต่าง ๆ ที่รวบรวมได้ โดยทำไปพร้อมกับการเก็บรวบรวมข้อมูล ทั้งนี้ เพื่อจะได้ศึกษาประเด็นต่าง ๆ ได้ลึกซึ้ง เมื่อประเด็นใดวิเคราะห์แล้ว ไม่มีความชัดเจนก็จะตามไปเก็บข้อมูลเพิ่มเติมในประเด็นต่าง ๆ เหล่านั้น เพื่อตอบคำถามหลักตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อมูลเชิงคุณภาพได้นำมาวิเคราะห์เพื่อหาความเชื่อมโยง ความสัมพันธ์เชิงทฤษฎี

การตรวจสอบและการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ในขั้นแรกผู้วิจัยได้ตรวจสอบความเพียงพอของข้อมูล ข้อมูลที่ได้สามารถตอบปัญหาของการวิจัยหรือไม่ หากผู้วิจัยพบว่าได้ข้อมูลที่ไม่ตรงกัน ผู้วิจัยจะตรวจสอบข้อเท็จจริงของข้อมูลอีกครั้ง โดยการสร้างบทสรุปและการพิสูจน์บทสรุปเป็นการนำแนวคิด ทฤษฎีงานวิจัยต่าง ๆ ทางวิชาการ มาสร้างเป็นบทสรุปร่วมกับข้อมูลที่เชื่อถือได้อีกครั้งหนึ่ง โดยเน้นความเชื่อมโยง เพื่อนำไปสู่การพิสูจน์ที่เป็นรูปธรรมและตรงต่อข้อเท็จจริงที่ปรากฏ

๓) การวิจัยเชิงปฏิบัติการ มุ่งเน้นการวิเคราะห์จากแบบประเมินผล ใน ๒ ช่องทาง คือ การประเมินผลจากผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อ และผู้เชี่ยวชาญด้านสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ เพื่อประเมินความถูกต้องของเนื้อหา ประโยชน์ในการใช้ และประเมินผลจากความน่าสนใจของชุดความรู้ โดยใช้สถิติค่าความถี่ (frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

---

[๓] ธานินทร์ ศิลป์จารุ, **การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บิสซิเนสอาร์แอนด์ดี, ๒๕๕๒), หน้า ๗๕.

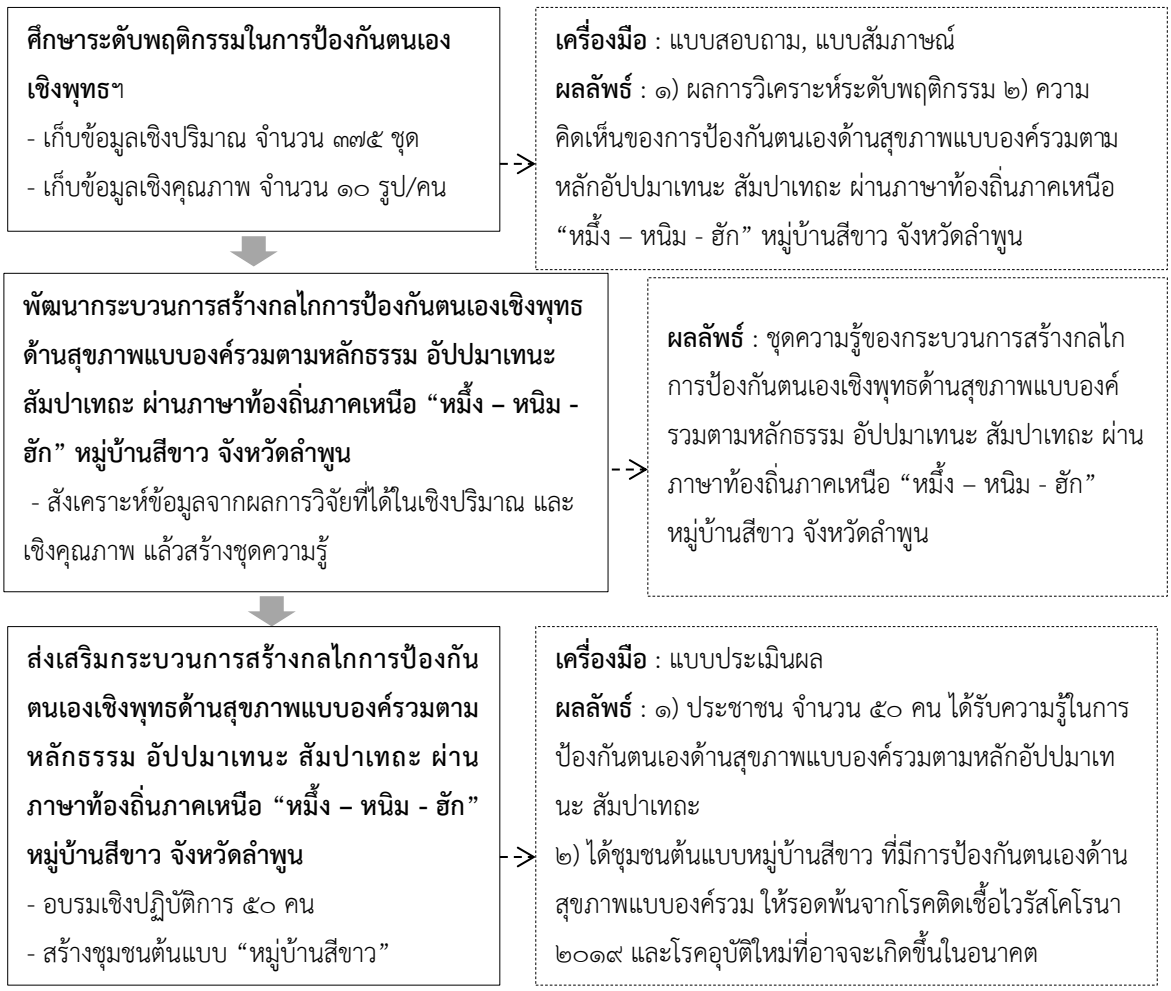
๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ(Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

การนำเสนอข้อมูลจะอยู่ในลักษณะการนำเสนอข้อมูลในเชิงสถิติ ซึ่งประกอบด้วยสถิติเชิงพรรณนา เช่น ค่าร้อยละ และการวิเคราะห์ข้อมูลที่เชื่อมโยงกับสถิติการวิจัย การพรรณนาความ (Descriptive Presentation) ในเชิงปฏิบัติการประกอบภาพถ่ายและการพรรณนาความประกอบการบรรยายเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับ

๓.๗ สรุปกระบวนการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปกระบวนการวิจัย พร้อมกับผลที่ได้ในแต่ละระยะของการวิจัย ตามรายละเอียดของแผนภาพที่ ๓.๑ ดังนี้



แผนภาพที่ ๓.๑ กระบวนการวิจัย

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ“หมื้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน ในบทที่ ๔ เป็นการสรุปผลการวิจัยโดยแยกประเด็นตามรูปแบบการวิจัย คือ การวิจัยเชิงปริมาณ(Quantitative Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยรายละเอียดของการผลการวิจัย ดังนี้

๔.๑ ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมในการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษา ท้องถิ่นภาคเหนือ “หมื้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

๔.๑.๑ ผลการวิจัยเชิงปริมาณ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลของพฤติกรรมการป้องกันตนเองในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างของประชากร คือประชาชนในเทศบาลตำบลต้นธง อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน จำนวน ๑๒,๑๙๒ คน และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Taro Yamane ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๗๕ ตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เพศ อายุ อาชีพ รายได้ และระดับการศึกษา รายละเอียด ดังแสดงในตารางที่ ๔.๑

ตารางที่ ๔.๑ จำนวน และค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

(n = ๓๗๕)

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	๑๖๕	๔๔.๐๐
หญิง	๒๑๐	๕๖.๐๐
อายุ		
๑๘ - ๒๙ ปี	๑๕	๔.๐๐
๓๐ – ๓๙ ปี	๓๙	๑๐.๔๐
๔๐ – ๔๙ ปี	๖๓	๑๖.๘๐
๕๐ – ๕๙ ปี	๗๗	๒๐.๕๐
มากกว่า ๖๐ ปีขึ้นไป	๑๘๑	๔๘.๓๐
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	๑๔๔	๓๘.๔๐
มัธยมศึกษาตอนต้น	๕๒	๑๓.๙๐
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	๗๑	๑๘.๙๐
อนุปริญญา/ปวส.	๑๙	๕.๑๐
ปริญญาตรี	๖๙	๑๘.๔๐
สูงกว่าปริญญาตรี	๒๐	๕.๓๐
อาชีพ		
เกษตรกร	๘๕	๒๒.๗๐
รับจ้างทั่วไป	๑๒๙	๓๔.๔๐
ค้าขาย/เจ้าของธุรกิจ	๕๐	๑๓.๓๐
พนักงานบริษัท	๒๒	๕.๙๐
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	๒๐	๕.๓๐
อื่นๆ	๖๙	๑๘.๔๐
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
คนเดียว	๑๖	๔.๓๐
๑-๓ คน	๑๙๖	๕๒.๓๐
๔-๖ คน	๑๓๖	๓๖.๓๐
๗ คนขึ้นไป	๒๗	๗.๒๐

ตารางที่ ๔.๑ จำนวน และค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม(ต่อ)

(n = ๓๗๕)

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
การฉีดวัคซีน		
๑ เข็ม	๘	๒.๑๐
๒ เข็ม	๘๓	๒๒.๑๐
๓ เข็ม	๒๒๗	๖๐.๕๐
๔ เข็มขึ้นไป	๕๐	๑๓.๓๐
ไม่ได้ฉีด	๗	๑.๙๐

จากตารางที่ ๔.๑ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๒๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๐๐ และเป็นเพศชาย จำนวน ๑๖๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๐๐

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๑๘๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๓๐ รองลงมามีอายุตั้งแต่ ๕๐-๕๙ ปี จำนวน ๗๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๕๐ และมีอายุ ๑๘-๒๙ ปี มีจำนวนน้อยที่สุด จำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๐๐

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีการศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน ๑๔๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๔๐ รองลงมา อยู่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. จำนวน ๗๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๙๐ และอนุปริญญา/ปวส. มีจำนวนน้อยที่สุด จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๑๐

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป จำนวน ๑๒๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๔๐ รองลงมาอาชีพเกษตรกร จำนวน ๘๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๗๐ และอาชีพข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีจำนวนน้อยที่สุด จำนวน ๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๓๐

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีสมาชิกในครอบครัว ๑-๓ คน จำนวน ๑๙๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๓๐ รองลงมาสมาชิกในครอบครัว ๔-๖ คน จำนวน ๑๓๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๓๐ และ อยู่คนเดียว มีจำนวนน้อยที่สุด จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๓๐

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีฉีดวัคซีน ๓ เข็ม จำนวน ๒๒๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๕๐ รองลงมาฉีดวัคซีน ๒ เข็ม จำนวน ๘๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๑๐ และไม่ฉีดวัคซีน มีจำนวนน้อยที่สุด จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑.๙๐

การวิเคราะห์พฤติกรรม ในการป้องกันการติดเชื้อจากโรคระบาดไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ แสดงด้วยค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านหมั้ง : พฤติกรรมการปฏิบัติในการใช้ชีวิตประจำวันตามหลัก New Normal Practices ด้านหนิม : การปฏิบัติตัวเมื่ออยู่บ้านหรือทำงานที่บ้าน และด้านฮัก : การดูแลรักษาสุขภาพ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๔.๒ – ๔.๕ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๒ พฤติกรรมในการป้องกันการติดเชื้อจากโรคระบาดไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙

(n = ๓๗๕)

ข้อ	พฤติกรรมในการป้องกันการติดเชื้อจากโรคระบาดไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙	ระดับปฏิบัติ		แปลผล
		$\overline{X}$	S.D.	
๑	หมั้ง : พฤติกรรมการปฏิบัติในการใช้ชีวิตประจำวันตามหลัก New Normal Practices	๓.๙๘	๐.๔๙	มาก
๒	หนิม : การปฏิบัติตัวเมื่ออยู่บ้านหรือทำงานที่บ้าน	๓.๗๓	๐.๕๔	มาก
๓	ฮัก : การดูแลรักษาสุขภาพ	๔.๐๒	๐.๖๓	มาก
	ค่าเฉลี่ยรวม	**๓.๙๑**	**๐.๔๙**	**มาก**

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมในการป้องกันการติดเชื้อจากโรคระบาดไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =๓.๙๑, S.D.=๐.๔๙) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า ด้านฮัก : การดูแลรักษาสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\overline{X}$ =๔.๐๒, S.D.=๐.๖๓) รองลงมาคือ ด้านหมั้ง : พฤติกรรมการปฏิบัติในการใช้ชีวิตประจำวันตามหลัก New Normal Practices มีค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = ๓.๙๘, S.D.=๐.๔๙) ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\overline{X}$ =๓.๗๓, S.D.=๐.๕๔) คือ ด้านหนิม : การปฏิบัติตัวเมื่ออยู่บ้านหรือทำงานที่บ้าน

ตารางที่ ๔.๓ หมึ้ง : พฤติกรรมการปฏิบัติในการใช้ชีวิตประจำวันตามหลัก New Normal Practices

(n = ๓๗๕)

ข้อ	หมึ้ง : พฤติกรรมการปฏิบัติในการใช้ชีวิตประจำวันตามหลัก New Normal Practices	ระดับปฏิบัติ		แปลผล
		$\overline{X}$	S.D.	
๑	ท่านใช้หน้ากากอนามัยตลอดเวลาในช่วงระยะการระบาดของโรค	๔.๕๐	๐.๘๘	มากที่สุด
๒	ท่านเปลี่ยนหน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ใช้แอร์	๓.๘๙	๐.๙๔	มาก
๓	ท่านล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังการสวมหน้ากากอนามัย	๔.๒๐	๐.๙๑	มาก
๔	ท่านสามารถใส่หน้ากากอนามัยถูกต้องตามหลักสาธารณสุข	๔.๕๖	๐.๖๒	มากที่สุด
๕	ท่านชำระล้างร่างกาย (อาบน้ำ) เปลี่ยนเสื้อผ้าทุกครั้งจากทำธุระนอกบ้าน	๔.๓๒	๐.๘๒	มาก
๖	ท่านล้างมือหรือเช็ดมือทุกครั้งเมื่อสัมผัสสิ่งต่างๆ นอกบ้าน	๔.๓๘	๐.๗๖	มาก
๗	การเลือกซื้อสินค้าตามร้านค้าหรือตลาด ท่านสวมถุงมือเสมอ	๒.๑๔	๐.๘๓	ปานกลาง
๘	ท่านหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้ฝูงชนเสมอ กรณีจำเป็นต้องไปธุระด้านนอกบ้าน	๔.๐๓	๐.๙๗	มาก
๙	ท่านเว้นระยะห่างอย่างน้อย ๒ เมตรเสมอกับบุคลอื่นเมื่อพูดคุยกัน	๔.๑๑	๐.๘๙	มาก
๑๐	ท่านหลีกเลี่ยงที่จะใกล้ชิดกับคนในครอบครัวเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ	๓.๗๐	๐.๙๒	มาก
	ค่าเฉลี่ยรวม	**๓.๙๘**	**๐.๔๙**	**มาก**

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติด้านหมึ้ง : พฤติกรรมการปฏิบัติในการใช้ชีวิตประจำวันตามหลัก New Normal Practices โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =๓.๙๘, S.D.=๐.๔๙) เมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า การใส่หน้ากากอนามัยถูกต้องตามหลักสาธารณสุข มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\overline{X}$ = ๔.๕๖, S.D.=๐.๖๒) รองลงมาคือ การใช้หน้ากากอนามัยตลอดเวลาในช่วงระยะการระบาดของโรค มี

ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ =๔.๕๐, S.D.=๐.๘๘) ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\overline{X}$ =๒.๑๔, S.D.=๐.๘๓) คือ การสวมถุงมือเสมอในการเลือกซื้อสินค้าตามร้านค้าหรือตลาด

ตารางที่ ๔.๔ หนิม : การปฏิบัติตัวเมื่ออยู่บ้านหรือทำงานที่บ้าน

(n = ๓๗๕)

ข้อ	หนิม : การปฏิบัติตัวเมื่ออยู่บ้านหรือทำงานที่บ้าน	ระดับปฏิบัติ		แปลผล
		$\overline{X}$	S.D.	
๑	ท่านไม่ออกไปทำธุระนอกบ้านหรือไปร่วมงานต่างๆ ของเพื่อนบ้านบ่อย	๓.๕๖	๐.๙๖	มาก
๒	ท่านเลือกที่จะออกนอกบ้านเพื่อไปร่วมงานตามความจำเป็นและลำดับของงานเสมอ	๓.๘๘	๐.๙๒	มาก
๓	ท่านใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่ออยู่ที่บ้าน	๒.๔๘	๐.๘๕	น้อย
๔	ทุกครั้งที่พูดคุยกับคนในครอบครัวท่านเว้นระยะห่าง ๒ เมตร เสมอ	๒.๙๗	๐.๘๕	ปานกลาง
๕	ท่านคิดว่าการอยู่บ้านช่วยลดโอกาสการแพร่กระจายเชื้อได้	๔.๒๑	๐.๘๕	มาก
๖	ท่านทำความสะอาดบ้านที่อยู่อาศัยที่นอนบ่อยๆ	๔.๓๔	๐.๗๔	มาก
๗	ท่านทำความสะอาดบ้านที่อยู่อาศัยด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อเสมอ	๓.๙๑	๐.๙๗	มาก
๘	ท่านแยกผู้สูงอายุหรือผู้มีความเสี่ยงสูงต่อการระบาดของเชื้ออย่างชัดเจน	๓.๗๙	๐.๙๘	มาก
๙	ท่านติดตามข้อมูลความรู้ในการปฏิบัติตัวขณะอยู่บ้านกับทางสาธารณสุขอยู่เสมอ	๔.๐๕	๐.๘๙	มาก
๑๐	ท่านไม่ลังเลที่จะบอกแขกหรือผู้มาเยือนใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่มาบ้านท่าน	๔.๐๘	๐.๙๓	มาก
	ค่าเฉลี่ยรวม	**๓.๗๓**	**๐.๕๔**	**มาก**

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่า การปฏิบัติตัวเมื่ออยู่บ้านหรือทำงานที่บ้าน โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =๓.๗๓, S.D.=๐.๕๔) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า มีการทำความสะอาดบ้านที่อยู่อาศัยที่นอนบ่อยๆ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\overline{X}$ =๔.๓๔, S.D.=๐.๗๔) รองลงมาคือ ท่านคิดว่าการอยู่บ้านช่วยลดโอกาสการแพร่กระจายเชื้อได้ มีค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ =๔.๒๑, S.D.=๐.๘๕) ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\overline{X}$ =๒.๔๘, S.D.=๐.๘๕) ในข้อที่ว่า ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่ออยู่ที่บ้าน

ตารางที่ ๔.๕ ฮัก : การดูแลรักษาสุขภาพ

(n = ๓๗๕)

ข้อ	ฮัก : การดูแลรักษาสุขภาพ	ระดับศักยภาพ		แปลผล
		$\overline{X}$	S.D.	
๑	ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการเสมอ	๔.๑๑	๐.๗๖	มาก
๒	ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ	๔.๐๔	๐.๙๓	มาก
๓	ท่านไปตรวจสุขภาพประจำปีเสมอ	๓.๗๔	๐.๙๗	มาก
๔	ทุกครั้งที่ท่านไม่สบายหรือป่วยจะต้องไปหาแพทย์เสมอ	๔.๐๕	๐.๙๕	มาก
๕	ท่านให้ความสำคัญกับโรคประจำตัวที่เป็นโดยไปรักษาและไปหาแพทย์ตามนัดทุกครั้ง	๔.๒๔	๐.๙๕	มาก
๖	ท่านศึกษาติดตามข้อมูลเกี่ยวกับโรคไวรัสโคโรนาไวรัส ๒๐๑๙ เสมอ	๔.๒๔	๐.๘๖	มาก
๗	ท่านตระหนักถึงอันตรายของโรคไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ซึ่งสามารถเกิดอาการรุนแรงและอาจเสียชีวิตได้	๔.๓๒	๐.๙๖	มาก
๘	ท่านมีความเชื่อมั่นในวัคซีนป้องกันโรคไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ระดับใด	๓.๗๒	๐.๙๗	มาก
๙	ท่านศึกษาข้อมูลของวัคซีนป้องกันโคโรนาไวรัสทุกครั้งก่อนที่จะไปรับวัคซีน	๓.๙๘	๐.๙๑	มาก
๑๐	หากมีความจำเป็นที่จะรับวัคซีนตามกำหนดที่ทางสาธารณสุขแจ้งมา ท่านมีความพร้อมในระดับใด	๓.๗๔	๐.๙๖	มาก
	ค่าเฉลี่ยรวม	**๔.๐๒**	**๐.๖๓**	**มาก**

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติด้านฮัก : การดูแลรักษาสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =๔.๐๒, S.D.=๐.๖๓) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า ท่านตระหนักถึงอันตรายของโรคไวรัสโคโรนา ซึ่งสามารถเกิดอาการรุนแรงและอาจเสียชีวิตได้ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\overline{X}$ = ๔.๓๒, S.D.=๐.๙๖) รองลงมาคือ ท่านศึกษาติดตามข้อมูลเกี่ยวกับโรคไวรัสโคโรนาไวรัส ๒๐๑๙ เสมอ มีค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ =๔.๒๔, S.D.=๐.๘๖) และท่านให้ความสำคัญกับโรคประจำตัวที่เป็นโดยไปรักษาและไป

หาแพทย์ตามนัดทุกครั้ง มีค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ =๔.๒๔, S.D.=๐.๙๕) ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\overline{X}$ =๓.๗๒, S.D.= ๐.๙๗) ในข้อที่ว่า ท่านมีความเชื่อมั่นในวัคซีนป้องกันโรคไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ระดับใด

๔.๑.๒ ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

๑) การจัดการต่อสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ ของหน่วยงานภาครัฐในจังหวัดลำพูน

การจัดการต่อสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ ของหน่วยงานภาครัฐในจังหวัดลำพูน ผู้วิจัยศึกษาจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ๓ แห่ง คือ สาธารณสุขอำเภอเมืองลำพูน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มีรายละเอียดดังนี้

การจัดการต่อสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ ของสาธารณสุขอำเภอเมืองลำพูน

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่า ช่วงที่เกิดสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ ซึ่งเป็นโรคอุบัติใหม่ ทางสาธารณสุขดำเนินการโดยแจ้งการเกิดของโรค ตรวจ ป้องกัน เฝ้าระวัง และจัดการกับโรค ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกล่าวไว้ว่า “การทำงานในส่วนสาธารณสุขอำเภอเมืองลำพูน คือ แจ้งความเสี่ยงต่อหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ทำการตรวจป้องกัน เฝ้าระวังผู้ที่เข้ามาในพื้นที่ใหม่ มีการจัดการโรค จัดสถานที่กักกันโรคคือ ใช้สถานที่พักของแกรน์จามจุรี มีการตรวจติดตาม เมื่อพบผู้ที่มีความเสี่ยงจะนำเข้าสถานที่กักกันโรค”[๑]

ข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า สาธารณสุขอำเภอเมืองลำพูน มีการจัดการต่อสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ โดยแจ้งข้อมูลข่าวสารการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ให้แก่หน่วยงานต่าง ๆ และให้แก่ประชาชนได้รับทราบ มีการตรวจพื้นที่ เฝ้าระวังบุคคลอื่นที่เข้ามาในพื้นที่ใหม่ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรคไปในวงกว้าง มีการคัดแยกผู้ติดเชื้อและผู้ที่มีความเสี่ยงไปยังสถานที่กักกันโรค

ทั้งนี้ แนวทางการป้องกันการระบาดของโรคนั้น ทางสาธารณสุขอำเภอเมืองลำพูน ดำเนินการให้ความรู้แก่พระสงฆ์ซึ่งเป็นบุคคลที่ประชาชนให้ความเคารพ นับถือ และเชื่อฟัง โดยให้พระสงฆ์สื่อสารมาตรการป้องกันโรค ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวว่า “แนวทางการป้องกันการระบาดของโรค นอกจากการแจ้งข่าวสารของมาตรการป้องกันโรคแก่หน่วยงานภาครัฐ เอกชน ประชาชนให้ทราบแล้ว จังหวัดลำพูนยังได้รับความเมตตานุเคราะห์จากพระเทพรัตนนายกซึ่งเป็นเจ้า

---

[๑] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๖, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

คณะจังหวัด ท่านใส่ใจในเรื่องความปลอดภัยของประชาชน สาธารณสุขจึงนำเรียนและได้สื่อสารกับท่านถึงปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วและดำเนินการให้กลุ่มพระสงฆ์ในจังหวัดลำพูน ให้ความร่วมมือในการแจ้งข่าวสารการระบาดและความรุนแรงของโรค การปฏิบัติตัวให้ปลอดภัยจากโรคแก่ประชาชนในจังหวัดลำพูน ให้มีมาตรการป้องกัน ในชุมชน และในวัด ซึ่งการปฏิบัติศาสนพิธีนั้น ได้มี การลดขั้นตอนด้านศาสนพิธีหรือปรับเปลี่ยนให้เกิดความปลอดภัยต่อผู้ที่เข้าร่วมพิธี อาทิ ตัดขั้นตอนให้สั้นลง หรือขั้นตอนใดที่สามารถกระทำได้ ณ สถานที่นั้น ๆ ให้ปฏิบัติให้เสร็จ และให้แยกทานอาหาร จัดเป็นชุด ให้กลับไปทานยังที่พักของตน ขณะเดียวกัน ให้ความรู้แก่การจัดการกับศพในผู้ที่เสียชีวิตจากโรคโควิดให้แก่สับเหร่อ ถึงวิธีการป้องกันตนเองไม่ได้ติดเชื้อจากศพ เป็นต้น[๒]

ข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า สาธารณสุขอำเภอ ใช้แนวทางการป้องกันการระบาดของโรคโดยการประชาสัมพันธ์ถึงมาตรการการป้องกันโรคแก่ทุกภาคส่วน และได้ใช้เครือข่ายของพระสงฆ์ในจังหวัดในการกระจายข่าวสารและปรับรูปแบบการประกอบศาสนพิธีให้สอดคล้องกับแนวทางการป้องกันการติดต่อโรค

สำหรับแนวปฏิบัติตัวสำหรับประชาชนในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ นั้น สาธารณสุขอำเภอใช้มาตรการเว้นระยะห่างทางสังคมตามนโยบายของรัฐบาล โดยการส่งเสริมให้ทำงานที่บ้าน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวไว้ว่า “ส่งเสริมให้ทำงานที่บ้าน ใช้ออฟฟิศทำงานที่บ้าน ส่งงานผ่านระบบออนไลน์ ในผู้ที่ต้องเข้าเวรให้ผลัดเวรกัน ลดระยะการเคลื่องไหว ผู้ที่เดินทางไปต่างจังหวัดต้องรายงานตัวต่อผู้นำชุมชน ส่วนผู้ที่เข้ามาในหมู่บ้านต้องแจ้งผู้ใหญ่บ้านให้รับทราบ ซึ่งในร่วมแรกของการระบาด ด้วยความกลัว ผู้ใหญ่บ้านไม่ให้ผู้ที่มาเข้าในหมู่บ้าน ด้วยความกลัวจะนำโรคระบาดเข้ามาในหมู่บ้าน ทางสาธารณสุขจึงได้ส่งเจ้าหน้าที่ไปจัดการปัญหา ซึ่งการทำงานของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) ช่วยควบคุมสถานการณ์การระบาดได้มาก และแพทย์ให้ความร่วมมือต่อการจัดการดี หลังจากรัฐบาลให้งบประมาณใช้สำหรับผู้ที่กักตัว ทำให้การทำงานดีขึ้น ผู้ที่กักตัวมีอาหารและเครื่องใช้ที่จำเป็นใช้ระหว่างการกักตัวจนครบวันกำหนด”[๓]

ข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การป้องกันการแพร่กระจายของโรคที่สาธารณสุขดำเนินการกับประชาชน คือ การส่งเสริมให้ทำงานในที่พักอาศัย หรือที่บ้าน มีการผลัดเปลี่ยนกันทำงานเพื่อลดระยะห่าง และใช้ประโยชน์จากการทำงานของ อสม.และผู้ใหญ่บ้านในการดูแลชุมชน

---

[๒] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๖, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

[๓] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๖, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

การป้องกันโดยใช้วัคซีน ซึ่งเป็นทางเลือกที่จะช่วยลดการเสียชีวิตในผู้ที่ติดเชื้อ ทางสาธารณสุขส่งเสริมให้ประชาชนฉีดวัคซีน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวว่า “ในจังหวัดลำพูน มีผู้ฉีดวัคซีนคิดเป็นร้อยละ ๘๐-๙๐ ของประชากรทั้งหมด ผู้ที่ไม่ฉีดวัคซีนพบว่า เป็นผู้ที่แพ้วัคซีน และผู้สูงอายุ ซึ่งในผู้ที่เสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ไม่ฉีดวัคซีน การส่งเสริมให้ประชาชนฉีดวัคซีนนั้น ได้ส่งเสริมให้ผู้นำชุมชน อาทิ ผู้ใหญ่บ้าน อสม. เป็นผู้ฉีดก่อนเมื่อผู้นำชุมชนฉีด ประชาชนจะเกิดความเชื่อมั่นและทำตาม” การจัดการต่อสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ ของสาธารณสุขอำเภอเมืองลำพูน ถือว่าประสบความสำเร็จด้วยดี ดังที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่า “ทีมสาธารณสุขอำเภอซึ่งเป็นทีมที่แข็งแกร่ง มีการลงพื้นที่ มีทีมแพทย์ที่แข็งแรงพร้อมทำงาน จึงช่วยให้ส่วนที่เกี่ยวข้องปฏิบัติงานในการควบคุมโรคได้ง่าย”[๔]

ข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า สาธารณสุขอำเภอเมืองลำพูน ได้ส่งเสริมแนวทางป้องกันการเสียชีวิตจากโรคระบาดด้วยการฉีดวัคซีนป้องกัน โดยส่งเสริมกลุ่มผู้นำชุมชนและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ให้ฉีดเป็นตัวอย่างเพื่อสร้างความเชื่อมั่นแก่ประชาชน รวมถึงการที่มีทีมงานของสาธารณสุขและแพทย์ที่มีความพร้อมในการทำงานจึงทำให้จังหวัดลำพูนสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ดี

การจัดการต่อสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นธง

การจัดการต่อสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นธง คือ มีการ“ให้ข้อมูลเรื่องโรค ให้ความรู้ การวางแผนในอนาคต ให้ประชาชนได้รับรู้ กล่าวคือ สิ่งสำคัญคือประชาชนที่จะมาต้องรู้ตัวเองว่าเสี่ยงมากแค่ไหน ต้องให้ความรู้ที่แท้จริงแก่ประชาชน รู้ความเสี่ยง และยอมรับความเสี่ยง มีการวางแผน ในผู้ที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนาต้องดำเนินการอย่างไร”[๕] การจัดการกับโรคระบาดที่ผ่านมา อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญที่ช่วยให้ประเทศไทยรอดพ้นจากวิกฤตที่รุนแรงนี้ได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวว่า “กระบวนการจัดการภายในมีทั้งบวกทั้งลบ แต่ประเทศไทยได้รับการยกย่องเป็นอันดับต้นของโลกในการจัดการต่อสถานการณ์โควิดได้ดี ทั้งนี้ ส่วนหนึ่งเกิดจากการที่มี อสม.

[๔] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๗, วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๖

[๕] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๗, วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๖

ปฏิบัติงานอยู่ในชุมชน จะทราบความเคลื่อนไหวของคนในชุมชนและทราบการเข้ามาในพื้นที่ของผู้ที่มาใหม่ และได้ดำเนินการตามมาตรการควบคุมโรคระบาด”[๖]

การจัดเตรียมความพร้อมของผู้ปฏิบัติงานนั้น มีการอบรมให้ความรู้แก่เจ้าหน้าที่และ อสม. ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวไว้ว่า “มีการอบรมให้ความรู้แก่เจ้าหน้าที่ อสม. และทุกส่วนที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะ อสม.มีส่วนในการช่วยเหลือชุมชนอย่างมาก”[๗] ซึ่งสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลท่านอื่นที่กล่าวถึงบทบาทของ อสม.ไว้ว่า “บทบาทของ อสม. คือต้องมีความรู้ในกระบวนการทางสุขภาพ และมีทักษะในการสื่อสารกับประชาชน เนื่องจาก อสม.ต้องสื่อสารตลอดเวลาทั้งกับหน่วยงานต้นสังกัดคือ รพสต. และกับประชาชน ในการนำข่าวสารบอกต่อแก่ชุมชน แก่ท้องถิ่นให้รู้จักโรค รู้จักป้องกัน ให้คำแนะนำแก่ประชาชน”[๘] ในความคิดเห็นของประชาชนต่อการปฏิบัติงานของ อสม. ได้กล่าวไว้ว่า “อสม.ช่วยให้คำแนะนำและดูแลชุมชนได้มาก รวมถึงเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นธงที่ให้ความร่วมมือแก่ประชาชนเป็นอย่างดี”[๙]

ข้อความข้างต้น สรุปได้ว่า อสม.มีบทบาทสำคัญต่อการจัดการในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ ระบาด โดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลให้ข้อมูลโรค ให้ความรู้ วางแผนการกระจายข่าวสาร และการควบคุมโรคผ่านการปฏิบัติงานของ อสม.

ในการรักษาทางสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นธง ได้ดำเนินการโดยแบ่งเป็นกลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มรักษาสุขภาพ กลุ่มมีโรคประจำตัว และกลุ่มที่เคยติดโควิด ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวไว้ว่า “แบ่งเป็นกลุ่มรักษาสุขภาพคือผู้ที่ไม่ป่วย กลุ่มมีโรคประจำตัว กลุ่มที่เคยติดโควิด ทาง รพ.สต. ดำเนินนโยบายผ่าน อสม. เป็นหลัก จึงทำให้เกิดความเคลื่อนไหวในชุมชน เอานโยบายของสาธารณสุขเข้าไปทำความเข้าใจกับประชาชน ซึ่ง อสม. เป็นตัวเชื่อมระหว่างโรงพยาบาลกับชุมชน และในกลุ่มที่มีโรคประจำตัว กรณีเป็นโรคหรือกลุ่มเสี่ยงประเมินอาการตามประวัติ ตามความรุนแรง จะดูประเมินตามไกด์ไลน์ หากไม่มีโรคประจำตัวให้รักษาตัวเอง แต่ในผู้ที่มีโรคประจำตัว ให้ไปรักษาที่โรงพยาบาลตามกระบวนการของโรค สำหรับกลุ่มที่เคยติดโควิดนั้น คนที่ติดโควิดจะนำเข้ากระบวนการ โดยชุมชนส่งรายชื่อให้กับ รพ.สต. ทำการประเมินอาการ ทำการดูแลตัวเองจากที่บ้าน (home isolation) หากอาการแย่ลงหรือไม่ดีขึ้น จะมี อสม.ช่วย

---

[๖] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๗, วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๖

[๗] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๓, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

[๘] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๘, วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๖

[๙] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๖, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

ประสานงานดูแลต่อ ซึ่งที่ผ่านมามีการมอนิเตอร์ผ่านแอปพลิเคชันไลน์”[๑๐] การรักษาที่ผ่านมาเป็น “กระบวนการรักษาแบบตามอาการ”[๑๑]

ข้อความข้างต้น สรุปได้ว่า โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นธงดำเนินการรักษาตามอาการ มีการคัดแยกกลุ่มเป็น ๓ กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีสุขภาพดี กลุ่มที่มีโรคประจำตัว และกลุ่มที่ติดโควิด ในกลุ่มที่สุขภาพดีให้รักษาด้วยตนเอง แต่ในกลุ่มมีโรคและกลุ่มที่เคยติดโควิดให้ทำการประเมินความรุนแรง หากไม่รุนแรงให้รักษาตัวในที่พักอาศัย แต่หากพบว่ารุนแรงให้ส่งต่อโรงพยาบาลรักษาตามอาการต่อไป

การจัดการต่อสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น(เทศบาลตำบลต้นธง)

เทศบาลตำบลต้นธง ได้จัดการต่อสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ โดยจัดกำลังเจ้าหน้าที่ และเครื่องอุปโภคบริโภคแก่ผู้ที่ต้องกักตัว ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกล่าวไว้ว่า “การดูแลอาหารการกิน เทศบาลช่วยด้านถุงยังชีพ”[๑๒] ซึ่ง “การดูแลของทางเทศบาล มีอาหารสำเร็จรูป มีหน่วยกู้ชีพแสตนบายที่ศูนย์ของเทศบาล และมีการประสานงานกับ อสม. ในผู้ป่วยที่มีอาการหนักได้นำส่งไปรักษาที่โรงพยาบาล”[๑๓]

ข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า เทศบาลตำบลต้นธงได้ดำเนินการจัดการต่อสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ ด้วยการดูแลและอำนวยความสะดวกแก่ประชาชน ทั้งด้านสุขภาพ ความเป็นอยู่และการบริโภค

เทศบาลตำบลต้นธงมีการจัดการศพผู้เสียชีวิต ดังที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวไว้ว่า “การเสียชีวิตของผู้ที่ติดโควิดในตำบลต้นธง ประมาณร้อยละ ๒๐ ซึ่งไม่ถึง ๒๐ คน คนที่เสียชีวิตส่วนมากมีทั้งไม่ฉีด ฉีดไม่ครบ ส่วนมากคนที่เสียชีวิตเป็นพวกที่มีโรคประจำตัว กลุ่ม ๖๐๘ กลุ่มติดเตียง”[๑๔] การจัดการในผู้ที่เสียชีวิตจากโรคโควิดนั้น “เทศบาลจัดเจ้าหน้าที่บรรจุศพใส่ถุง มีแบบที่เห็นหน้าและไม่เห็นหน้า ซึ่งมีมาตรการตั้งแต่แรกที่เกิดโควิดขึ้น ปัจจุบันไม่ว่าผู้เสียชีวิตในสถานที่ใด สามารถทำศพปกติได้ แต่ต้องระมัดระวังในการบรรจุศพ ซึ่งหากเสียชีวิตในโรงพยาบาลทางโรงพยาบาลจะบรรจุศพ

---

[๑๐] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๗, วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๖

[๑๑] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๖, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

[๑๒] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๓, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

[๑๓] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๓, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

[๑๔] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๓, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

ใส่ถุงให้และสามารถนำกลับมาประกอบพิธีที่บ้านของผู้เสียชีวิตได้ตามปกติ อย่างไรก็ตาม ผู้ที่เสียชีวิตในบ้านจากโรคโควิดต้องแจ้งเทศบาลให้ทราบเพื่อให้เกิดการจัดการที่เหมาะสม”[๑๕] ทั้งนี้ ความคิดเห็นต่อการจัดการของเทศบาลต่อสถานการณ์โควิดนั้น ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกล่าวว่า “การดำเนินการที่ผ่านมาพบว่าองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น คือเทศบาลตำบลต้นธงมีส่วนร่วมและให้ความช่วยเหลือต่อหน่วยงานสาธารณสุขและต่อประชาชนเป็นอย่างดี”[๑๖]

ข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า เทศบาลตำบลต้นธงมีระบบการจัดการต่อสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ ที่ดี ทั้งระบบการดูแลผู้ที่ถูกกักกันโรค การจัดการต่อศพ และการให้ความช่วยเหลือหน่วยงานต่าง ๆ ช่วยให้ผ่านพ้นสถานการณ์อันเลวร้ายของการระบาดได้

จากข้อมูลดังกล่าว สรุปได้ว่า การจัดการต่อสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ ของหน่วยงานภาครัฐในจังหวัดลำพูน คือ หน่วยงานภาครัฐในจังหวัดลำพูน ประกอบด้วย สาธารณสุขอำเภอเมืองลำพูน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นธง และเทศบาลตำบลต้นธง พร้อมกับทีมแพทย์ของจังหวัดลำพูน มีส่วนร่วม ประสานความร่วมมือกันในการจัดการโรคระบาด โดยแบ่งงานด้านต่าง ๆ ดังนี้

(๑) การแจ้งข้อมูลข่าวสาร สาธารณสุขอำเภอแจ้งข่าวสารแก่หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน ถึงมาตรการในการป้องกันการแพร่กระจายของโรค และประสานความร่วมมือกับคณะสงฆ์จังหวัดลำพูนในการกระจายข่าวสาร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นธง แจ้งข่าวสารและให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ อสม.เพื่อให้ อสม.ส่งต่อความรู้กับประชาชน

(๒) การคัดกรองและการรักษา มีการคัดแยกผู้ติดเชื้อและผู้ที่มีความเสี่ยงไปยังสถานที่กักกันโรค มีการคัดแยกกลุ่มเป็น ๓ กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีสุขภาพดี กลุ่มที่มีโรคประจำตัว และกลุ่มที่ติดโควิด ในกลุ่มที่สุขภาพดีให้รักษาด้วยตนเอง แต่ในกลุ่มมีโรคและกลุ่มที่เคยติดโควิดให้ทำการประเมินความรุนแรง หากไม่รุนแรงให้รักษาตัวในที่พักอาศัย แต่หากพบว่ารุนแรงให้ส่งต่อโรงพยาบาลรักษาตามอาการต่อไป กลุ่มผู้นำชุมชนและ อสม. ฉีดเป็นตัวอย่างเพื่อสร้างความเชื่อมั่นแก่ประชาชน

(๓) การป้องกันการแพร่ระบาด ปรับรูปแบบการประกอบศาสนพิธีให้สอดคล้องกับแนวทางการป้องกัน ส่งเสริมให้ทำงานในที่พักอาศัย หรือที่บ้าน มีการผลัดเปลี่ยนกันทำงานเพื่อเว้นระยะห่าง และมีการจัดการศพที่เสียชีวิตจากโรคโควิดที่เหมาะสม

---

[๑๕] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๖, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

[๑๖] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๗, วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๖

(๔) เฝ้าระวังและตรวจติดตาม มีการตรวจพื้นที่ เฝ้าระวังบุคคลอื่นที่เข้ามาในพื้นที่ใหม่

๒) การประยุกต์ใช้หลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙

๑.๑) การประยุกต์หลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ มาใช้ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญพบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความคิดเกี่ยวกับหลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ในการนำมาประยุกต์ใช้ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ กล่าวคือ ไม่ประมาท มีสติ รู้ตัวเองอยู่ตลอด ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกล่าวไว้ว่า “ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท มีสติสัมปชัญญะรู้อยู่ตลอด ระมัดระวังตนเองตลอดเวลา”[๑๗] ในยุคโควิด“ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เนื่องจากหากไม่ระวังตัว ปล่อยตัวตามใจ ย่อมติดโควิดได้ง่าย เพราะโควิด คือ ไวรัสไข้หวัดที่ติดจากการ ไอ หรือ จาม ซึ่งติดง่าย ในผู้ที่ไม่ประมาทย่อมไม่ติด หากประมาทย่อมติดโรคได้”[๑๘] ดังนั้น “ความประมาทเป็นหนทางแห่งความเสียชีวิต”[๑๙]

ข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การประยุกต์หลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ คือ การไม่ประมาท การมีสติรู้ตลอดเวลา ซึ่งวิธีการไม่ประมาทคือ การตื่นรู้ และให้มีการปรับเปลี่ยนชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับสถานการณ์การระบาดของโรค ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวว่า

“ภายใต้สถานการณ์การระบาด ประชาชนต้องไม่ประมาทกับชีวิต ต้องตื่นตัวและปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน”[๒๐] ด้วยการ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ให้เว้นระยะห่าง”[๒๑] ในสถานที่ปิดและใช้แอร์ ควรทำการ “ปิดแอร์ เปิดพัดลม ใส่หน้ากากอนามัยทั้งในสถานที่ที่มีผู้คนและก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง”[๒๒] ขณะเดียวกัน “ให้พกพาเจลแอลกอฮอล์ติดรถ มีติด

---

[๑๗] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๑, วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖.

[๑๘] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๒, วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖.

[๑๙] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๓, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖.

[๒๐] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๔, วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๒๑] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๓, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖.

[๒๒] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๕, วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖

ตัว และติดบ้านตลอด”[๒๓] และให้ใช้ “ทำความสะอาดมือทุกครั้งที่หยิบจับสิ่งของ หรือหมั่นทำความสะอาดบ่อยๆ หรือล้างมือบ่อยๆ”[๒๔]

อย่างไรก็ตาม การรักษาผู้ที่ติดโรคโควิดในทางการแพทย์นั้น รักษาตามอาการใช้ยาแผนปัจจุบันและยาสมุนไพรประกอบ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวไว้ว่า “การใช้ยาในการรักษาผู้ที่ติดเชื้อเป็นส่วนหนึ่งตามนโยบายภาครัฐ รวมถึงการรณรงค์ให้มีการฉีดวัคซีนป้องกันการเสียชีวิต”[๒๕] รวมถึงการส่งเสริมให้ประชาชนคัดกรองโดยใช้ชุดตรวจ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวว่า “มีการจำหน่ายชุดตรวจโควิด ให้ประชาชนสามารถตรวจเองได้ โดยไม่ต้องไปโรงพยาบาล ซึ่งมีความสะดวกในการใช้งาน โดยหน่วยงานภาครัฐ มีการประชาสัมพันธ์ให้ผู้ที่มีความเสี่ยง หรือมีอาการ เช่น อาการไอ ให้ตรวจด้วนตนเองได้”[๒๖]

สรุปได้ว่า การประยุกต์ใช้หลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ คือ การไม่ประมาท เพราะความประมาทเป็นหนทางนำไปสู่การสูญเสียชีวิต ผู้ที่ไม่ประมาทคือผู้ที่มีสติสัมปชัญญะรู้อยู่ตลอด ระมัดระวังตนเองตลอดเวลา การป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ได้นั้น ต้องไม่ประมาท ปฏิบัติตัวตามมาตรการที่สาธารณสุขแนะนำ คือ ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต การกินอาหารที่ร้อน การใช้ช้อนกลาง การล้างมือด้วยน้ำสบู่ ล้างด้วยเจลแอลกอฮอล์ ก่อนหยิบจับอาหารเข้าปาก การเว้นระยะห่างและการสวมหน้ากากอนามัยป้องกันการสูดอากาศที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

๑.๒) การประยุกต์ใช้ภาษาท้องถิ่นเหนือคำว่า “หมั้ง” หรือการมีสติสัมปชัญญะ มาใช้ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญพบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความคิดเกี่ยวกับ “หมั้ง” ซึ่งในภาษาท้องถิ่นเหนือ หมายถึง การมีสติสัมปชัญญะ การรู้ตน รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ในการนำมาประยุกต์ใช้ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ กล่าวคือ มีสติ ควบคุมตัวเอง รู้ตัวเองในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกล่าวไว้ว่า “สติในทางพุทธศาสนา คือความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การกุมจิตไว้กับสิ่งที่จะปฏิบัติ การรู้ตัวเมื่อจะกระทำสิ่งใดๆ”[๒๗] สติมักใช้คู่กับสัมปชัญญะ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวไว้ว่า “เมื่อมีสติ

---

[๒๓] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๔, วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖

[๒๔] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๔, วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖

[๒๕] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๓, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

[๒๖] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๔, วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖

[๒๗] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๑, วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖.

ก็ต้องมีสัมปชัญญะ ควบคุมตัวเอง รู้ตัวเอง”[๒๘] และ“เข้าใจตัวเอง เตือนคนอื่น”[๒๙] ดังนั้น “การรู้ตัวคือการมีสติ”[๓๐] ดังนั้น การประยุกต์ใช้ภาษาท้องถิ่นเหนือคำว่า “หมึ้ง” หรือการมีสติสัมปชัญญะ มาใช้ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ คือ การระลึกได้ว่าขณะนี้ตนเองอยู่ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดต่อ ต้องใช้ชีวิตด้วยความระมัดระวังมากกว่าปกติ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวไว้ว่า “เมื่อออกนอกบ้านต้องรู้ตัวตลอดเวลา คือ ต้องล้างมือ ต้องปิดปาก ต้องระมัดระวังตัวตลอดเวลา รู้ตัวทุกอิริยาบทตลอดเวลา ระแวดระวังตลอด ปฏิบัติดังนี้ย่อมป้องกันตนเองจากโรคระบาดได้”[๓๑]

ทั้งนี้ ต้องรู้ว่าตนเองปฏิบัติตนดีแล้วมากน้อยแค่ไหน รู้สภาพร่างกายของตนเอง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวไว้ว่า “ประชาชนควรรู้ตัวเองว่าปฏิบัติตนเองได้ดีแล้วหรือไม่ ต้องรู้ศักยภาพของร่างกายว่ามีภูมิคุ้มกันดีหรือไม่ มีความรู้การปฏิบัติตัวในสภาวะการระบาดของโรคมากน้อยอย่างไร รู้จักเวลาช่วงที่มีความเสี่ยงสูงหรือไม่”[๓๒]

ขณะเดียวกัน ไม่เพียงต่อประชาชนต้องป้องกันตนเองเท่านั้น ยังต้องคอยเตือนคนรอบข้างให้มีสติ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวไว้ว่า “เมื่อมีสติระมัดระวังต่อตนเองแล้ว ควรช่วยกันดูแลและคอยเตือนผู้คนรอบข้างด้วย เพราะเมื่อผู้หนึ่งประมาทจากการขาดสติ ไม่ปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันโรค ย่อมทำให้ติดเชื้อได้ง่ายและติดต่อไปยังผู้อื่นด้วย”[๓๓]

การมีสติสัมปชัญญะด้วยการติดตามข่าวสาร เป็นอีกแนวทางที่ช่วยเตือนสติได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวไว้ว่า “พยายามประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนได้รู้ว่า การเว้นระยะห่าง ล้างมือ ใส่หน้ากาก มีความสำคัญต่อการรอดจากการติดโรคระบาด”[๓๔] การ “ติดตามข่าวจะช่วยเตือนสติให้มีความระวังตัวเองและไม่ประมาท”[๓๕]

ในด้านการปรับตัวของประชาชนต่อสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ พบว่า ด้วยสภาพชุมชนเป็นแบบกึ่งเมืองกึ่งชนบท ประชาชนบางส่วนทำงานในนิคม

---

[๒๘] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๑, วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖.
[๒๙] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๓, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖
[๓๐] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๓, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖
[๓๑] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๒ , วันที่ ๕ พ.ค. ๒๕๖๖
[๓๒] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๘, วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๖
[๓๓] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๓, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖
[๓๔] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๓, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖
[๓๕] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๔, วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖

อุตสาหกรรม และบางส่วนทำนา ทำสวน แม้จะมีการใช้ชีวิตที่แตกต่างกัน แต่ประชาชนมีการปรับตัวรับต่อสถานการณ์การระบาดได้ดี ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “ชาวบ้านปรับตัวกันได้ดี”[๓๖] แม้ว่า “บริบทชุมชนจะเป็นกึ่งเมืองกึ่งชนบท มีการผสมผสานการใช้ชีวิตแบบเมืองและแบบชนบท แต่วิถีชีวิตยังอิงอาศัยพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา จึงมีการปรับตัวด้านพิธีกรรมให้สั้นลง”[๓๗] ซึ่งการปรับตัวนี้สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านอื่นที่กล่าวว่า “ในเรื่องของพิธีกรรมทางศาสนามีการตัดขั้นตอน จัดกิจกรรมศาสนาแบบรวดเร็ว ให้คำแนะนำแก่สัปเหร่อในการป้องกันตนเอง”[๓๘]

การส่งเสริมการปรับตัวของสาธารณสุข คือ การให้ความรู้แก่ประชาชนเพื่อใช้เป็นแนวทางการป้องกันตนเองให้รอดพ้นจากโรคระบาด ซึ่งผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวไว้ว่า “ทางป้องกันในสาธารณสุข คือ รู้จริงถึงวิธีการปฏิบัติในการดูแลตนเองที่ถูกต้อง รู้ทันด้วยการทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทานอาหารให้เป็นยาที่จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกายให้แข็งแรง ป้องกันเหตุการณ์เสี่ยงด้วยการตรวจสุขภาพประจำปี และออกกำลังกายอย่างถูกต้อง มีสติ มีจิตสำนึกรู้จักประโยชน์ของการฉีดวัคซีน”[๓๙]

การปรับตัวของสถาบันทางศาสนา คือ วัดในพื้นที่จังหวัดลำพูน มีการสอดแทรกหลักธรรมให้กับประชาชนให้เกิดสติ เกิดความตระหนักในการป้องกันโรคระบาด ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวว่า “เน้นกับพระให้สื่อสารกับชาวบ้านให้เข้าใจควบคู่ไปกับการสอดแทรกธรรมะให้ประชาชนเกิดสติ มีความตระหนัก และเกิดการป้องกันโรคระบาด”[๔๐] อย่างไรก็ตาม “สิ่งที่สำคัญที่ประชาชนต้องตระหนักรู้คือ การรู้จักตัวเอง รู้ความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้น แล้วก็ป้องกันความเสี่ยงนั้นให้ได้ การเข้าถึงข้อมูลที่ถูกต้อง เช่น ผู้ที่เป็น อสม. ต้องมีความรู้ด้านสาธารณสุข ต้องรู้จักประโยชน์และผลกระทบเชิงลบของวัคซีน มีความรู้เกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ มีความรู้ในการป้องกันถูกต้อง ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ติดโรค ช่องติดต่อทางปาก ทางจมูก เป็นต้น”[๔๑]

สรุปได้ว่า การประยุกต์ใช้ภาษาท้องถิ่นเหนือคำว่า “หมื้ง” หรือการมีสติสัมปชัญญะ มาใช้ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ คือ ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ รู้ตัวเมื่อจะกระทำสิ่งใดๆ ต้องมีสัมปชัญญะ ควบคุมตัวเอง รู้ตัวเอง เข้าใจตัวเอง

---

[๓๖] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๓, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

[๓๗] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๓, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

[๓๘] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๖, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

[๓๙] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๓, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

[๔๐] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๖, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

[๔๑] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๘, วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๖

เตือนคนอื่น ซึ่งวิธีการปฏิบัติตัว อย่างมีสติสัมปชัญญะในในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ คือ การสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำสบู่หรือเจอแอลกอฮอล์ก่อนรับประทานหรือหยิบจับสิ่งของ เว้นระยะห่าง ทานอาหารที่ร้อน ทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ใช้ช้อนกลาง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ตรวจสุขภาพประจำปี และป้องกันการเสียชีวิตจากความรุนแรงของโรคด้วยการฉีดวัคซีน

๑.๓) การประยุกต์ใช้ภาษาท้องถิ่นเหนือคำว่า “หนิม” หรือการอยู่บ้านหรือที่ทำงาน มาใช้ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญพบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความคิดเกี่ยวกับ “หนิม” ในภาษาท้องถิ่นเหนือ หมายถึง การอยู่นิ่ง ๆ การอยู่บ้าน หรือการทำงานที่บ้านเพื่อลดโอกาสการติดเชื้อ ในการนำมาประยุกต์ใช้ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ กล่าวคือ ลดการออกนอกบ้านให้น้อยที่สุด ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวไว้ว่า “หนิม คือ นิ่งๆ”[๔๒] ในการเผชิญกับโรคระบาด “ควรต้องตั้งใจให้มั่น มีสมาธิ ศึกษาสิ่งที่เกิดขึ้นให้เข้าใจ”[๔๓] หากโรคระบาดที่กำลังเผชิญและติดต่อได้ง่าย ควรลดความเสี่ยง คือ “ลดการออกนอกบ้านให้น้อยที่สุด ย่อมลดการรับเชื้อการแพร่เชื้อได้”[๔๔] ซึ่งมีผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านอื่นที่กล่าวไปในทางเดียวกันว่า “ลดการออกไปข้างนอกอยู่แต่ในบ้าน”[๔๕] และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น “ปกติทานอาหารนอกบ้านให้เปลี่ยนเป็นทานในบ้าน ประกอบอาหารเอง”[๔๖] ดังนั้น เมื่อมีความจำเป็นต้องออกไปทำธุระนอกบ้านควร “จัดลำดับความสำคัญงานธุระ สิ่งที่ไม่จำเป็นให้งดเว้น แต่หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ให้รีบไป รีบกลับ ป้องกันตนเองให้ได้มากที่สุด และให้รู้ความเสี่ยงของตนเองเมื่อกลับเข้าบ้าน ในบ้านที่มีผู้สูงอายุ ควรป้องกันตนเองให้ดีและเว้นระยะห่างกับคนในบ้าน หรือแยกผู้สูงอายุให้ห่างออกไป เพราะเป็นกลุ่มเสี่ยงที่มีสภาพร่างกายอ่อนแอที่สุด”[๔๗] ความคิดเห็นดังกล่าวยังสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านอื่นที่กล่าวไว้ว่า “ในทางสาธารณสุขเรียกว่า การรู้ตัว รู้ตัวเองอยู่ตรงไหน เช่น เมื่อต้องไปร่วมงาน ให้พิจารณาวิธีการไปร่วมงานให้มีความเสี่ยงน้อยที่สุด หรือนั่งเว้นระยะห่างกัน ป้องกันตนเอง หนิมต่อสถานการณ์ เวลา

---

[๔๒] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๓, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

[๔๓] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๑, วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

[๔๔] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๒, วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

[๔๕] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๙, วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖

[๔๖] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๕, วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖

[๔๗] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๘, วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๖

ร่วมกิจกรรมให้ใช้เวลาน้อยที่สุด”[๔๘] ขณะเดียวกัน การเดินทางเข้า–ออก ระหว่างจังหวัด มีการควบคุม ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวว่า “เข้า-ออกจากจังหวัดต้องรายงานตัวให้ผู้นำชุมชนทราบ”[๔๙]

สำหรับผู้ที่ทำงานนอกบ้าน ควรส่งเสริมให้ทำงานอยู่ที่บ้าน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวว่า “ควรส่งเสริมให้ทำงานที่บ้าน ซึ่งปัจจุบันด้วยเทคโนโลยีทันสมัย สามารถติดต่อสื่อสาร ส่งงานหรือประชุมผ่านช่องทางออนไลน์ได้”[๕๐] ซึ่งเครื่องมือสื่อสารยังสามารถใช้ประโยชน์ในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารให้ประชาชนได้รับทราบและสามารถประยุกต์ใช้กับการดูแลผู้กักตัวได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวไว้ว่า “ในช่วงแพร่ระบาดของโรค เทศบาลใช้เทคโนโลยีช่วยในการสื่อสารข้อมูลที่เป็นประโยชน์ให้แก่ประชาชน ผ่านทางไลน์ ทางเฟสบุ๊ค ทางเมสเซนเจอร์ ทางเว็บไซต์ของเทศบาล และใช้โทรศัพท์ในการติดตามอาการผู้ป่วย เป็นต้น”[๕๑] ในส่วนของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นธง ได้ใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีสื่อสาร ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวว่า “รับข่าวสารจากโทรศัพท์มือถือ ได้รับสื่อจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นธง(รพสต.) มีการแจ้งข่าวสารทางไลน์”[๕๒]

สรุปได้ว่า หนิม คือ ลดการออกนอกบ้านให้น้อยที่สุด มีสมาธิจิตจดจอ ไม่ฟุ้งซ่าน ศึกษาสิ่งที่เกิดขึ้นให้เข้าใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เคยทำนอกบ้านเป็นการทำกิจกรรมในบ้านแทน จัดลำดับความสำคัญงานธุระนอกบ้าน หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ใช้เวลาสั้นที่สุด และเว้นระยะห่างกันซึ่งกันและกัน เมื่ออยู่บ้านให้เว้นระยะห่างกับคนในบ้าน และควรทำงานที่บ้าน โดยใช้เทคโนโลยีเครื่องมือสื่อสารในการส่งงาน การประชุมให้เป็นประโยชน์ เช่น ไลน์ เฟสบุ๊ค เมสเซนเจอร์ เว็บไซต์ และโทรศัพท์

๑.๔) การประยุกต์ใช้ภาษาท้องถิ่นเหนือคำว่า “ฮัก” หรือการรักษา มาใช้ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญพบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความคิดเกี่ยวกับ “ฮัก” ในภาษาท้องถิ่นเหนือ หมายถึง รักษาสุขภาพทั่วไป การรักษาโรคประจำตัว และการเข้ารับวัคซีนตามสาธารณสุขกำหนด ในการนำมาประยุกต์ใช้ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ กล่าวคือ การดูแลรักษาสุขภาพของตัวเองทั้งกายและจิตใจ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกล่าวไว้ว่า

---

[๔๘] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๗, วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๖

[๔๙] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๖, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

[๕๐] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๖, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

[๕๑] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๓, ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

[๕๒] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๔, วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖

“ฮัก คือ การดูแลรักษาตัวเอง เมื่อรักตัวเองย่อมดำเนินตามแผนของการป้องกัน ป้องปรามของการติดโควิด ฉะนั้น ต้องรู้ทัน รู้ตน รู้แก้ ในตัวเองย่อมสามารถป้องกันจากโควิดได้”[๕๓] ซึ่งสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญอีกท่านที่กล่าวไว้ว่า “รักษาสุขภาพ ดูแลตัวเอง รู้จักตัวเองดีที่สุด”[๕๔]

วิธีการรักษาสุขภาพทางกายมีหลากหลายวิธีปฏิบัติ กล่าวคือ รักษาด้วยสมุนไพร และรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวไว้ว่า “เน้นอาหารที่มีสมุนไพร เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย ขมิ้น เป็นต้น โดยส่วนตัวจะออกกำลังกายทุกเย็นหลังเลิกงาน”[๕๕] ความคิดเห็นดังกล่าวสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลท่านอื่นที่กล่าวว่า “สมุนไพรที่ใช้ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางร่างกายช่วงโควิดระบาดคือ ใบกระเพรา หอมแดง กระเทียม มะขามป้อม ขมิ้น กระชายขาว ในผู้ที่ติดเชื้อแล้ว สาธารณสุขรณรงค์ให้ทานฟ้าทะลายโจรร่วมกับการรักษาตามอาการด้วยยาแผนปัจจุบัน”[๕๖]

ข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ฮัก หรือรักษาสุขภาพทางกายเพื่อป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ นั้น เน้นการทานอาหารที่มีส่วนประกอบของสมุนไพร คือ ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย ขมิ้น กระเพรา หอมแดง กระเทียม มะขามป้อม ส่วนผู้ที่ติดเชื้อแล้วจะทานฟ้าทะลายโจรร่วมกับยาแผนปัจจุบัน

การป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ ด้วยการรักษานั้น ไม่เพียงแต่รักษาเฉพาะทางกายเท่านั้น ยังต้องมีการรักษาทางใจด้วย เนื่องจากประชาชนวิกฤตกังวลต่อสถานการณ์ของโรคระบาดเป็นจำนวนมาก ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวว่า “ช่วงเกิดการระบาดของโรค สิ่งสำคัญคือ รักษาด้านจิตใจให้เข้มแข็ง”[๕๗] ซึ่งตาม“หลักทางศาสนา คือ ทำใจให้บริสุทธิ์ มีสติสัมปชัญญะ จิตใจเข้มแข็ง ถึงแม้จะเจอโรคร้ายก็สามารถประคับประครองให้ผ่านไปได้”[๕๘] ซึ่งแนวปฏิบัติในการรักษาโรคทางใจนั้น ควรเริ่มฝึกจิตให้สงบด้วยการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวไว้ว่า “การรู้แก้เมื่อมีความไม่สบายใจ ฟุ้งซ่าน มีความกลัว จิตใจอ่อนแอนั้น สิ่งที่

---

[๕๓] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๒, วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

[๕๔] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๓, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

[๕๕] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๙, วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖

[๕๖] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๕, วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖

[๕๗] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๑, วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

[๕๘] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๑, วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

สามารถทำได้ง่ายที่สุดในการรักษาใจตนเองคือ การสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรมะ ส่วนในผู้ที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ ควรทำกิจกรรมที่ชอบหรือกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด”[๕๙]

ในการรักษาทางสาธารณสุข “ในผู้ที่ติดโควิดจะเข้ากระบวนการรักษาแบบตามอาการ ใช้ยาแผนปัจจุบันร่วมกับสมุนไพร”[๖๐] และการฉีดวัคซีนเป็นแนวทางการป้องกันการเสียชีวิตได้ เพราะพบว่าในผู้ที่เสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่ไม่ได้ฉีดวัคซีน สาธารณสุขจึงรณรงค์ให้ประชาชนฉีดวัคซีน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวว่า “การฉีดวัคซีน สามารถป้องกันการเสียชีวิตได้”[๖๑] และ “ผู้ที่ตายจากการติดเชื้อโควิด ส่วนใหญ่เป็นคนที่ไม่ได้รับวัคซีน”[๖๒] ใน “บางคนไม่ฉีด มีโอกาสเสี่ยงที่จะเสียชีวิตเพราะไม่มีภูมิคุ้มกัน”[๖๓] ซึ่งในช่วงแรกประชาชนไม่ยอมรับการฉีดวัคซีน บุคลากรทางการแพทย์จึงต้องดำเนินการฉีดให้กับตนเองเป็นตัวอย่าง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวไว้ว่า “การฉีดวัคซีนในช่วงแรกคนกลัวจนหมอต้องฉีดก่อนให้เห็นว่าฉีดแล้วไม่เสียชีวิต ทำให้ชาวบ้านเริ่มมาฉีด”[๖๔] ในจังหวัดลำพูน ยังมีประชาชนที่ไม่ได้รับวัคซีน คือ กลุ่มผู้สูงอายุ แต่มีจำนวนน้อย ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวไว้ว่า “คนไม่ฉีดมีน้อย ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ”[๖๕] เพราะ“ลูกหลานไม่ให้ฉีด เนื่องจากไม่ได้ออกมานอกบ้าน ส่วนคนป่วยที่ติดเตียง จะมีแพทย์จาก รพสต. ไปฉีดให้ที่บ้าน”[๖๖] และ “จะมีบางคนที่ไม่ฉีด เนื่องจากแพ้วัคซีน”[๖๗] ในการป้องกันตนเองจากโควิด สาธารณสุขอำเภอได้ “พยายามสื่อสาร พยายามกลั่นกรองความรู้ให้ประชานได้เข้าใจ”[๖๘] และ “ทาง รพ.สต.มีการอธิบายให้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัคซีนแก่ประชาชน ซึ่งมีการแบ่งคนออกเป็น ๓ กลุ่ม กลุ่มบวก ที่พร้อมฉีด กลุ่มลังเล และกลุ่มที่ไม่ฉีดซึ่งกลุ่มนี้โอกาสที่จะกลับมาฉีดน้อย”[๖๙] อย่างไรก็ตาม การควบคุมการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ไม่ให้สูญเสียชีวิตของประชาชนนั้น ความสำเร็จส่วนหนึ่งเกิดจากนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขที่ดี และประชาชนให้ความร่วมมือที่ดีจึงทำให้ประเทศไทย

---

[๕๙] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๑, วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖
[๖๐] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๖, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖
[๖๑] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๔, วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖
[๖๒] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๗, วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๖
[๖๓] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๕, วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖
[๖๔] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๓, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖
[๖๕] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๖, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖
[๖๖] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๓, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖
[๖๗] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๖, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖
[๖๘] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๖, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖
[๖๙] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๗, วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๖

และจังหวัดลำพูนผ่านพ้นวิกฤตมาได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวว่า “นโยบายรัฐดี ประชาชนให้ความร่วมมือ จึงควบคุมสถานการณ์สำเร็จ เพราะหากประชาชนไม่ให้ความร่วมมือก็ไม่สำเร็จได้”[๗๐]

สรุปได้ว่า การประยุกต์ใช้ภาษาท้องถิ่นเหนือคำว่า “ฮัก” หรือการรักษา มาใช้ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ แบ่งออกได้ ๒ ส่วน คือ การรักษาทางกาย และทางใจ การรักษาทางกายคือ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้วยสมุนไพร เช่น เน้นการทานอาหารที่มีส่วนประกอบของสมุนไพร คือ ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย ขมิ้น กระเพรา หอมแดง กระเทียม มะขามป้อม ส่วนผู้ที่ติดเชื้อแล้วจะทานฟ้าทะลายโจรร่วมกับยาแผนปัจจุบัน ส่วนการรักษาทางใจ มีแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรมะ ทำกิจกรรมที่ชอบหรือกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด ทั้งนี้ ผลสำเร็จของการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ นั้น เกิดจากประชาชนให้ความร่วมมือที่ดีและนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข

๔.๒ ผลการพัฒนากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

การพัฒนากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน เป็นขั้นตอนการพัฒนาชุดความรู้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามและการสัมภาษณ์ มาวิเคราะห์สรุปประเด็น ร่วมกับศึกษาจากการทบทวนวรรณกรรมและตัวอย่างงานวิจัยที่พัฒนาเป็นชุดความรู้ที่ประสบความสำเร็จ จัดทำเป็นแบบร่างของกระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน ดังนี้

๔.๒.๑ สังเคราะห์ผลการวิจัย

๑) สังเคราะห์พฤติกรรมในการป้องกันการติดเชื้อจากโรคระบาดไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมในการป้องกันการติดเชื้อจากโรคระบาดไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ในด้าน ฮัก : การดูแลรักษาสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านหมึ้ง : พฤติกรรมการปฏิบัติในการใช้ชีวิตประจำวันตามหลัก New Normal Practices และด้านหนิม : การปฏิบัติตัวเมื่อ

---

[๗๐] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๖, วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

อยู่บ้านหรือทำงานที่บ้าน ตามลำดับ สะท้อนได้ว่า เห็นความสำคัญต่อการรักษาสุขภาพเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับร่างกาย ด้วยว่าร่างกายที่มีภูมิคุ้มกันจะช่วยลดโอกาสการเสียชีวิตจากโรคระบาดได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่พบว่า ประชาชนตระหนักถึงภัยจากการติดเชื้อ เพราะสามารถนำไปสู่การเสียชีวิตได้ จึงรักษาสุขภาพด้วยการทานอาหารที่มีส่วนประกอบของสมุนไพร เช่น ใบกระเพาะ ขิง ข่า ตะไคร้ กระชายขาว กระเทียม หอมแดง เป็นต้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกล่าวไว้ว่า “เน้นอาหารที่มีสมุนไพร เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย ขมิ้น”[๗๑] และ“สมุนไพรที่ใช้ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางร่างกายช่วงโควิดระบาดคือ ใบกระเพรา หอมแดง กระเทียม มะขามป้อม ขมิ้น กระชายขาว ในผู้ที่ติดเชื้อแล้ว สาธารณสุขรณรงค์ให้ทานฟ้าทะลายโจรร่วมกับการรักษาตามอาการด้วยยาแผนปัจจุบัน”[๗๒] ดังนั้น การรักษา หรือ ฮัก สุขภาพกายนั้น นอกจากมีการใช้ยาสมุนไพรแล้วยังมีการใช้ยาแผนปัจจุบันร่วมด้วย

กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติด้านหมึ้ง : พฤติกรรมการปฏิบัติในการใช้ชีวิตประจำวันตามหลัก New Normal Practices โดยรวมอยู่ในระดับมาก และด้านการใส่หน้ากากอนามัยถูกต้องตามหลักสาธารณสุข มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ การใช้หน้ากากอนามัยตลอดเวลาในช่วงระยะการระบาดของโรค สะท้อนได้ว่า ประชาชนเห็นความสำคัญของการป้องกันจากการสวมหน้ากากอนามัยซึ่งสอดคล้องกับแนวปฏิบัติจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่กล่าวไปในแนวทางเดียวกันว่า “ใส่หน้ากากอนามัยทั้งในสถานที่ที่มีผู้คนและก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง”[๗๓] ดังนั้น การสวมหน้ากากอนามัยจะเป็นแนวปฏิบัติสำหรับการป้องกันการติดเชื้อโรคที่ประชาชนได้ปฏิบัติตามหลัก New Normal Practices

กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตัวเมื่ออยู่บ้านหรือทำงานที่บ้าน โดยรวมอยู่ในระดับมาก และด้านการทำความสะอาดบ้านที่อยู่อาศัยที่นอนบ่อยๆ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ท่านคิดว่าการอยู่บ้านช่วยลดโอกาสการแพร่กระจายเชื้อได้ สะท้อนได้ว่า ประชาชนเห็นความสำคัญของการอยู่บ้านเพื่อป้องกันการติดเชื้อ ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ได้กล่าวไว้ว่า “ลดการออกนอกบ้านให้น้อยที่สุด ย่อมลดการรับเชื้อ การแพร่เชื้อได้”[๗๔] แต่จากค่าเฉลี่ยต่ำสุด ในข้อที่ว่า ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่ออยู่ที่บ้าน สะท้อนได้ว่า ประชาชนไม่ได้ให้ความสำคัญการปฏิบัติตัวในการป้องกันขณะอยู่บ้าน หรืออาจขาดการตระหนักรู้ ดังนั้น ควรประชาสัมพันธ์ข้อด้อยจุดนี้ให้ประชาชนได้เข้าใจมากขึ้น

---

[๗๑] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๙, วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖

[๗๒] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๕, วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖

[๗๓] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๕, วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖

[๗๔] ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ ๒, วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติด้านฮัก : การดูแลรักษาสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับมาก และข้อการตระหนักถึงอันตรายของโรคไวรัสโคโรนา ซึ่งสามารถเกิดอาการรุนแรงและอาจเสียชีวิตได้ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ในข้อที่ว่า ท่านมีความเชื่อมั่นในวัคซีนป้องกันโรคไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ สะท้อนได้ว่า ประชาชนบางส่วนขาดความเชื่อมั่นในการรับวัคซีน ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากข้อมูลสัมภาษณ์ที่พบว่า

๒) สังเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙

จากผลการวิจัยเชิงคุณภาพของการประยุกต์ใช้หลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ผู้วิจัยสังเคราะห์สาระสำคัญ คือ การไม่ประมาท เพราะความประมาทเป็นหนทางนำไปสู่การสูญเสียชีวิต ดังนั้น ทุกขณะจิตในการเคลื่อนไหวร่างการ การหยิบจับสิ่งใด การเดินทาง การกระทำใดๆ ต้องมีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวตลอดเวลา มีความระมัดระวังในการดำเนินชีวิต ปฏิบัติตามคำแนะนำของสาธารณสุข ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต การกินอาหารที่ร้อน การใช้ช้อนกลาง การล้างมือด้วยน้ำสบู่ ล้างด้วยเจลแอลกอฮอล์ ก่อนหยิบจับอาหารเข้าปาก การเว้นระยะห่างและการสวมหน้ากากอนามัยป้องกันการสูดอากาศที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

๓) สังเคราะห์การประยุกต์ใช้ภาษาท้องถิ่นเหนือคำว่า “หมิ้ง” หรือการมีสติสัมปชัญญะ มาใช้ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ คือ ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ รู้ตัวเมื่อจะกระทำสิ่งใดๆ ต้องมีสัมปชัญญะ ควบคุมตัวเอง รู้ตัวเอง เข้าใจตัวเอง เตือนคนอื่น ซึ่งวิธีการปฏิบัติตัว อย่างมีสติสัมปชัญญะในในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ คือ การสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำสบู่หรือเจอแอลกอฮอล์ก่อนรับประทานหรือหยิบจับสิ่งของ เว้นระยะห่าง ทานอาหารที่ร้อน ทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ใช้ช้อนกลาง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ตรวจสุขภาพประจำปี และป้องกันการเสียชีวิตจากความรุนแรงของโรคด้วยการฉีดวัคซีน

๔) การประยุกต์ใช้ภาษาท้องถิ่นเหนือคำว่า หนิม คือ อยู่นิ่งๆ อยู่บ้าน ลดการออกนอกบ้านให้น้อยที่สุด มีสมาธิจิตจดจอ ไม่ฟุ้งซ่าน ศึกษาสิ่งที่เกิดขึ้นให้เข้าใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เคยทำนอกบ้านเป็นการทำกิจกรรมในบ้านแทน จัดลำดับความสำคัญงานธุระนอกบ้านหากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ใช้เวลาสั้นที่สุด และเว้นระยะห่างกันซึ่งกันและกัน เมื่ออยู่บ้านให้เว้นระยะห่างกับคนในบ้าน และควรทำงานที่บ้าน โดยใช้เทคโนโลยีเครื่องมือสื่อสารในการส่งงาน การประชุมให้เป็นประโยชน์ เช่น ไลน์ เฟสบุ๊ค เมสเซนเจอร์ เว็บไซต์ และโทรศัพท์

๕) การประยุกต์ใช้ภาษาท้องถิ่นเหนือคำว่า “ฮัก” หรือการรักษา มาใช้ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ แบ่งออกได้ ๒ ส่วน คือ การรักษาทางกาย และ

ทางใจ การรักษาทางกายคือ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้วยสมุนไพร เช่น เน้นการทานอาหารที่มีส่วนประกอบของสมุนไพร คือ ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย ขมิ้น กระเพรา หอมแดง กระเทียม มะขามป้อม ส่วนผู้ที่ติดเชื้อแล้วจะทานฟ้าทะลายโจรร่วมกับยาแผนปัจจุบัน ส่วนการรักษาทางใจ มีแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรมะ ทำกิจกรรมที่ชอบหรือกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด ทั้งนี้ ผลสำเร็จของการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ นั้น เกิดจากประชาชนให้ความร่วมมือที่ดีและนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข

๔.๒.๒ สังเคราะห์องค์ความรู้จากแนวคิด ทฤษฎี

การสังเคราะห์องค์ความรู้จากแนวคิด ทฤษฎี เพื่อให้ได้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์และครอบคลุมเนื้อหาต่อการนำไปใช้สร้างเป็นชุดความรู้

ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (The Roy Adaptation Model) ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย (The Roy Adaptation Model) มีหลักการปรับตัว ๔ มโนทัศน์ ได้แก่ บุคคล สิ่งแวดล้อม สุขภาพ และการพยาบาล ซึ่งในระบบของบุคคลนั้น เมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบบุคคลจะเกิดกระบวนการปรับตัว (Coping process) ซึ่งผลลัพธ์ของการปรับตัวจะแสดงออกเป็นพฤติกรรมการปรับตัว (Behavior) ของแต่ละบุคคลนั่นเอง

รูปแบบการปรับตัว (Mode of adaptation) ประกอบด้วย ๔ รูปแบบ คือ ๑) การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiologic mode) เป็นรูปแบบความต้องการพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิต ได้แก่ อากาศ น้ำ สารอาหาร กิจกรรม การพักผ่อนนอนหลับ รวมถึงการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ๒) การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept mode) เป็นการผสมผสานความรู้สึก ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านภาพลักษณ์ ความคิด บุคลิกภาพ จิตวิญญาณ ความเชื่อรวมถึงศาสนา ๓) การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (The role function mode) บทบาทหน้าที่ของบุคคล แบ่งเป็น ๓ ระดับ ได้แก่ บทบาทปฐมภูมิ (Primary role) เช่น บทบาททางเพศ ต่อมาคือ บทบาททุติยภูมิ (Secondary role) เป็นบทบาททางสังคมของบุคคล และการปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัย (Interdependence mode) การปรับตัวด้านนี้ให้ความสำคัญกับการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพซึ่งเป็นไปตามบริบททางสังคมของบุคคลซึ่งเกี่ยวข้องกับบุคคลเอง กลุ่มของบุคคล และสังคม และ ๔) การรักษาพยาบาล คือความคาดหวังของมิติการเป็นอยู่ของบุคคลการแสดงออกถึงสุขภาพและการเจ็บป่วยตามสภาพที่บุคคลเป็นอยู่จริง[๗๕] และสุขภาพ คือ ภาพสะท้อนที่เป็นสัญลักษณ์ของระบบการปรับตัวที่มีการเจริญเติบโต หรือพัฒนาขึ้นภายใต้สภาพแวดล้อมที่มีการ

---

[๗๕] Ursavaş, E. F., Karayurt, Ö, & İşeri, Ö., Nursing approach based on Roy Adaptation Model in patient Understanding breast conserving surgery for breast cancer, **J Breast health**, (๒๐๑๔), ๑๐, ๑๓๔-๑๔๐.

เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สุขภาพ เป็นกระบวนการปรับตัวที่ลักษณะเป็นองค์รวม ทำให้ระบบการปรับตัวที่มีความแข็งแกร่ง บรรลุเป้าหมาย คือ การมีชีวิตอยู่รอด เจริญเติบโต สามารถสืบเผ่าพันธุ์ให้คงอยู่ มีความก้าวหน้า และสามารถปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปตามต้องการได้[๗๖]

การพยาบาล เป็นความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของบุคคลโดยนำความรู้เชิงวิทยาศาสตร์สู่การปฏิบัติการพยาบาลโดยมีเป้าประสงค์หลักเพื่อให้บุคคลเกิดการปรับตัวได้[๗๗] จนบรรลุเป้าหมายของการมีชีวิตอยู่รอด และสามารถปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปตามต้องการได้ โดยใช้กระบวนการพยาบาลตามขั้นตอนที่ Roy เสนอไว้ มี ๖ ขั้นตอน[๗๘] ได้แก่

๑) การประเมินพฤติกรรมการปรับตัว (Assessment of behavior) หมายถึง รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคล ในเรื่องของการปรับตัวจากนั้นพยาบาลจึงตัดสินใจว่าพฤติกรรมที่รวบรวมได้นั้นเป็นพฤติกรรมที่เป็นการปรับตัวได้สำเร็จ หรือปรับตัวอย่างไม่มีประสิทธิภาพ

๒) การประเมินสิ่งเร้า (Assessment of stimuli) เป็นขั้นตอนในการค้นหาสิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วม หรือสิ่งเร้าแฝง โดยเฉพาะสิ่งเร้าตรงเนื่องจากส่งผลต่อระบบของบุคคลมากที่สุด ผู้ประเมินจึงต้องรอบคอบ และต้องมีความรู้ ความเข้าใจในสิ่งเร้าประเภทต่าง ๆ

๓) การกำหนดข้อวินิจฉัยการพยาบาล (Nursing diagnosis) เป็นขั้นที่พยาบาลตัดสินว่า สถานการณ์ปรับตัวของระบบปรับตัวกลุ่มใด เรื่องใดไม่มีประสิทธิภาพ โดยต้องระบุพฤติกรรมที่สังเกตได้ควบคู่ไปด้วย

๔) การกำหนดเป้าหมายการพยาบาล (Goal setting) เป็นข้อความที่บอกชัดเจนว่าผลลัพธ์ที่เป็นพฤติกรรม หรือการตอบสนองที่ควรจะเกิดขึ้นและเป็นผลจากการปฏิบัติการเพื่อช่วยเหลือให้บุคคลปรับตัวได้คืออะไร

---

[๗๖] คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, หน่วยที่ ๗ ทฤษฎีและแนวทางประยุกต์สู่การปฏิบัติ : ทฤษฎีเน้นผู้รับบริการ, **เอกสารประกอบการสอนรายวิชา Nursing theory**, (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

[๗๗] Ursavaş, E. F., Karayurt, Ö, & İşeri, Ö., Nursing approach based on Roy Adaptation Model in patient Understanding breast conserving surgery for breast cancer, **J Breast health**, (๒๐๑๔), ๑๐, ๑๓๔-๑๔๐.

[๗๘] คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, หน่วยที่ ๗ ทฤษฎีและแนวทางประยุกต์สู่การปฏิบัติ : ทฤษฎีเน้นผู้รับบริการ, **เอกสารประกอบการสอนรายวิชา Nursing theory**, (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

๕) การกำหนดการบำบัดทางการพยาบาล (Intervention) การกำหนดเป้าหมายทางการพยาบาล เป็นการกำหนดว่าพยาบาลจะทำอะไรบ้างเพื่อทำให้บุคคลหรือกลุ่มคนมีการปรับตัวได้สำเร็จ

๖) การประเมินผล (Evaluation) การประเมินผลเป็นขั้นตอนสุดท้ายภายหลังจากที่พยาบาลปฏิบัติการพยาบาลแล้วพยาบาลต้องประเมินพฤติกรรมการปรับตัวของผู้ป่วยอีกครั้งโดยพิจารณาจากพฤติกรรมของระบบการปรับตัวเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่กำหนดไว้

สรุปได้ว่า ใน Roy Adaptation Model การปรับตัวถูกมองว่าเป็นกระบวนการต่อเนื่องเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า ซึ่งอาจเกิดขึ้นโดยตรง ทั่วไป หรือแอบแฝง กระบวนการเผชิญปัญหาเกี่ยวข้องกับทั้งระบบกลไกการควบคุม และกลไกการคิดรู้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางความคิดที่ควบคุมโดยสมอง รูปแบบการปรับตัวจะจดจำการปรับตัวทางร่างกาย อัตมโนทัศน์ บทบาทหน้าที่และการพึ่งพาอาศัยกัน กระบวนการพยาบาลตามที่รอย(Roy) เสนอนั้นเกี่ยวข้องกับการประเมินพฤติกรรมและสิ่งเร้า การวินิจฉัยทางการพยาบาล การกำหนดวิธีการพยาบาล และการประเมินผลลัพธ์ของการดูแลพยาบาล

จากการสังเคราะห์ทฤษฎีของรอย ผู้วิจัยค้นพบหลักการที่นำมาใช้ในการสร้างชุดความรู้ คือ (๑) ต้องมีการปรับตัวด้านร่างกาย สำหรับการดำรงชีวิตให้อยู่รอด (๒) ต้องปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ คือ ปรับความคิด ความเชื่อรวมถึงศาสนา (๓) ให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพกับคนที่เกี่ยวข้องกับบุคคลเอง กลุ่มของบุคคล และสังคม และ (๔) การรักษาพยาบาลและสุขภาพ คือ ภาพสะท้อนที่เป็นสัญลักษณ์ของระบบการปรับตัวที่มีการเจริญเติบโต

หลักธรรมทางพุทธศาสนา

ตามทฤษฎีของรอย กล่าวถึงความเชื่อทางพระพุทธศาสนามีผลต่อการปรับตัว ในการศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยกำหนดใช้หลักอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ และหลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้ในการป้องกันการติดเชื้อของโรค ผู้วิจัยสังเคราะห์รายละเอียดของหลักธรรมทั้งสองเพื่อเชื่อมโยงในการสร้างชุดความรู้ ดังนี้

หลักอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความไม่ประมาท อัปปมาทสัมปทาแยกเป็น “สัมปทา” แปลว่า ความถึงพร้อม และ “อัปปมาทะ” คือ ด้วยความไม่ประมาท อัปปมาทสัมปทา ก็คือ ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท[๗๙] อัปปมาเทนะในพระพุทธศาสนาจึงหมายถึง การมีสติระวังตัว เน้นความสำคัญที่การไม่ประมาทเลินเล่อ พระพุทธเจ้าทรงสอนความสำคัญของการมีสติด้วยสำนวนว่า “อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ” คำสอนนี้เน้นถึงความจำเป็นในการเจริญสติ ในการคิด การ

---

[๗๙] ประนอม ธมฺมาลงกาโร, พระอาจารย์มหา, “อัปปมาทธรรม”, **วารสารโพธิยาลัย**, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๔๓, (ธันวาคม, ๒๕๖๑): ๓.

พูด และการกระทำ ด้วยการฝึกสติให้สามารถหลีกเลี่ยงความประมาทและอยู่ในสภาวะของการมีสติสัมปชัญญะ ความไม่ประมาทนั้น โดยย่อมีอยู่ ๔ ประการ คือ (๑) ไม่อาฆาตต่อผู้ใด (๒) มีสติทุกเมื่อ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน หรือทำอะไรต่าง ๆ เช่นนี้ได้ชื่อว่าผู้ไม่ประมาท (๓) มีสมาธิอยู่ภายใน คือเมื่ออารมณ์อะไร เกิดก็กำหนดเมื่อมีอารมณ์อันหนึ่งอันใดหายไป ก็กำหนด ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท (๔) บรรเทาความอยากคือ โลภะตัวโลภะ คือ ความอยากไม่สิ้นสุด แต่หากได้ปฏิบัติธรรมแล้ว โลภะจะลดลงและจะหมดไปได้ผู้ใดตั้งอยู่ในความไม่ประมาททั้ง ๔ ประการนี้ ได้ชื่อว่าทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

หลักสติสัมปชัญญะ คือ การรู้ตัวในปัจจุบัน ต้องใช้ในขณะที่กำลังคิด พูด และทำอยู่ สติและสัมปชัญญะ มีความสำคัญต่อการระลึกรู้ ในการงานต่าง ๆ ทั้งในขณะคิด ขณะพูด และในขณะกระทำสิ่งใด ๆ ด้วยความระลึกรู้ในขณะนั้นว่า สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยมิให้ความคิด และการกระทำนั้น ๆ ตกอยู่ภายใต้ความประมาทมัวเมา และมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติวิปัสสนา จำเป็นต้องมีสติและสัมปชัญญะคอยควบคุมอยู่ทุกขณะจิต ในขณะปัจจุบันอารมณ์ ดังนั้น สติและสัมปชัญญะ จึงมีความสำคัญต่อการกระทำต่าง ๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม

สตินับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ในการระลึกรู้ ต่อการกระทำต่าง ๆ วาจาที่พูดออกมา และความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ถ้าไม่มีสติคอยระลึก ควบคุม ดูแล กริยาอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจะเป็นทางกาย วาจา และใจก็ตามก็จะก่อให้เกิดความประมาท เผลอเรอที่เรียกว่า ไม่มีสติหรือเสียสติ จะทำให้ กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ทั้งหลาย จะเป็นไปในทางที่ไม่ดี ไม่งาม เกิดขึ้น เมื่อขาดสติแล้วอกุศลธรรมทั้งหลาย ย่อมปรากฏเป็นเหตุให้เกิด กายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริยตามมา

จากการสังเคราะห์หลักหลักอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ องค์ธรรมของความไม่ประมาท ที่มีความเหมาะสมในการนำมาใช้กับการศึกษาวิจัยนี้คือ การไม่ประมาทด้วยการมีสติ และมีสติคือการ สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การประยุกต์ใช้ความไม่ประมาทในชีวิตชีวิตประจำวัน คือ การมีสติในการดำรงชีวิต ป้องกันชีวิตจากภัยอันตรายต่าง ๆ

หลักภาวนา ๔ มีความหมาย คือ การเจริญ การพัฒนา ทั้งทางด้านสมถะ และวิปัสสนา เพื่อให้มีผลปรากฏ เช่น มีบุคลิกภาพ ภาพลักษณ์ภายนอก และคุณธรรมภายในตน ในความหมายนี้แบ่งผลที่ปรากฏออกเป็น ๔ ด้าน คือ (๑) กายภาวนา หรือการพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง” เป็นสามารถเสพสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้โทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น (๒) ศีลภาวนา หรือ การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือมนุษย์ตั้งอยู่ในกฎระเบียบ เพื่อให้เกิดการตอบสนองความต้องการของตนนั้น ไม่ไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกื้อกูลกันได้ด้วยดี (๓) จิตภาวนา หรือ การพัฒนาจิต คือ การมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม ความดีงามสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพ มีความเข้มเข็ง

มั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มีความเบิกบานผ่องใสสงบสุข(๔) ปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ อย่างเป็นนายความคิด และการหยั่งรู้ความจริง รู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริง[๘๐]

กระบวนการพัฒนาตามหลักภาวนา ๔ ในการนำมาประยุกต์ใช้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น เป็นหลักธรรมในการฝึกฝนตนเอง เพื่อให้การดำรงชีพอยู่ด้วยความไม่ประมาท นำพาผู้ประพฤติปฏิบัติตามไปสู่หนทางแห่งความสุข ซึ่งหลักภาวนา ๔ นี้จะมุ่งไปที่การพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนา ๔ ประการ คือ

๑) การเจริญกายภาวนา คือ การอบรมตนเองโดยใช้สติเป็นเครื่องอบรมและพัฒนาตนเอง ให้เป็นคนมีสติคอยแนะนำตนเองอยู่เสมอไม่ให้เป็นคนประมาทในการทำงานและการดำเนินชีวิต ควรดำเนินชีวิตโดยให้มีสติเป็นตัวควบคุมความคิดและการกระทำของตนเอง ไม่ให้เกิดความผิดพลาดในการกระทำ ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ตลอดทั้งการใช้สติในการพิจารณาเครื่องอุปโภคปริโภค ได้แก่ การกิน การดื่ม การนอน การทำงาน การได้ยิน การได้ฟัง คือให้มีสติในการรับรู้อายตนะทั้งภายในและภายนอกที่มากระทบกับตนเอง ให้มีสติในการคิดการพินิจพิจารณา โดยการนำเอาสติมาเป็นเครื่องมือในการอบรมตนเองและพัฒนาตนเอง ให้ยึดตัวสติเป็นสำคัญในการทำงานและการดำเนินชีวิต และไม่ให้ประมาทในการดำเนินชีวิต ให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ให้มีสติรู้ทันการกระทำอยู่เสมอให้สร้างสิ่งเป็นความดี หลีกเว้นสิ่งที่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

๒) การเจริญสีลภาวนา คือ กรอบเครื่องมือในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้อยู่ร่วมกันในสังคมให้มีความสุข สีลภาวนาเป็นการอบรมและการขัดเกลามนุษย์ให้อยู่ร่วมกันอย่างผาสุกในสังคมและสีลภาวนาก็เป็นเครื่องช่วยให้มนุษย์ได้ปฏิบัติตนที่ดีให้อยู่ภายใต้กฎระเบียบที่ดีของสังคม เป็นหลักประกันการดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาทและอยู่ภายใต้กฎระเบียบของสังคม สีลภาวนาเป็นเครื่องมือขัดเกลามนุษย์ให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมที่ดี ให้บุคคลมีความปกติทางกาย ทางวาจา เป็นเครื่องขัดเกลามนุษย์ให้ประพฤติในทางสุจริตธรรม ประกอบอาชีพสุจริต การใช้ชีวิตที่มีมโนธรรม เป็นการดำเนินชีวิตที่เน้นเรื่องจริยธรรมในการดำเนินชีวิตได้แก่ การไม่เบียดเบียนกันและกัน การไม่เอารัดเอาเปรียบกัน การสำรวม การไม่ก่อความเดือดให้ผู้อื่นด้วยทางวาจา การมีสติและไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต

๓) การเจริญจิตภาวนา คือ การทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ เพื่อให้สุขภาพจิตใจของตนมีความสะอาด สว่าง สงบ อยู่เหนือความโกรธ ความโลภ ความหลง และการเชื่อในบาปบุญคุณโทษ การมีสติปัญญาที่บริสุทธิ์ ปราศจากความอคติลำเอียง มองโลกตามความเป็นจริง ได้แก่

---

[๘๐] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : ดวงแก้ว, ๒๕๔๔), หน้า ๓๗๑.

การนั่งสมาธิ การไหว้พระสวดมนต์ การน้อมพิจารณาความจริงของชีวิต การจิตภาวนา เป็นการฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใส พร้อมด้วยความเพียร สติและสมาธิ การเจริญจิตภาวนาเป็นอบรมและพัฒนาจิตใจให้มีความปกติสุข ให้จิตใจปราศจากการคิดในเรื่องที่เป็นอกุศล ไม่ให้จิตใจคิดในเรื่องที่ไม่ดี การเจริญจิตภาวนาเป็นการพัฒนาความคิดด้วย ให้มีความคิดที่ดี ไม่คิดในเรื่องที่เป็นอกุศลธรรม

๔) การเจริญปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาความคิด พัฒนาความรู้ที่มีอยู่ให้เจริญและพัฒนาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป การรู้จักแก้ปัญหา รู้จักวิเคราะห์ วิจัย มองโลกทัศนคติต่อเพื่อนมนุษย์ที่ดีด้วยปัญญา การเจริญปัญญา เป็นการพัฒนาปัญญา พัฒนาความคิด การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งนั้นๆ อย่างแท้จริง รู้เท่าทันโลกและการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา การพัฒนาปัญญานั้น ได้แก่ การหมั่นศึกษาหาความรู้ ที่เกิดจากการฟัง การอ่าน หรือการศึกษาเล่าเรียน ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาและปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติ การพัฒนาตนให้มีปัญญานั้นย่อมได้รับประโยชน์ ๒ อย่าง ประการแรกได้แก่ตนเอง คือ ทำให้เป็นคนที่มีเหตุผลและใช้เหตุผลวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ จนเกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งนั้นๆ อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง รู้จักอะไรถูก อะไรผิด อะไรดี อะไรชั่ว ประการที่สองประโยชน์ต่อสังคม คือ ถ้าทุกคนในสังคมมีปัญญา มีความรู้ มีความคิดที่ดี ทำในสิ่งที่ดีและพูดในสิ่งที่ดี ไม่ปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล ปัญหาต่าง ๆ เช่น ความขัดแย้งการแบ่งแย่งชิงดี ชิงเด่น การทะเลาะวิวาท การคดโกง ก็ลดลง สังคมก็สงบเรียบร้อยอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขได้ ปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาด้านปัญญา ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะ จัดแจง จัดสรร จัดการ ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง ปัญญานั้น เป็นเครื่องวินิจฉัยสุตะ ความรู้ที่สามารถสืบสาวเหตุปัจจัยของสิ่งต่างๆ ความรู้ที่สามารถคิด พิจารณาวินิจฉัยได้ เลือกเฟ้นกลั่นกรองได้ เชื่อมโยงประสานได้ ทำให้เอาสุตะหรือข้อมูลข่าวสารวิชาการต่าง ๆ ไปใช้งาน สามารถจัดสรร จัดการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ ความรู้อย่างนี้ เรียกว่า การมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว[๘๑]

จากการสังเคราะห์หลักภาวนา ผู้วิจัยนำแนวปฏิบัติมาใช้กับการศึกษาวิจัยนี้ใน ๔ ด้านคือ (๑) การเจริญกายภาวนา คือ การอบรมตนเองโดยใช้สติเป็นเครื่องอบรมและพัฒนาตนเอง ให้เป็นคนมีสติคอยแนะนำตนเองอยู่เสมอไม่ให้เป็นคนประมาทในการทำงานและการดำเนินชีวิต (๒) การเจริญสีลภาวนา คือ กรอบเครื่องมือในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้อยู่ร่วมกันในสังคมให้มีความสุข สีลภาวนาเป็นการอบรมและการขัดเกลามนุษย์ให้อยู่ร่วมกันอย่างผาสุก ได้แก่ การไม่เบียดเบียนกันและกัน การไม่เอารัดเอาเปรียบกัน การสำรวม การไม่ก่อความเดือดให้ผู้อื่นด้วยทางวาจา การมีสติและไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต (๓) การเจริญจิตภาวนา คือ การทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ ได้แก่ การนั่งสมาธิ การไหว้พระสวดมนต์ การน้อมพิจารณาความจริง

---

[๘๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๙-๑๕๐.

ของชีวิต การจิตภาวนา เป็นการฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใส พร้อมด้วยความเพียร สติและสมาธิ และ(๔) การเจริญปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาความคิด พัฒนาความรู้ที่มีอยู่ให้เจริญและพัฒนาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป การพัฒนาปัญญานั้น ได้แก่ การหมั่นศึกษาหาความรู้ ที่เกิดจากการฟัง การอ่าน หรือการศึกษาเล่าเรียน ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาและปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติ

๔.๒.๓ ออกแบบชุดความรู้สร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ“หมิ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

การพัฒนากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ“หมิ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน โดยบูรณาการกลไกการป้องกันตนเองจากโควิด-๑๙ ให้เป็นภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ คือคำว่า “หมิ้ง – หนิม - ฮัก” เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่เข้าใจได้ง่ายเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากโควิด-๑๙ และเป็นแนวทางป้องกันตนเองจากโรคอื่นๆ จึงได้พัฒนาชุดความรู้ “กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ“หมิ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน” เพื่อใช้เป็นองค์ความรู้ให้กับประชาชนทั่วไป และบุคคลที่สนใจ

ผู้วิจัยพัฒนาชุดความรู้ “กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ“หมิ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน”โดยมีขั้นตอนในการพัฒนาและเผยแพร่ใน ๗ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ และการป้องกันตนเอง (Data and Knowledge)

ขั้นตอนที่ ๒ การวางกรอบความคิด (Conceptual to Dimensions) เพื่อนำไปจัดทำเป็นชุดความรู้

ขั้นตอนที่ ๓ ออกแบบชุดความรู้ (Creative Prototype)

ขั้นตอนที่ ๔ สร้างชุดความรู้ (Development to Model) เป็นการนำร่างรูปแบบของชุดความรู้ไปสร้างเป็นชุดความรู้ที่นำไปใช้จริง

ขั้นตอนที่ ๕ ชุดความรู้ (Creative & Innovation)

ขั้นตอนที่ ๖ ปรับปรุงและพัฒนาชุดความรู้ และนำชุดความรู้ไปถ่ายทอด (Improvement & Promotion)

ขั้นตอนที่ ๗ นวัตกรรมการเรียนรู้ (Learning Innovation) เป็นกระบวนการสำคัญในการที่จะทำให้นวัตกรรมได้เกิดการนำไปประยุกต์ใช้อย่างแท้จริง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการขั้นตอนในการพัฒนาตามลำดับขั้นตอนที่ ๑-๕ ส่วนขั้นตอนที่ ๖ และ ๗ นั้น ผู้วิจัยนำเสนอไว้ในส่วนของการเผยแพร่ชุดความรู้ ซึ่งขั้นตอนที่ ๑-๕ นำเสนอโดยมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ และการป้องกันตนเอง (Data and Knowledge) โดยศึกษาถึงความเป็นมาของโรค ศึกษาถึงอาการของโรค การแพร่กระจายของโรค ความหมายของคำว่า “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” แนวปฏิบัติเมื่อติดโรค แนวปฏิบัติเมื่อต้องรักษาตัวที่บ้าน วิธีการรักษาโรค การรักษาทางใจ รวมไปถึงแนวทางการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อโควิด-๑๙

ขั้นตอนที่ ๒ การวางกรอบความคิด (Conceptual to Dimensions) เพื่อนำไปจัดทำเป็นชุดความรู้เรียนรู้ ผู้วิจัยได้วางกรอบความคิดไว้ว่า เพื่อที่จะให้ประชาชนในพื้นที่เข้าใจได้ง่ายขึ้นจึงวางกรอบแนวคิดเป็นภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ คือคำว่า “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” โดยคำว่า หมึ้ง คือ การมีสติสัมปชัญญะต่อปัจจัยต่างๆ ที่มากระทบ ปฏิบัติตัวตามการป้องกันโรคระบาดใหม่และสร้างภูมิต้านทานด้วยการทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายที่เหมาะสม และได้รับฉีดวัคซีนครบตามหลักเกณฑ์ หนิม คือ การอยู่บ้าน การทำงานที่บ้าน เป็นการเว้นระยะห่างทางสังคม และใช้เครื่องมือสื่อสารในการทำงาน ส่วนคำว่า ฮัก คือ การรักษาทางกาย ด้วยยาสมุนไพร และยาแผนปัจจุบัน และรักษาทางใจด้วยการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรม และเชื่อมั่นในวัคซีนและนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ดังนั้น กรอบความคิดจึงวางไว้เป็นชุดความรู้ โดยใช้ ภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ คือคำว่า “หมึ้ง – หนิม - ฮัก”

ขั้นตอนที่ ๓ ออกแบบชุดความรู้ (Creative Prototype) เป็นการร่างรูปแบบของชุดความรู้ ผู้วิจัยได้ร่างแบบชุดความรู้โดยใช้ชื่อว่า “กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ“หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน” ได้ร่างแบบให้เหมาะสมกับประชาชนทั่วไปที่สนใจ โดยใช้ภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ คือคำว่า “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” เพื่อให้เกิดความเข้าใจได้ง่าย ผู้วิจัยได้ออกแบบชุดความรู้ โดยมีองค์ประกอบ คือ ส่วนที่ ๑ บทนำ โดยมีรายละเอียดคือ ความเป็นมา และวัตถุประสงค์ในการจัดทำชุดความรู้ ส่วนที่ ๒ เนื้อหา ประกอบไปด้วย ไวรัสโคโรนา (โควิด-๑๙) กล่าวถึงความรู้พื้นฐานของโควิด-๑๙ เช่น ที่มาของโควิด-๑๙ ลักษณะอาการของโควิด-๑๙ การแพร่กระจายของโควิด-๑๙ เป็นต้น, หมึ้ง การมีสติสัมปชัญญะ ในการแยกอาการของโรคโควิด-๑๙ โดยหมึ้งแบ่งออกเป็น ๒ แบบ คือ หมึ้งต่อปัจจัยภายนอก เป็นการมีสติในการใช้ชีวิตแบบ New Normal วิธีการใช้ชีวิตแบบ New Normal และหมึ้งต่อปัจจัยภายใน คือการสร้างภูมิต้านทานต่อโควิด-๑๙ นอกจากการรับวัคซีนแล้ว ก็สามารถเสริมสร้างภูมิต้านทานของร่างกายให้แข็งแรงโดยวิธีต่างๆ เช่น การลดความเครียด การออกกำลังกาย การทานอาหารที่

มีประโยชน์ การทานวิตามินอาหารเสริม การพักผ่อนให้เพียงพอ เป็นต้น, หนิม การอยู่นิ่งๆ การอยู่บ้าน การทำงานที่บ้าน รวมไปถึงการเว้นระยะห่างทางสังคม เพื่อลดการแพร่กระจายของโควิด-๑๙ การ Home Isolation หรือการกักตัวที่บ้านเมื่อติดเชื่อโควิด-๑๙ รวมไปถึงการ Work from Home ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด และฮัก การรักษาทางกายด้วย ยาเช่น ฟาทะลายโจร ยาฟาวิพิราเวียร์ ยาเรมเดซิเวียร์ เป็นต้น การรักษาทางกายด้วยสมุนไพรไทย เช่น กระชาย ฟ้าทำลายโจร ขิง กระเทียม เป็นต้น การดูแลตนเอง การออกกำลังกาย การบริหารมือ รวมไปถึงการรักษาทางใจ เช่น การฝึกหายใจแบบปราณ การนั่งสมาธิ การสวดมนต์ เป็นต้น

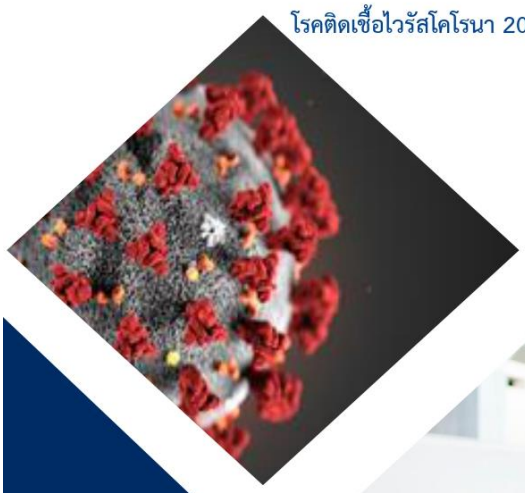
ขั้นตอนที่ ๔ สร้างชุดความรู้ (Development to Model) เป็นการนำร่างรูปแบบของชุดความรู้ไปสร้างเป็นชุดความรู้ที่นำไปใช้จริง ขั้นตอนนี้ผู้วิจัยสร้างส่วนต่างๆ ของรู้ตามร่างแบบที่ได้กำหนดไว้ในขั้นของการออกแบบซึ่งครอบคลุมการสร้างเครื่องมือวัดประเมินผล และสร้างเนื้อหา

ขั้นตอนที่ ๕ ชุดความรู้ (Creative & Innovation) ผู้วิจัยได้สร้างชุดความรู้ (Development to Model) โดยมีชื่อว่า “กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ“หมิ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน” มีรายละเอียดและองค์ประกอบ ดังนี้

กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวม ตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

ภายใต้แผนงานวิจัย เรื่อง

Defense mechanism: กลไกการป้องกันตนเองแบบรอบด้านเชิงพุทธจากผลกระทบโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน



จัดทำโดย

ดร.นิกร ยาอินตา และคณะ

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

พ.ศ. 2566

บทนำ

ในสภาวการณ์ที่เกิดการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ กำลังแพร่กระจายอย่างรุนแรง โดยพบผู้ติดเชื้อทั่วโลก ณ วันที่ ๑๔-๘-๖๔ จำนวน ๒๐๒,๔๓๖,๑๓๕ ราย เสียชีวิต ๔,๒๙๐,๗๖๘ ราย ขณะที่แนวโน้มการติดเชื้อรายใหม่ในประเทศไทยกำลังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว สูงถึงวันละ ๒๒,๐๘๖ ราย และมีผู้เสียชีวิตสะสม จำนวน ๗,๓๔๓ ราย การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพของคนทุกกลุ่มอาชีพ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง และสตรีมีครรภ์ ระยะหลังคลอด และทารกแรกเกิด และผลกระทบในทุกมิติ โดยเฉพาะด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต แม้ว่ากรมควบคุมโรคจะแนะนำแนวทางปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ สำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง แต่ด้วยบริบทของประชาชนในเขตภาคเหนือที่ใช้ภาษาท้องถิ่นในการสื่อสาร โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ จึงไม่สามารถเข้าใจภาษากลางได้อย่างชัดเจน ไม่สามารถนำความรู้ที่รับมาไปปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเองได้ครบถ้วน ขณะเดียวกัน ข่าวการเสียชีวิตรายวัน การไม่มีเตียงรักษา ข่าวสารเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อจิตใจของประชาชน ซึ่งการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ทำให้ประชาชนต้องปรับตัวเพื่อให้ตนเองอยู่รอด ในผู้ที่ได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารการเว้นระยะห่างทางสังคมจะมีทัศนคติเชิงบวก มีภาวะซึมเศร้าต่ำ สะท้อนได้ว่า ประชาชนที่สามารถรับข้อมูลเพื่อการปฏิบัติตนให้รอดพ้นจากการติดเชื้อ จะมีความเครียดลดลง ด้วยว่ามีทางรอดให้กับชีวิต ดังนั้น การที่จะส่งเสริมระบบการดูแลผู้สูงอายุเพื่อรักษาสุขภาพกายและสุขภาพใจนั้น จำเป็นต้องมีการสื่อสารที่ถูกต้องเพื่อการปฏิบัติรักษาตนให้รอดพ้นจากการติดเชื้อ

โดยกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ“หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน ซึ่งมีการบูรณาการระหว่างหน่วยงานคือ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน กับองค์การบริหารส่วนจังหวัด องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และหน่วยงานด้านศาสนา เป็นต้น จึงเป็นกลไกการแก้ปัญหาอย่างเป็นรูปธรรม เกิดองค์ความรู้ใหม่ เป็นต้นแบบกระบวนการที่จะเป็นประโยชน์ต่อการแก้ไขปัญหา คนทุกช่วงวัย สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปลอดภัย มีความสุข และมีคุณค่า มีความรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยและสังคมโลก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ประชาชนทุกช่วงวัยได้รับความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโควิด การป้องกัน วิธีการปฏิบัติ รวมถึงแนวทางการดำเนินชีวิตเพื่ออยู่ร่วมกับโควิดได้อย่างปลอดภัย และมีความสุข

ไวรัสโคโรนา (โควิด-๑๙)

ไวรัสโคโรนาคืออะไร

ไวรัสโคโรนาเป็นไวรัสในวงศ์ใหญ่ที่เป็นสาเหตุของโรคทั้งในสัตว์และคน ในคนนั้น ไวรัสโคโรนาหลายสายพันธุ์ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจตั้งแต่โรคหวัดธรรมดาจนถึงโรคที่มีอาการรุนแรง เช่น โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS) และโรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรง (SARS) ไวรัสโคโรนาที่ค้นพบล่าสุดทำให้เกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ หรือโควิด ๑๙

โรคโควิด ๑๙ คืออะไร

โรคโควิด ๑๙ คือโรคติดต่อซึ่งเกิดจากไวรัสโคโรนาชนิดที่มีการค้นพบล่าสุด ไวรัสและโรคอุบัติใหม่นี้ไม่เป็นที่รู้จักเลยก่อนที่จะมีการระบาดในเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีนในเดือนธันวาคมปี ๒๐๑๙ ขณะนี้โรคโควิด ๑๙ มีการระบาดใหญ่ไปทั่ว ส่งผลกระทบแก่หลายประเทศทั่วโลก

อาการของโรคโควิด ๑๙ คืออะไร

อาการทั่วไปของโรคโควิด ๑๙ พี่พบมากที่สุดคือ ไข้ ไอ ลิ้นไม่รับรส จมูกไม่ได้กลิ่น และอ่อนเพลีย อาการที่พบน้อยกว่าแต่อาจมีผลต่อผู้ป่วยบางรายคือ ปวดเมื่อย ปวดหัว คัดจมูก น้ำมูกไหล เจ็บคอ ท้องเสีย ตาแดง หรือผื่นตามผิวหนัง หรือสีผิวเปลี่ยนตามนิ้วมือนิ้วเท้า อาการเหล่านี้มักจะไม่รุนแรงนักและค่อยๆเริ่มทีละน้อย บางรายติดเชื้อแต่มีอาการไม่รุนแรง

ผู้ป่วยส่วนมาก (๘๐%) หายป่วยได้โดยไม่ต้องเข้ารักษาในโรงพยาบาล ประมาณ ๑ ใน ๕ ของผู้ติดเชื้อโควิด ๑๙ มีอาการหนักและหายใจลำบาก ผู้สูงอายุและมีโรคประจำตัวเช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน หรือมะเร็งมีแนวโน้มที่จะมีอาการป่วยรุนแรงกว่า อย่างไรก็ตามทุกคนสามารถติดโรคโควิด ๑๙ ได้และอาจป่วยรุนแรง คนทุกเพศทุกวัยที่มีอาการไข้ และ/หรือไอร่วมกับอาการหายใจลำบาก/ติดขัด เจ็บหน้าอก เสียงหาย หรือเคลื่อนไหวไม่ได้ ควรปรึกษาแพทย์ทันที หากเป็นไปได้ แนะนำให้โทรไปล่วงหน้า เพื่อสถานพยาบาลจะได้ให้คำแนะนำ

การแพร่กระจาย

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) สามารถแพร่จากคนสู่คนผ่านทางละอองน้ำมูก น้ำลายจากจมูกหรือปากซึ่งออกมาเมื่อผู้ป่วยโรคโควิด ๑๙ ไอ จามหรือพูด ละอองเหล่านี้ค่อนข้างหนัก ไปไม่ได้ไกล และจะตกลงสู่พื้นอย่างรวดเร็ว สามรถรับเชื้อโรคโควิด ๑๙ ได้จากการหายใจเอาละอองเข้าไปจากผู้ป่วย[๘๒]

---

[๘๒] World Health Organization Thailand (WHO), **Coronavirus disease (COVID-๑๙) questions and answers (general),** [Online], From: https://www.who.int/thailand/emergencies/novel-coronavirus-๒๐๑๙/q-a-on-covid-๑๙/q-a-on-covid-๑๙-general.

จากการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ทำให้ประชาชนต้องปรับตัวเพื่อให้ตนเองอยู่รอด ในผู้ที่ได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารการเว้นระยะห่างทางสังคมจะมีทัศนคติเชิงบวก มีภาวะซึมเศร้าต่ำ ซึ่งสะท้อนได้ว่า ประชาชนที่สามารถรับข้อมูลเพื่อการปฏิบัติตนให้รอดพ้นจากการติดเชื้อจะมีความเครียดลดลง ด้วยว่ามีทางรอดให้กับชีวิต ดังนั้น การที่จะส่งเสริมระบบการดูแลผู้สูงอายุเพื่อรักษาสุขภาพกายและสุขภาพใจนั้น จำเป็นต้องมีการสื่อสารที่ถูกต้องเพื่อการปฏิบัติรักษาตนให้รอดพ้นจากการติดเชื้อ และ ควรใช้ภาษาง่าย ๆ โดยเฉพาะภาษาถิ่นในการสื่อสาร คือ คำว่า“หมึ้ง – หนิม - ฮัก” เพื่อให้เป็นการสื่อสารความรู้ที่ถูกต้อง ครบถ้วนและครอบคลุมแบบองค์รวม จะเป็นแนวทางป้องกันโรคและลดอัตราการเสียชีวิตในผู้สูงอายุ

หมึ้ง = การมีสติสัมปชัญญะ

หมึ้ง คือ การมีสติสัมปชัญญะต่อปัจจัยต่างๆ ที่มากระทบ ปฏิบัติตัวตามการป้องกันโรคระบาดใหม่และสร้างภูมิต้านทานด้วยการทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายที่เหมาะสม และได้รับฉีดวัคซีนครบตามหลักเกณฑ์ ซึ่งในที่นี้นำมาประยุกต์ใช้ในการมีสติแยกอาการของโรคโควิด-๑๙ ไม่ตื่นตระหนก รวมถึงการมีสติดูแลตัวเองให้ปลอดภัยจากโรคโควิด-๑๙ โดยอาการของโควิด-๑๙ คือ มีไข้ ปวดหัว ไอ ปวดกล้ามเนื้อ เจ็บคอ มีผื่น มีน้ำมูก หอบเหนื่อย ท้องเสีย ซึ่งจากอาการดังกล่าวสามารถแยกโรคออกเป็น ๔ โรค ที่มีลักษณะอาการคล้ายกันดังนี้ (หมึ้ง)

หมึ้งครั้งที่ ๑ คือ โควิด คือ เมื่อประวัติสัมผัส ออกงาน ไปโรงพยาบาล ไปตลาด มีอาการไข้ ปวดหัว เจ็บคอ ตาแดง มีผื่น ลิ้นไม่รู้รส จมูกไม่ได้กลิ่น เมื่อตรวจ ATK แล้วมีผลเป็นบวก คือ เป็นโควิด ถึงแม้ว่าปัจจุบันรัฐบาลจะประกาศให้โควิดเป็นโรคประจำถิ่นแล้ว เพราะอัตราการติดเชื้อน้อยและต้องการส่งเสริมการท่องเที่ยวก็ยังต้องระมัดระวังตัวเองอย่างสม่ำเสมอ เมื่อติดโควิดแล้ว ต้องมีสติ นั่นคือ หนิม คือ การแยกตัวเองออกมา ล้างมือ ใส่แมส กินยาตามอาการ กินอาหารที่เหมาะสม ไม่เข้าสังคม หนิมอยู่กับที่ ๗ วัน

โดยผู้ป่วยจำนวน ๘๐ เปอร์เซ็นต์ สามรถหายจากโควิดได้เอง แต่จะมีอีกกลุ่มหนึ่ง คือกลุ่มที่มีโรคประจำตัว กลุ่มโรค ๖๐๘ เบาหวาน ความดัน ไขมัน ไต หัวใจ อ้วน ถ้ากลุ่มนี้ติดโควิด ไปรายงานตัวที่โรงพยาบาล แล้วหมอจะประเมินอาการว่าอาการหนักรึยัง ไม่หนักรักษากินยาตามอาการ ถ้าหนัก รุนแรง เข้า ICU

หมึ้งครั้งที่ ๒ คือ เมื่อมีอาการ ไข้ต่ำ มีน้ำมูกมาก ไม่ปวดหัว ไม่ปวดกล้ามเนื้อ เมื่อตรวจ ATK มีผลเป็น ลบ คือ ไข้หวัด สามารถรักษา กินยาตามอาการ

หมึ้งครั้งที่ ๓ คือ เมื่อมีอาการ ไข้สูง ปวดหัวมาก ตัวร้อน ไอ น้ำมูก เบื่ออาหาร ปวดกล้ามเนื้อมากๆ เมื่อตรวจ ATK มีผลเป็น ลบ คือ ไข้หวัดใหญ่ สามารถกินฟ้าทลายโจรรักษาอาการ ถ้ากาหมีอาการหายใจหอบ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาล

หมึ้งครั้งที่ ๔ คือ เมื่อมีอาการ ไข้สูง ปวดหัว หน้าแดง ไม่ไอ เจ็บคอ ปวดกล้ามเนื้อ คือ ไข้เลือดออก เมื่อทำทูนิเกร์เทสต์ ต่ออาจได้ผลบวกมากกว่า ๕๐%

หมึ้งตัวเอง คือ วัดความดันด้วยเครื่องวัดแบบใช้มือบีบ เมื่อได้ความดันคนไข้แล้ว เอาความดันตัวบนกับตัวล่างบวกกันหารสอง เช่น ความดัน ๑๐๐/๖๐ เอา ๑๐๐+๖๐ ได้ ๑๖๐ หารสองได้ ๘๐

-แล้วรัดค้างไว้ที่ ๘๐ (ต้องหายางวงมารัดเพื่อไม่ให้ความดันตก) รัดค้างไว้เป็นเวลา ๕ นาที แล้วคลายออก

-รอสัก ๑-๒ นาที แล้วอ่านผล นับจำนวนจุดเลือดออก บันทึกเป็นจำนวนจุดต่อตารางนิ้ว ถ้า>๑๐ จุดต่อตารางนิ้ว (หรือขนาดเหรียญ ๑๐ บาท) คือ ให้ผลบวก (>๑๐จุดในบริเวณผิวหนังพื้นที่ขนาดเหรียญ๑๐บาท)

-จะให้ผลบวกในวันแรกของไข้ประมาณร้อยละ ๕๐ ในวันที่ ๒ และ ๓ ของไข้จะให้ผลบวกเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๘๐ และ ๙๐

-บางครั้งอาจให้ผลลบทั้งที่ผู้ป่วยเป็นไข้เลือดออกได้ เช่น ผู้ป่วยอ้วน/ผอมเกินไป ผู้ป่วยอยู่นในภาวะช็อค หรือ เทคนิคการทำไม่ถูกต้อง

- หมึ้งต่อปัจจัยภายนอก

New Normal Practice

ในขณะที่โรค COVID-๑๙ ได้เริ่มแพร่ระบาดไปทั่วโลก ผู้คนจำนวนหนึ่งได้รับผลกระทบจากโรคระบาดนี้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความเจ็บป่วย การงาน หรือรายได้ ซึ่งทุกคนต่างก็ต้องการให้ประเทศของตนเองฟื้นตัวได้เร็วที่สุดการระบาดนี้ไม่เพียงแต่จะสร้างผลกระทบเชิงการแพทย์และสาธารณสุขเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบในเชิงเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง จนหลายประเทศเริ่มตระหนักและหาทางปรับตัว ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันนี้ ไม่ใช่ การแทนที่ (Disruption) แต่เป็นแนวโน้มของการเกิด ความปกติใหม่ (New normal) ซึ่งจะส่งผลต่อความเปลี่ยนแปลงในทุกมิติไปทั่วโลก

ชีวิตที่ถูกจำกัดให้อยู่ในพื้นที่ส่วนตัวอย่างสันโดษ ส่งผลให้ความสัมพันธ์เชิงสังคม ถูกบีบให้อยู่บนโลกออนไลน์จนแทบจะเต็มรูปแบบ ส่งผลให้เกิด กลุ่มคนที่ปรับตัวไปสู่ความปกติใหม่ (New

Normal) ในแง่ของการเข้าไปอยู่ในโลกออนไลน์บนทุกมิติของการใช้ชีวิต จึงทำให้มีการคาดการณ์ความคิดและพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของ New Normal หรือ การใช้วิถีชีวิตแบบใหม่จึงเกิดขึ้น[๘๓]

คำว่า ชีวิตวิถีใหม่ หรือ New Normal คือ ความเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตจนกลายเป็นความปกติรูปแบบใหม่ ประกอบด้วยวิธีคิด วิธีเรียนรู้ วิธีสื่อสาร วิธีปฏิบัติ และการจัดการการใช้ชีวิตแบบใหม่มักเกิดขึ้นหลังจากเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวงและรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อรับมือ

ชีวิตวิถีใหม่อะไรบ้างที่เกิดขึ้นแล้ว

๑) การสวมหน้ากาก

จากฝุ่น PM๒.๕ ทำให้เริ่มชินกับการใส่หน้ากาก แต่ปัจจุบันเมื่อไวรัสติดต่อผ่านระบบทางเดินหายใจ การสวมหน้ากากถือเป็นคำแนะนำเพื่อป้องกันโรค แต่เมื่อมีความต้องการสูง เกิดการกักตุน ก็เกิดการปรับตัวด้วยการใช้หน้ากากผ้าทดแทน และยังมีการผลิตหน้ากากผ้าที่มีนวัตกรรมป้องกันน้ำหรือความชื้น เพื่อเพิ่มความปลอดภัย และอายุการใช้งาน แม้แต่อุตสาหกรรมผลิตเสื้อผ้าชุดชั้นใน ก็หันมาผลิตหน้ากากทำให้ประชาชนหาหน้ากากได้ง่ายขึ้น ในราคาที่ถูกลง จนทุกคนมีหน้ากากไว้ใช้ได้เป็นปกติ

๒) การล้างมือ

เมื่อได้รับข้อมูลที่ชัดเจนว่า มือกลายเป็นแหล่งแพร่เชื้อที่สำคัญ เพราะมือที่สัมผัสสิ่งต่าง ๆ เป็นตัวการนำเชื้อเข้าร่างกายผ่านทาง ตา จมูก ปาก ได้เจลแอลกอฮอล์ จึงกลายเป็นอุปกรณ์สำคัญที่ทุกคนพกพา เกือบทุกสถานที่ ติดตั้งเจลแอลกอฮอล์ไว้ให้ใช้ หรือติดตั้งจุดล้างมือเพิ่มขึ้น เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ โดยเฉพาะจุดที่มือต้องไปสัมผัสบ่อย ๆอย่างเช่น ประตู ลิฟต์ มีการหานวัตกรรมเพื่อลดการสัมผัส รวมถึงการทำความสะอาดในที่สาธารณะบ่อยครั้งอย่างจริงจัง โดยการล้างมือยังทำให้โรคภัยอย่างโรคทางเดินอาหาร ไข้หวัด พากันลดลงไปด้วย เนื่องจากล้างมือกันจนเป็นปกตินิสัย

๓) การดูแลสุขภาพ

เป็นที่ทราบดีว่า ผู้ที่มีภูมิต้านทานที่แข็งแรง จะลดโอกาสเสี่ยงในการเจ็บป่วย ติดเชื้อได้ลดลง ทำให้หลายคนหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองอย่างจริงจังยิ่งกว่าเดิม จากที่คนไทยเริ่มหันมาสนใจการวิ่ง ก็ยิ่งหันมาใส่ใจมากกว่าเดิม มีชาเล้นท์ หรือการท้าทายในโลกออนไลน์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายในช่วงที่ต้องกักตัว และเมื่อผ่อนคลายมาตรการปิดสถานที่ต่าง ๆ ก็พบว่า ผู้คนออกมาใช้ชีวิตกลางแจ้งด้วยการออกกำลังกายกันอย่างคึกคัก

---

[๘๓] จิตแข เทพชาตรี, **New Normal ไลฟ์สไตล์ใหม่ บนโลกใบเดิม**, [Online], From: https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail/new-normal-%E๐%B๘%AA%E๐%B๘%B๘%E๐%B๘%๘๒%E๐%B๘%A๐%E๐%B๘%B๒%E๐%B๘%๙E

๔) การทำอาหารรับประทานเอง

ในยุคปัจจุบันนี้ ความสะอาด ปลอดภัย เป็นสิ่งที่คนจะคิดถึงเป็นลำดับแรกและไม่มีอะไรมั่นใจไปกว่าการทำอาหารรับประทานเอง หลายคนมองว่าเป็นเรื่องสนุกด้วยซ้ำไป บางส่วนที่พอมีพื้นที่หรือแม้ว่าไม่มีพื้นที่มากนัก ก็หันมาปลูกผักที่สามารถรับประทานได้ ทำให้ได้รับอาหารที่ปลอดสารพิษได้มากขึ้นกว่าเดิม โดยการทำอาหารรับประทานเอง นอกจากปลอดภัย ยังสามารถควบคุมอาหารที่มีประโยชน์ได้ดีขึ้นอีกด้วย

๕) ความสะอาดเป็นใหญ่

ไม่ว่าจะเป็นร้านค้า ร้านอาหาร ห้างสรรพสินค้า ต่างเน้นย้ำในเรื่องของความสะอาด มีการปรับปรุงระบบ รวมทั้งติดตั้งอุปกรณ์สำหรับป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ เช่น การเพิ่มฉากกั้นระหว่างอาหาร และลูกค้า ซึ่งนอกจากป้องกันโควิด-๑๙ ยังจะช่วยป้องกันโรคอื่น ๆ ได้อีกด้วย

๖) สังคมไร้เงินสด

มีการคาดการณ์ไว้ว่า การใช้เงินผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์จะมาถึงประเทศไทยในไม่ช้า แต่เมื่อโควิด-๑๙ เดินทางมาถึงก็ทำให้เข้าสู่สังคมไร้เงินสดที่เร็วกว่าเดิม จากการที่พบข้อมูลว่าเชื้อโรคต่าง ๆ สามารถติดอยู่บนธนบัตรได้ ทำให้คนกลัวที่จะแตะต้องธนบัตร จนหันมาใช้บัตรเงินสด การโอนเงินผ่านแพลตฟอร์มต่าง ๆ ไม่ว่าจะร้านเล็กหรือใหญ่ ก็ไม่ต้องใช้เงินสดได้

๗) การทำงานที่บ้าน

การทำงานที่บ้านเป็นเหตุการณ์ใหม่ของประเทศไทย สำหรับการทำงานจากที่บ้าน แม้ว่าองค์กรชั้นนำในหลายประเทศจะทดลองทำมาเป็นเวลานานแล้ว แต่สeหรับประเทศไทย ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ โดยการแบ่งทีมทำงานที่บ้าน นอกจากลดความแออัดในสถานที่ทำงาน ยังลดความแออัดบนท้องถนน ใช้เวลาเดินทางน้อยลง เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานได้มากขึ้น จนทำให้อาจเป็นสิ่งที่นำมาใช้ในอนาคตต่อไป และอาจส่งผลไปถึง การเลือกที่อยู่อาศัยเป็นชานเมืองมีพื้นที่เพิ่มขึ้นได้ เพราะไม่ต้องใช้เวลาเดินทางเข้าเมือง ก็จะลดเรื่องมลพิษไปได้อีกทาง

๘) ชีวิตบนโลกออนไลน์

การซื้อสินค้า สั่งอาหาร การเรียน การทำงาน จะเกิดขึ้นบนโลกออนไลน์เป็นสิ่งที่คนเจเนอเรชั่นต่อไป จะต้องใช้ชีวิตบนโลกออนไลน์แบบสมบูรณ์ในไม่ช้า ทำให้ผู้ปกครองผู้ใหญ่ ต้องปรับตัวในส่วนนี้ เพื่อให้สามารถสื่อสารกับบุตรหลาน หรือใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติในอนาคต

๙) ความรับผิดชอบตัวเองและสังคม

หากมีอาการเจ็บป่วย มีไข้ ไอ จาม ต้องร่วมกันรับผิดชอบต่อตัวเองและสังคม ด้วยการไม่เป็นผู้แพร่เชื้อต่อในวงกว้าง ด้วยการสวมหน้ากาก ไม่เข้าไปในที่ชุมชนแยกตัว หยุดงาน หรือหยุดเรียน เพื่อไม่แพร่โรคให้ผู้อื่นต่อ[๘๔]

อาจจะดูเหมือนเป็นเรื่องใหม่ที่ต้องปรับตัวแต่ไม่นานสิ่งเหล่านี้จะกลายเป็นความปกติ และกลายเป็นชีวิตวิถีใหม่ในที่สุด

- หมึ้งต่อปัจจัยภายใน

การสร้างภูมิต้านทาน

จากสถานการณ์โรคโควิด-๑๙ ทำให้เกิดการปรับตัวเกิดวิถีชีวิตใหม่ หรือที่เรียกกันว่า New Normal จากที่เคยเดินออกจากบ้านโดยไม่ต้องมีอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อใดๆ ตอนนี้กลับต้องสวมหน้ากากอนามัยหรือผ้าปิดปาก และพกเจลแอลกอฮอล์ไว้ทำความสะอาดมือ เพื่อเอาไว้ป้องกันตัวเองจากเชื้อไวรัส ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว การป้องกันเหล่านี้อาจยังไม่เพียงพอในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการแพร่ระบาดเป็นวงกว้าง การเสริมเกราะป้องกันจากภายในจึงกลายเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรทำอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งนี้ นอกจากการรับวัคซีนแล้ว ก็สามารถเสริมสร้างภูมิต้านทานของร่างกายให้แข็งแรงโดยวิธีต่างๆ ได้ ดังนี้

๑) ลดความเครียด

โดยหากิจกรรมทำยามว่างที่ชอบหรือทำสมาธิ เนื่องจากฮอร์โมนความเครียดบางชนิดที่มาจากความเครียดสะสม จะทำให้การทำงานของของระบบภูมิคุ้มกันลดลง ซึ่งกระตุ้นให้ร่างกายตอบสนองต่อเชื้อโรคต่างๆ ได้น้อยลง

๒) นอนหลับให้เพียงพอ

หลับพักผ่อนให้เพียงพอ ๗-๘ ชั่วโมง ต่อวัน ควรเข้านอนก่อน ๔ ทุ่ม เพราะการนอนหลับที่ดีช่วยให้ร่างกายสร้างสารที่ชื่อว่า ไซโตไคน์ (Cytokines) ที่ช่วยรักษาการอักเสบ การติดเชื้อ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

๓) ออกกำลังกายบ้าง หรือขยับตัวทำงานบ้านบ้าง

ออกกำลังกายให้พอเหมาะ อย่างน้อย ๓๐ นาที/วัน ๕วัน/สัปดาห์ เพื่อเป็นการเพิ่มการหมุนเวียนของเลือดโดยรวม และทำให้เซลล์ในร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น เม็ดเลือดขาวแข็งแรง

---

[๘๔] สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ชีวิตวิถีใหม่ สุขภาพดีเริ่มที่ตัวเรา, **จดหมายข่าวสร้างสุข**, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒๒๔ (มิถุนายน, ๒๕๖๓).

และเพิ่มจำนวนได้ อีกทั้งทำให้สมองสร้างโกรทฮอร์โมนซึ่งเป็นตัวส่งเสริมการสร้างเม็ดเลือดขาวบางชนิด ที่ช่วยต่อต้านเชื้อไวรัสและสิ่งแปลกปลอมได้

๔) กินอาหารให้สมดุล และเพิ่มอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

- พยายามทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่

- เลือกกินอาหารที่ปล่อยพลังงานช้าและมีเส้นใยปรับสมดุลการขับถ่าย เช่น ข้าวไม่ขัดสี ธัญพืช ผลไม้อย่างฝรั่ง แอปเปิ้ล ไปในบางมื้อเพื่อไม่ให้หิวง่ายและระบบขับถ่ายเป็นปกติ

- ทานผักผลไม้หลากสี คละกันไป เพราะแต่ละชนิดมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีแตกต่างกัน

- หลีกเลี่ยงอาหารผ่านการแปรรูป เช่น แฮม เบคอน ไส้กรอก แหนม และอาหารปิ้งย่างเขม่าดำ

- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น ขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม

- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

๕) อาหารเสริมเพิ่มภูมิต้านทาน

สำหรับผู้ที่กังวลว่าจะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอหรือต้องการเสริมภูมิต้านทาน

วิตามินซี ขนาด ๕๐๐-๒,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน เนื่องจากวิตามินซี ช่วยการทำงานของเม็ดเลือดขาวและช่วยกระบวนการทำลายเชื้อโรค ทั้งนี้ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนทุกครั้ง เนื่องจากขนาดปกติที่ควรได้รับตามความต้องการต่อวันในคนสุขภาพดีนั้นแตกต่างกันออกไป เช่น ในเด็กอายุ ๑-๘ ปี ควรได้รับ ๒๕-๔๐ มิลลิกรัมต่อวัน ในเด็กและวัยรุ่นช่วงอายุ ๙-๑๘ ปี ควรได้รับ ๖๐-๑๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน และวัยผู้ใหญ่ อายุตั้งแต่ ๑๙ ปีขึ้นไป ควรได้รับ ๘๕-๑๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งสามารถได้จากอาหารและผลไม้ทั่วไป เช่น ฝรั่ง ส้ม เชอร์รี่ เบอร์รี่ต่างๆ กีวี มะขามป้อม พริกหวาน บรอกโคลี ผักคะน้า ผักปวยเล้ง เป็นต้น

วิตามินดี ไม่เพียงแค่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกาย แต่ยังเป็นวิตามินที่มีบทบาทกระตุ้นเซลล์ภูมิคุ้มกันในร่างกาย ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเม็ดเลือดขาวโมโนไซต์และมาโครฟาจซึ่งเป็นเซลล์เม็ดเลือดขาวที่สำคัญในการช่วยลดการอักเสบ ต่อสู้กับเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมที่ปกติแล้วสามารถรับวิตามินดี ได้จากปลาต่างๆ นม ไข่แดง ชีส ตับปลา ตับสัตว์ เห็ด ทั้งนี้การรับประทานเสริมควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรในขนาดที่เหมาะสมในแต่ละคน

สังกะสี นอกจากดูแลสุขภาพผิวพรรณ ผม ขน เล็บ และระบบสืบพันธุ์แล้ว ยังมีส่วนกระตุ้นการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาวหลายชนิด ปกติแล้วในอาหารที่อุดมด้วยสังกะสี เช่น หอย นางรม เนื้อสัตว์และเครื่องใน สัตว์ปีก ปลา ไข่ นม เมล็ดฟักทอง ธัญพืชต่างๆ การรับประทานเสริมในผู้ที่สุขภาพดี แนะนำ ๑๕-๔๕ มิลลิกรัมต่อวัน ในขนาดที่สูงกว่านี้ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร

กรดไขมันโอเมก้า ๓ ซึ่งปกติแล้วจะช่วยเสริมสร้างเซลล์ประสาทในสมอง จอประสาทตา เสริมสร้างการทำงานของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ลดการอักเสบซ่อนเร้นที่เกิดจากความเครียด ยังมี

ส่วนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเม็ดเลือดขาว ซึ่งปกติสามารถได้รับจากแหล่งอาหารที่มีโอเมก้า ๓ สูง ได้แก่ ปลาและอาหารทะเล น้ำมันปลา ถั่วต่างๆ น้ำมันพืช เป็นต้น ส่วนในอาหารเสริมสำหรับผู้ที่มีสุขภาพดีแนะนำให้รับประทาน ๕๐๐-๑,๕๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน

๖) การใช้อาหารเสริมแบบเฉพาะบุคคล

ซึ่งจำเป็นต้องตรวจสุขภาพร่างกายภายในเพื่อค้นหาว่าวิตามินหรือแร่ธาตุตัวใดที่กำลังขาด แพทย์จะได้เสริมด้วยอาหารหรือวิตามินชนิดนั้นๆ แบบตรงจุด

๗) การให้วิตามินบำบัดทางหลอดเลือด

ซึ่งร่างกายสามารถนำไปใช้ได้ทันที และช่วยป้องกันการติดเชื้อพร้อมเสริมสร้างการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน อีกทั้งยังช่วยผ่อนคลายความเครียด และฟื้นฟูร่างกายและผิวพรรณให้สดชื่น ซึ่งใช้เวลาประมาณ ๓๐-๔๐ นาทีต่อครั้ง[๘๕]

หนิม = การอยู่นิ่งๆ

หนิม คือ การอยู่บ้าน การทำงานที่บ้าน เป็นการเว้นระยะห่างทางสังคม และใช้เครื่องมือสื่อสารในการทำงาน เนื่องจากการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ ที่มีท่าทีว่าการระบาดนั้นเพิ่มมากขึ้น ทำให้รัฐบาลมีมาตรการอยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ และการรักษาระยะห่างทางสังคม (social distancing) ซึ่งมาตรการดังกล่าวเป็นมาตรการในการรับมือกับการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ เพื่อชะลอการแพร่ระบาดไม่ให้จำนวนผู้ป่วยสูงจนเกินขีดความสามารถของระบบสาธารณสุข และหนิม ยังรวมไปถึง Home Isolation หรือการกักตัวที่บ้าน ซึ่งเป็นอีกหนึ่งวิธีในการดูแลตัวเอง สำหรับผู้ป่วยที่อยู่ในกลุ่มสีเขียว ที่ไม่มีอาการแสดง หรือแสดงอาการเพียงเล็กน้อย สำหรับผู้ป่วยที่แพทย์ประเมินแล้วว่าสามารถรักษาตัวอยู่ที่บ้านได้

หากพบว่าตัวเองติดเชื้อโควิด-๑๙ คือ มีอาการ ไข้ ไอ ลิ้นไม่รับรส จมูกไม่ได้กลิ่น และอ่อนเพลีย เมื่อตรวจ ATK แล้วพบว่ามีผลเป็น บวก (+) ปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

- แยกตัวออกจากผู้อื่น อย่างน้อยใน ๕ วันแรกที่มีอาการ
- ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- พูดคุยกับคนอื่นได้ โดยเว้นระยะห่าง ๒ เมตร และใส่หน้ากากอนามัยทั้ง ๒ ฝ่าย

---

[๘๕] วรรณวิภา ทองบริสุทธิ์, **วิตามิน อาหารเสริมเพิ่มภูมิคุ้มกันช่วงโควิด-**๑๙, [Online], From: https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail/%E๐%B๘%A๗%E๐%B๘%B๔%E๐%B๘%๙๕%E๐%B๘%B๒%E๐%B๘%A๑%E๐%B๘%B๔%E๐%B๘%๙๙%E๐%B๙%๘๐%E๐%B๘%AA%E๐%B๘%A๓%E๐%B๘%B๔%E๐%B๘%A๑%E๐%B๘%A๐%E๐%B๘%B๙%E๐%B๘%A๑%E๐%B๘%B๔%E๐%B๘%๘๔%E๐%B๘%B๘%E๐%B๙%๘๙%E๐%B๘%A๑%E๐%B๘%๘๑%E๐%B๘%B๑%E๐%B๘%๙๙

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสพื้นที่ส่วนรวม

- ห้ามรับประทานอาหารร่วมกับคนที่ไม่ติดเชื้อ

- แยกการใช้ห้องน้ำ (ถ้าเป็นไปได้) หรือให้เข้าเป็นคนสุดท้าย และทำความสะอาดทุกครั้งหลังใช้ห้องน้ำเสร็จ

- จัดให้ภายในบ้านมีการระบายอากาศที่ดี

- เดินเล่นบริเวณรอบๆ บ้าน เพื่อผ่อนคลายความเครียด

- หลังจากกักตัวครบ ๑๐ วัน (วันแรกที่มีอาการ = วันที่ ๐) หากไม่มีไข้ หรือมีอาการไอเล็กน้อย อาจพบผลตรวจ ATK เป็น (+) ถือว่าไม่แพร่เชื้อ

หากผู้ติดเชื้อที่กักตัวที่บ้าน เมื่อครบ ๑๐ วันแล้ว ยังมีอาการไอ ไอมีเสมหะปนเลือด ไข้ขึ้นสูงอย่างต่อเนื่อง รู้สึกเหนื่อยมากขึ้น ท้องอืด ท้องเสีย ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม[๘๖]

วิธีในการดูแลตัวเองเมื่อต้อง Home Isolation หรือการกักตัวที่บ้าน สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

- ห้ามออกจากที่พักและปฏิเสธผู้ใดมาเยี่ยมที่บ้าน

- เว้นระยะห่าง อย่างน้อย ๒ เมตร

- แยกห้องพัก ของใช้ส่วนตัวกับผู้อื่น (หากแยกไม่ได้ ควรอยู่ให้ห่างจากผู้อื่นมากที่สุด)

- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกัน

- สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา หากไม่ได้อยู่คนเดียว

- ล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลทุกครั้ง หลังสัมผัสสิ่งของต่าง ๆ

- แยกซักเสื้อผ้า รวมไปถึงควรใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น

---

[๘๖] โรงพยาบาลศิครินทร์ กรุงเทพ, **หลังพบผลตรวจ ATK เป็น (+) อย่าเพิ่งตกใจ! ติดเชื้อ Covid-๑๙ ต้องทำอย่างไร**, [Online]. From: https://www.sikarin.com/health/%E๐%B๘%AB%E๐%B๘%A๕%E๐%B๘%B๑%E๐%B๘%๘๗%E๐%B๘%๙E%E๐%B๘%๙A%E๐%B๘%๙C%E๐%B๘%A๕%E๐%B๘%๙๕%E๐%B๘%A๓%E๐%B๘%A๗%E๐%B๘%๘๘-atk-%E๐%B๙%๘๐%E๐%B๘%๙B%E๐%B๙%๘๗%E๐%B๘%๙๙-%E๐%B๘%AD%E๐%B๘%A๒%E๐%B๙%๘๘%E๐%B๘%B๒%E๐%B๙%๘๐

ไอเท็มจำเป็น! เมื่อต้อง “Home Isolation” กักตัวอยู่บ้าน

หากป่วยเป็นโควิด-๑๙ แล้วต้องกักตัวที่บ้าน หรือ “Home Isolation” สิ่งของจำเป็นและแนะนำให้มีเตรียมไว้ มีดังต่อไปนี้

- อุปกรณ์ทานอาหารส่วนตัว ควรแยกกับคนอื่น (ช้อนส้อม จานชาม แก้วน้ำ)
- ถุงขยะแยกสีสำหรับแยกขยะติดเชื้อ
- หน้ากากอนามัย สวมตลอดเวลาเมื่อไม่ได้อยู่คนเดียว
- ยาสามัญประจำบ้าน เพื่อปฐมพยาบาลเบื้องต้น เช่น ยาลดไข้ เจลลดไข้
- สบู่ เจลล้างมือ ควรล้างมืออย่างสม่ำเสมอ
- แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ ๗๐% สำหรับเช็ดหลังสัมผัสสิ่งของต่าง ๆ เช่น ลูกบิด ราวบันได
- ปรอทวัดไข้ เครื่องวัดออกซิเจน ทางโรงพยาบาลจะเป็นผู้ส่งให้ พร้อมคำแนะนำการใช้งาน
- ของใช้ส่วนตัวอื่นๆ แยกไว้ใช้ส่วนตัวเท่านั้น เช่น ผ้าเช็ดตัว เสื้อผ้า[๘๗]

Work from Home

Work From Home หรือ WFH คือ รูปแบบการทำงานจากที่บ้าน ไม่จำเป็นต้องเข้าออฟฟิศหรือสถานที่ทำงาน แต่ใช้เทคโนโลยีในการเชื่อมต่อคนทำงานเข้าด้วยกัน ทั้งเครื่องมือสื่อสาร ระบบอินเทอร์เน็ต และการส่งไฟล์และงานเข้าไว้ในระบบคลาวด์

จากสถานการณ์ไวรัส COVID-๑๙ ได้มีผลกระทบต่อหลายๆด้าน โดยเฉพาะการใช้ชีวิตประจำวันต่างๆ รวมถึงการทำงาน การเดินทางไปทำงานตามสถานที่ทำงานต่างๆ หลายๆบริษัทเลือกที่จะให้พนักงานทำงานแบบ Work from home เพื่อลดความเสี่ยงในการได้รับเชื้อไวรัสโคโรน่าที่กำลังลุกลาม รวมถึงโอกาสในการแพร่กระจายต่ออีกด้วย

---

[๘๗] โรงพยาบาลศิครินทร์ กรุงเทพ, **ผู้ป่วยโควิด เมื่อต้อง ‘Home Isolation’ หรือแยกกักตัวที่บ้าน ต้องทำอย่างไรถึงจะปลอดภัย,** [Online], From: https://www.sikarin.com/health/home-isolation

วิธี Work from Home ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

๑. ปรับทัศนคติในการทำงานเมื่อต้อง Work From Home

สำหรับหัวหน้างาน ต้องไว้เนื้อเชื่อใจลูกน้อง ว่าสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ ห้ามจับผิดกันเด็ดขาด สำหรับงานบางฟังก์ชันที่อาจมีเนื้องานน้อยลงอาจลองมอบหมายให้ทีมงานลองรับผิดชอบเนื้องานใหม่ หรือวางแผนพัฒนางานให้ดีขึ้นก็ได้

สำหรับลูกน้อง ต้องทำความเข้าใจก่อนว่าการ Work From Home ไม่ใช่ Holiday ต้องวางแผนทำงานให้ชัดเจนเสมือนไปทำงาน และพร้อมที่จะ on call ตลอดเวลา ตามเวลาทำงานของแต่ละบริษัท ไม่ใช่เอาเวลาไปหยุดพักผ่อน

๒. มีวินัยในการทำงาน Work From Home

ต้องทำตัวให้เหมือนไปทำงานทุกวัน ตื่นเช้า อาบน้ำแต่งตัว ทานข้าว ให้พร้อมก่อนเริ่มงาน ซึ่งจะช่วยให้เราตื่นตัว รู้สึกว่าต้องทำงาน ห้ามลุกขึ้นมานั่งทำงานในชุดนอน หรือยังไม่อาบน้ำแปรงฟันเด็ดขาด เพราะจะทำให้เรารู้สึกขี้เกียจ และลดประสิทธิภาพในการทำงานลง

๓. จัดเตรียมพื้นที่สำหรับทำงาน Work From Home

ควรมีพื้นที่ที่จัดไว้สำหรับการทำงาน Work From Home โดยเฉพาะ เช่น จัดเตรียมโต๊ะเก้าอี้สำหรับทำงาน รวมถึงอุปกรณ์ที่จำเป็น เช่น โน้ตบุ๊ก ปลั๊กไฟ สมุด ปากกา ฯลฯ ให้พร้อม และจัดโต๊ะให้เรียบร้อย จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น ที่สำคัญห้ามนั่งทำงานบนโซฟา หรือบนเตียง นานๆ เพราะอาจทำให้ไม่พร้อมที่จะทำงาน และอาจปวดหลังได้

ที่สำคัญควรเช็คว่าสัญญาณ WIFI เพียงพอที่จะทำงานหรือไม่ เพราะอาจต้องใช้อินเทอร์เน็ตทั้งวัน อาจลองโทรไปเช็คเพื่ออัพเกรดความเร็วกับทาง Internet Provider เพิ่มเติม (ในช่วงนี้มีโปรโมชั่นพิเศษให้กับลูกค้าเป็นกรณีพิเศษ)

๔. เคลียร์กับคนในบ้านให้เข้าใจการ Work From Home

การ Work from Home สำหรับมนุษย์เงินเดือนที่ต้องไปทำงานทุกวันในยุคนี้ถือเป็นเรื่องใหม่ ดังนั้นอาจต้องเคลียร์กับคนที่บ้านให้เข้าใจว่าต้องพร้อมที่จะทำงานตลอด Office Time ดังนั้นในช่วงกลางวันอาจต้องขอพื้นที่ส่วนตัวในการทำงาน เพื่อที่จะได้โฟกัสกับงานได้เต็มที่

สำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกเล็ก ถ้ามีคนช่วยดูแลลูกในช่วงกลางวันอาจต้องรบกวนให้ช่วยดูแลในเป็นหลัก แต่ถ้าไม่มีใครช่วยดูแล อาจต้องคุยกับทีมฯ ให้เข้าใจและจัดสรรเวลาในการทำงานและดูแลลูกให้ชัดเจน

๕. กำหนดแผนงานสำหรับการ Work From Home ให้ชัดเจน

ควรมี To do List และจัดสรรความสำคัญของงานในแต่ละวัน ว่ามีอะไรที่จำเป็นต้องทำให้เสร็จก่อนหลังอย่างไร เช่น งานด่วน งานเร่ง งานสำคัญ หรือมีงานค้างที่ต้องตามจากใครบ้าง ถ้ามี

ประชุมควรมีการเตรียมตัวให้พร้อมก่อนเริ่มประชุมซัก ๑๕ นาที และฝึกใช้แอปประชุมออนไลน์ให้คล่อง ยิ่งถ้ามีการนำเสนองาน ก็ควรเตรียม agenda และไฟล์งานให้พร้อม

ที่สำคัญในการประชุมออนไลน์ผ่านแอปต่างๆ หลายคนอาจไม่ชอบเปิดกล้องเพราะอาจจะเขิน หรือไม่คุ้นเคย แต่ในความเป็นจริงการเปิดกล้องจะทำให้เราโฟกัสกับการประชุมมากขึ้น ทั้งยังเห็นสีหน้าท่าทางของผู้เข้าประชุม ทำให้รู้ Feed Back ของเรื่องที่คุยกันแบบเรียลไทม์ และการประชุมก็จะมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

๖. มีเวลาพักผ่อนและเลิกงานที่ชัดเจน

ในการทำงาน Work From Home ก็ต้องตั้งเวลาในเริ่มงาน พักเที่ยง และเลิกงานให้เหมือนเวลาไปทำงาน อย่าหักโหมกับงานเกินเหตุ เพราะอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ ที่สำคัญการ Work From Home จะได้เวลาที่เหลือจากการเดินทางในแต่ละวันกลับคืนมา อาจทำให้เราใช้เวลาในส่วนนี้มาทำอย่างอื่นได้อีก และมีเวลาดีๆ ให้คนที่บ้านมากยิ่งขึ้น

๗. ดูแลสภาพจิตใจให้พร้อมสำหรับการ Work From Home

ในช่วง Social Distancing ที่ต้องอยู่ห่างจากเพื่อน ครอบครัว คนรัก และไม่สามารถที่จะใช้ชีวิตได้เหมือนในภาวะปกติ อาจทำให้เครียด และเหงาได้ ดังนั้นควรมีการพูดคุยกันอยู่เสมอไม่ให้ห่างเหิน สำหรับในทีมฯ อาจให้แต่ละสัปดาห์มีชั่วโมงนึงที่ทุกคนมาคุยอัพเดทชีวิตเรื่องอะไรก็ได้ที่ไม่ใช่เรื่องงาน เพื่อสร้างบรรยากาศให้เหมือนไปทำงานที่มีการพูดคุยและแซวเล่นกัน อาจลองคิดธีมสนุกๆ ในการเข้ามาประชุมนี้เพื่อสร้างรอยยิ้มและความสนุกมากยิ่งขึ้น

๘. ดูแลใส่ใจสุขภาพให้เต็มที่

นับเป็นโอกาสที่ดีที่จะทำให้เราใส่ใจดูแลสุขภาพได้เต็มที่ เราจะได้นอนอย่างเต็มที่มากขึ้น เพราะไม่ต้องตื่นแต่เช้าเพื่อฝ่ารถติดไปทำงาน ทานอาหารได้ตรงเวลา เลิกงานก็สามารถจะออกกำลังกายเบาๆ ที่บ้านได้ทันที และยังสามารถได้เข้าครัวลองปรุงอาหารที่ชอบทานเอง ได้ Work Life Balance อย่างลงตัว ตามที่เราดีไซน์ เมื่อสุขภาพดี ก็ส่งผลให้มีจิตใจพร้อมที่จะเริ่มงานใหม่ในแต่ละวัน และทำงานได้อย่างเต็มที่ยิ่งขึ้น[๘๘]

ข้อดี-ข้อเสียของการ Work From Home

ข้อดีของการ WFH

– ลดเวลาเดินทาง ช่วยพนักงานประหยัดค่าเดินทาง

– พนักงานมีความสุขมากขึ้น มีเวลาส่วนตัวมากขึ้น

– บางคนจดจ่อกับงานได้มากขึ้น Productivity เพิ่มขึ้นถึง ๑๔%

---

[๘๘] SCB, **รวม ๘ เทคนิคดี ๆ Work from Home อย่างไรให้ชีวิต Balance งาน Work**, [Online], From: https://www.scb.co.th/th/personal-banking/stories/salary-man/wfh-efficiently.html

– อัตราการลาป่วยลดลง โดยเฉพาะสุขภาพที่ไม่พร้อมสำหรับการเดินทาง

– การลาออกลดลง เพราะพนักงานมีความสุขในการทำงานมากขึ้น มีเวลามากขึ้น

– บริษัทสามารถจ้างคนเก่ง ๆ จากที่ไหนก็ได้ หากวางนโยบาย Work From Home อย่างชัดเจน

ข้อเสียของการ WFH

– คนทำงานอาจเจอกับสิ่งรบกวน สถานที่การทำงานที่บ้านไม่พร้อม

– ความเครียดและการทำงานที่มากเกินไป เพราะเส้นแบ่งงาน-ชีวิตหายไป

– Productivity ของบริษัทอาจลดลง หากวางระบบหรือนโยบายการทำงานได้ไม่ดี ซึ่งอาจมาจากสถานที่และบรรยากาศการทำงานที่บ้านไม่เอื้ออำนวย เช่น คนที่บ้านเรียก การแชร์พื้นที่ทำกิจกรรมอื่น ๆ ของคนในครอบครัว การรบกวนจากลูก ฯลฯ[๘๙]

ฮัก = ฮักษา

ฮัก คือ การรักษาทางกาย ด้วยยาสมุนไพร และยาแผนปัจจุบัน และรักษาทางใจด้วยการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรม และเชื่อมั่นในวัคซีนและนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข

การดูแลตนเองเบื้องต้นเมื่อทราลว่าติดเชื้อโควิด-๑๙

หากทราบว่าตนเองติดเชื้อโควิด-๑๙ และยังอยู่ระหว่างการรอเข้าสู่ระบบการรับบริการทางการแพทย์ควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

๑.ปฏิบัติตามคำแนะนำการแยกกักตัวที่บ้าน (Home Isolation) อย่างเคร่งครัดเพื่อไม่ให้เชื้อแพร่กระจายไปสู่คนรอบข้าง

๒.รับประทานอาหารให้เพียงพอและครบถ้วน เพื่อให้ร่างกายมีพลังงาน

๓. ดื่มน้ำให้เพียงพออย่างสม่ำเสมอ โดยจิบน้ำเรื่อย ๆ ยกเว้นช่วงก่อนนอน ๒-๓ ชั่วโมง

๔.นอนหลับพักผ่อนอย่างต่ำวันละ ๖-๘ ชั่วโมง

---

[๘๙] Sakid, **Work from Home เทรนด์การทำงานยุคใหม่ที่ทุกบริษัทต้องรู้,** [Online], From: https://www.sakid.app/blog/work-from-home-policy/

๕. ฝึกหายใจช้า ๆ ลึก ๆ โดยหายใจเข้าทางจมูกและออกทางปาก ทั้งในท่านั่งตัวตรง นอนหงาย นอนตะแคง หรือนอนคว่ำ

๖. ออกกำลังเบา ๆ โดยเดิน ๓ นาที หรือลุกนั่งบนเก้าอี้ ๑ นาทีหรือนานกว่านั้น แต่ไม่ควรหนักเกินไป

๗. หากิจกรรมผ่อนคลายความเครียด เช่น พูดคุยกับบุคคลอื่นผ่านทางโทรศัพท์

๘. หากมีอาการเล็กน้อยสามารถรับประทานยาแก้ไข้ ยาแก้ไอยาลดน้ำมูก เพื่อบรรเทาอาการได้

๙. หากมีอาการรุนแรงให้โทร ๑๖๖๙ เพื่อขอรับบริการการแพทย์ฉุกเฉิน[๙๐]

การรักษาโควิด-๑๙

ในการรักษาโควิด-๑๙ โดยแบ่งเป็นกลุ่มตามความรุนแรงของโรคและปัจจัยเสี่ยง

๑. ผู้ป่วยที่ไม่มีอาการหรือสบายดี ให้การรักษาแบบผู้ป่วยนอก โดยแยกกักตัวที่บ้านแบบ ให้ดูแลรักษาตามอาการตามดุลยพินิจของแพทย์ ไม่ให้ยาต้านไวรัส เช่น ฟาวิพิราเวียร์ เนื่องจากส่วนมากหายได้เอง อาจพิจารณาให้ยาฟ้าทะลายโจรตามดุลยพินิจของแพทย์

๒. ผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง ไม่มีปอดอักเสบ ไม่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรครุนแรง/โรคร่วมสำคัญและภาพถ่ายรังสีปอดปกติ อาจพิจารณาให้ฟาวิพิราเวียร์ ควรเริ่มยาโดยเร็ว หากตรวจพบเชื้อเมื่อผู้ป่วยมีอาการมาแล้วเกิน ๕ วัน และผู้ป่วยไม่มีอาการหรือมีอาการน้อยอาจไม่จำเป็นต้องให้ยาต้านไวรัส เพราะผู้ป่วยจะหายได้เองโดยไม่มีภาวะแทรกซ้อน

---

[๙๐]โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย, การดูแลตนเองเบื้องต้นเมื่อทราบว่าติดเชื้อโควิด-๑๙, [Online], From: https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%94%E0%B8%B9%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%95%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%9A%E0%B8%B7%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%95%E0%B9%89%E0%B8%99%E0%B9%80/

๓. ผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง แต่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรครุนแรงหรือมีโรคร่วมสำคัญ หรือ ผู้ป่วยที่ไม่มีปัจจัยเสี่ยง แต่มีปอดอักเสบเล็กน้อยถึงปานกลางยังไม่ต้องให้ออกซิเจน แนะนำให้ยาต้านไวรัสเพียง ๑ ชนิด โดยควรเริ่มภายใน ๕ วัน ตั้งแต่เริ่มมีอาการจึงจะได้ผลดี โดยหากไม่มีปัจจัยเสี่ยงให้ยาฟาวิพิราเวียร์ หากมีปัจจัยเสี่ยง ๑ ข้อ โดยมีลำดับการให้ยา คือ โมลนูพิราเวียร์ ,เรมเดซิเวียร์,เนอร์มาเทรลเวียร์/ริโทนาเวียร์ (แพกซ์โลวิด) และฟาวิพิราเวียร์ หากมีปัจจัยเสี่ยง ๒ ข้อขึ้นไป ให้เรมเดซิเวียร์ หรือเนอร์มาเทรลเวียร์/ริโทนาเวียร์ (แพกซ์โลวิด) หรือโมลนูพิราเวียร์

ทั้งนี้ การจัดลำดับการให้ยา พิจารณาจากปริมาณยาที่มีในประเทศ ประสิทธิภาพของยาในการลดอัตราการป่วยหนักและอัตราตาย ความสะดวกในการบริหารยา และราคายา ซึ่งข้อมูลปัจจุบัน เนอร์มาเทรลเวียร์/ริโทนาเวียร์ มีประสิทธิภาพสูงสุด แต่มีราคาสูงที่สุด ส่วนฟาวิพิราเวียร์ ไม่ช่วยลดอัตราการป่วยหนัก แต่ช่วยลดอาการได้ หากได้รับยาเร็วตั้งแต่วันแรกที่มีอาการในกลุ่มที่ไม่มีความเสี่ยง

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคที่รุนแรง ได้แก่ อายุมากกว่า ๖๐ ปีขึ้นไป โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง รวมโรคปอดเรื้อรังอื่นๆ โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด รวมโรคหัวใจแต่กำเนิด โรคหลอดเลือดสมอง เบาหวานที่ควบคุมไม่ได้ ภาวะอ้วน ตับแข็ง ภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ และผู้ติดเชื้อเอชไอวี

๔. ผู้ป่วยยืนยันที่มีปอดอักเสบ ปอดอักเสบรุนแรง ไม่เกิน ๑๐ วันหลังจากมีอาการและได้รับออกซิเจน แนะนำให้เรมเดซิเวียร์ โดยเร็วที่สุด เป็นเวลา ๕-๑๐ วัน ขึ้นกับอาการทางคลินิก ควรติดตามอาการของผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด ร่วมกับให้ยาคอร์ดิโคสเตียรอยด์ (corticosteroid)[๙๑]

ยารักษาโควิด-๑๙

ยารักษาโควิด-๑๙ ในปัจจุบันยังไม่มียาต้านไวรัสที่จำเพาะกับเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ ยาที่ใช้รักษาจึงเป็นการนำยาที่ใช้รักษาโรคอื่น ที่มีหลักฐานทางการแพทย์ว่า มีประโยชน์กับการรักษาผู้ป่วยโควิด-๑๙ โดยยาที่ใช้ในการรักษาผู้ป่วยโควิด-๑๙ จะแบ่งออกเป็น

---

[๙๑] กรุงเทพธุรกิจ, **กรมการแพทย์ออกแนวทางรักษาโควิด-๑๙ ฉบับใหม่ ปรับยากลุ่มมีปัจจัยเสี่ยง**, [๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๕], [Online], From: https://www.bangkokbiznews.com/social/๑๐๑๕๐๔๕?anm&fbclid =IwAR๐WBzdjPFJ_tnIOYyOdqdB_Js๔๐iNEBd๓RojWwzEJjJHal๙W-๒m๘m๒๒๐AE

๑. ผู้ป่วยกลุ่มสีเขียว หรือผู้ติดเชื้อที่ไม่มีอาการ หรือมีอาการเพียงเล็กน้อย เมื่อเข้าสู่ระบบ Home Isolation หรือ Hospitel จะได้รับยาเพื่อรักษาอาการเบื้องต้น ได้แก่

ฟ้าทะลายโจร

<u>สรรพคุณของยาฟ้าทะลายโจร :</u> ลดการอักเสบ ไข้ ไอ เจ็บคอ ปรับภูมิคุ้มกัน ยับยั้งการเพิ่มจำนวนไวรัส

<u>ผลข้างเคียงของยาฟ้าทะลายโจร :</u> อาจมีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย แขนขาอ่อนแรง

<u>วิธีรับประทานยาฟ้าทะลายโจร :</u>

- วันละ ๑๘๐ กรัมต่อวัน แบ่ง ๓ มื้อ มื้อละ ๖๐ มิลลิกรัม (จำนวนแคปซูลขึ้นอยู่กับแต่ละยี่ห้อ)

- ทานติดต่อกันไม่เกิน ๕ วัน หากอาการไม่ดีขึ้นควรพบแพทย์

<u>ข้อควรรู้เกี่ยวกับยาฟ้าทะลายโจร :</u>

- ไม่ควรกินร่วมกับยาต้านการแข็งตัวของเลือด ยาลดความดัน แอสไพริน โคลพิโดเกรล (ยาต้านเกล็ดเลือด) และยาวาร์ฟาริน

- ห้ามใช้กับผู้ที่ตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร

- หากแพ้ให้หยุดกินยาทันที หากทานไปประมาณ ๓ วันอาการไม่ดีขึ้นควรพบแพทย์

- หากซื้อยาฟ้าทะลายโจรทานเอง ควรพิจารณายี่ห้อที่ผ่าน อย.

ยาฟ้าทะลายโจร ไม่สามารถป้องกันไวรัสเข้าสู่เซลล์ได้ แต่ช่วยบรรเทาอาการที่ไม่รุนแรง ใช้ในผู้ที่มีความเสี่ยงต่ำต่อการเกิดโรครุนแรง เช่น คัดจมูก มีน้ำมูก ลดโอกาสที่โรคจะลุกลามลงปอด ดังนั้นจึงจำเป็นต้องฉีดวัคซีน และปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขเพื่อป้องกันการติดเชื้ออย่างเคร่งครัด

๒. ผู้ป่วยกลุ่มสีเหลือง คือกลุ่มที่เริ่มมีความเสี่ยงของโรครุนแรง จะได้รับยาฟาวิพิราเวียร์ (Favipiravir) มีทั้งรูปแบบที่เป็นเม็ดและเป็นน้ำ **ไม่ได้จ่ายยาฟาวิพิราเวียร์สำหรับผู้ป่วยโควิด-๑๙ ทุกคน จะจ่ายให้สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการ ซึ่งขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ เป็นยาที่ต้องกินภายใต้การควบคุมของแพทย์เท่านั้น**

<u>กลุ่มผู้ป่วยที่จะได้รับยาฟาวิพิราเวียร์ :</u>

- ผู้ป่วยกลุ่มสีเหลือง ที่เริ่มมีอาการของโรค เช่น ไข้สูง

- ผู้ป่วยที่มีอาการโรคร่วม หรือ กลุ่ม ๗ โรคเรื้อรัง เช่น ความดัน เบาหวาน โรคอ้วน โรคไต โรคหัวใจ-ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง หรือตามดุลยพินิจของแพทย์

- ผู้ที่เริ่มมีภาวะปอดอักเสบ

ไม่แนะนำให้ใช้กับผู้ที่ยังไม่มีอาการ หรือใช้เพื่อป้องกันโรค

<u>สรรพคุณของยาฟาวิพิราเวียร์ :</u>

- ขึ้นทะเบียนเป็นยาสำหรับรักษาไข้หวัดใหญ่ แต่เป็นยาที่ออกฤทธิ์กว้าง จึงใช้ได้กับโรคติดต่ออื่น ๆ

- ขัดขวางการสร้าง RNA ของไวรัสชนิดต่าง ๆ ยับยั้งการเพิ่มจำนวนของไวรัส

- ทำให้เชื้อไวรัสกลายพันธุ์จนภูมิต้านทานของร่างกาย สามารถเข้าไปกำจัดไวรัสได้หมด

<u>ผลข้างเคียงของยาฟาวิพิราเวียร์ ใช้กรณีมีข้อบ่งชี้เท่านั้น :</u>

- อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย

- ตา เล็บหรือผิวหนังเปลี่ยนสี เป็นสีม่วงอมน้ำเงิน และพบตาเรืองแสงได้ในผู้ป่วยบางราย เนื่องจากเป็นยาที่มีคุณสมบัตรเรืองแสง แต่ไม่เป็นอันตราย และไม่กระทบต่อการมองเห็น อาการนี้จะสามารถหายได้เอง เมื่อหยุดยาประมาณ ๑๔ วัน

- ตับทำงานหนัก ส่งผลให้ตับอักเสบได้

- การใช้ยาฟาวิพิราเวียร์ในหญิงตั้งครรภ์ อาจเสี่ยงเกิดผลกระทบต่อทารกในครรภ์

หากใช้เกินความจำเป็น อาจส่งผลให้เกิดการดื้อยาของเชื้อไวรัส และทำให้ประสิทธิภาพของยาลดลง

<u>วิธีรับประทานยาฟาวิพิราเวียร์ :</u> **ขึ้นกับดุลยพินิจของแพทย์ ใช้ตามแพทย์สั่งเท่านั้น**

- ขนาดยาที่ใช้สำหรับผู้ใหญ่: ทานครั้งละ ๙ เม็ด ทุก ๆ ๑๒ ชั่วโมงในวันแรก วันต่อมาลดเหลือครั้งละ ๔ เม็ด ทุก ๆ ๑๒ ชั่วโมง

- ขนาดยาสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักมากกว่า ๙๐ กิโลกรัม: ทานครั้งละ ๑๒ เม็ด ทุก ๆ ๑๒ ชั่วโมงในวันแรก วันต่อมาลดเหลือครั้งละ ๕ เม็ด ทุก ๆ ๑๒ ชั่วโมง

- ขนาดยาสำหรับผู้ป่วยเด็ก: ต้องมีการคำนวณขนาดยาตามน้ำหนักตัว โดยผู้ป่วยจะต้องรับประทานยาตามวันและเวลาที่กำหนดอย่างเคร่งครัด ทานติดต่อกัน ๕-๑๐ วัน ขึ้นอยู่กับอาการของโรค และดุลยพินิจของแพทย์ (ยาฟาวิพิราเวียร์แบบน้ำ สำหรับเด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่กลืนยายาก)

<u>ข้อควรรู้เกี่ยวกับยาฟาวิพิราเวียร์ :</u>

- ผู้ที่มีภาวะซีด เป็นโรคไต โรคตับ อาจพบปัญหาเมื่อกินยาฟาวิพิราเวียร์

- การใช้ยาขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์
- ห้ามซื้อผ่านออนไลน์

๓. ผู้ป่วยกลุ่มสีแดง

ผู้ป่วยจะได้รับยาเรมเดซิเวียร์ (Remdesivir) ซึ่งเป็นยาที่ใช้กันมากในต่างประเทศได้แก่ สหรัฐอเมริกา และอินเดีย เป็นยาฉีด

<u>กลุ่มผู้ป่วยที่จะได้รับยาเรมเดซิเวียร์ :</u>

- ผู้ป่วยกลุ่มสีแดง ที่มีอาการหนัก ไม่รู้สึกตัว กินยาไม่ได้
- ผู้ที่มีระบบดูดซึมไม่ดี
- ผู้ที่ใช้ยาฟาวิพิราเวียร์แล้วร่างกายไม่ตอบสนอง
- หญิงตั้งครรภ์

<u>สรรพคุณของยาเรมเดซิเวียร์ :</u>

เป็นยาที่มีฤทธิ์ต้านไวรัสได้อย่างกว้างขวางเหมือนกับยาฟาวิพิราเวียร์ -มีประสิทธิภาพดีต่ออาร์เอนเอ RNA ไวรัสหลายชนิดรวมถึงไวรัสก่อโรคอีโบลาและโคโรนาไวรัสชนิดต่าง ๆ ในกรณีของโคโรนาไวรัสนั้น ผลการศึกษาในหลอดทดลองพบว่ายาเรมเดซิเวียร์มีฤทธิ์ยับยั้งไวรัสโรคซาร์ส (SARS-CoV), ไวรัสโรคเมอร์ส (MERS-CoV) และไวรัสโควิด-๑๙ (SARS-CoV-๒) ยับยั้งการเพิ่มจำนวนไวรัส นอกจากนี้ยายังทำให้เกิดการสร้างสารพันธุกรรมอาร์เอนเอของไวรัสที่ผิดปกติและทำให้ไวรัสตาย คาดว่ายานี้มีกลไกการออกฤทธิ์อย่างอื่นอีกรวมถึงอาจออกฤทธิ์ในขั้นตอนยับยั้งไวรัสไม่ให้เข้าสู่เซลล์ในร่างกายคน

<u>ผลข้างเคียงของยาเรมเดซิเวียร์ :</u>

- อาจทำให้ตับทำงานหนัก จนเกิดภาวะตับอักเสบ
- ส่งผลให้ความดันเลือดต่ำ
- คลื่นไส้ อาเจียน
- เหงื่อออก

<u>วิธีใช้ยาเรมเดซิเวียร์ (ยาฉีด) :</u> วันแรก ปริมาณฉีด ๕ มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว ผ่านหลอดเลือดดำ วันต่อมา ปริมาณฉีด ๒.๕ มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว ผ่านหลอดเลือดดำ **ใช้ตามแพทย์สั่งเท่านั้น**

<u>ข้อควรรู้เกี่ยวกับยาเรเดมซิเวียร์ :</u>

- ให้เลือกใช้ฟาวิพิราเวียร์หรือเรมเดซิเวียร์ อย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ใช้ร่วมกัน เนื่องจากเป็นยาที่มีกลไลออกฤทธิ์เหมือนกัน

- ระวังการใช้ในผู้ป่วยที่มีการทำงานของตับและไตบกพร่อง
- เป็นยาที่ใช้ในสถานพยาบาลเท่านั้น[๙๒]

ยารักษาโควิดสำหรับเด็ก

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-๑๙ ที่มีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทุกช่วงอายุมีโอกาสการได้รับเชื้อเท่ากันไม่เว้นแม้แต่เด็ก ๆ ถึงแม้สถิติเด็กติดเชื้อจะยังไม่มาก หากติดเชื้อแล้วสามารถกินยาอะไรได้บ้าง ในระหว่างรอเตียงเพื่อรักษา

ยาลดไข้ พาราเซตามอล ๑๐-๑๕ มก.ต่อน้ำหนักตัว

หากเด็กน้ำหนัก ๑๐ กิโลกรัม กินพาราแบบ ๖๐ mg / ๐.๖ ml กินครั้งครั้งละ ๑ mg ทุก ๔-๖ ชั่วโมงไม่เกิน ๕ ครั้ง

ยาแก้ไอละลายเสมหะ Carbocysteine ๑๐๐ mg / ๕ ml

อายุต่ำกว่า ๕ ปี ๑ ช้อนชา ๑-๒ ครั้ง

อายุ ๕ ปี ขึ้นไป ๑ ช้อนชา ๓ เวลา

ยาแก้อาเจียน Domperidone ๕ mg / ๕ ml

น้ำหนัก ๑๐ กิโลกรัม กิน ๒.๕ ml วันละ ๓ ครั้ง

เกลือแร่ ORS

จิบบ่อยๆ เมื่อท้องเสีย หากถ่ายมากเปลี่ยนนมเป็นสูตร Lactose free

ยาลดน้ำมูก แนะนำในเด็กอายุมากกว่า ๒ ขวบ

Chlorpheniramine ๒ mg / ๕ ml (ยาแก้แพ้เม็ดสีเหลือง)

อายุ ๒-๖ ปี กิน ๑/๒ ช้อนชา วันละ ๓ เวลา

อายุ ๖-๑๒ ปี กิน ๑ ช้อนชา วันละ ๓ เวลา[๙๓]

---

[๙๒] โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์แนชั่นแนล หนองแขม, **ยารักษาโควิด-๑๙ แยกตามอาการหรือกลุ่มสี**, [Online], From: https://vichaivej-nongkhaem.com/health-info/%E๐%B๘%A๒%E๐%B๘%B๒%E๐%B๙%๘๒%E๐%B๘%๘๔%E๐%B๘%A๗%E๐%B๘%B๔%E๐%B๘%๙๔%E๐%B๙%๘๑%E๐%B๘%A๒%E๐%B๘%๘๑%E๐%B๘%๙๕%E๐%B๘%B๒%E๐%B๘%A๑%E๐%B๘%AD%E๐%B๘%B๒%E๐%B๘%๘๑%E๐%B๘%B๒%E๐%B๘%A๓

[๙๓] แพทย์หญิง กมลลักษณ์, **อนันต์นิธิวุฒิ เด็กติดโควิด กินยาอะไรได้บ้าง**, [Online], From: https://www.paolohospital.com/th-TH/samut/Article/Details/%E๐%B๙%๘๐%E๐%B๘%๙๔% E๐%B

ยาที่ควรมีติดบ้านช่วงโควิด-๑๙

สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ ในประเทศไทยยังน่ากังวล และทุกคนต้องอยู่บ้านหากไม่มีความจำเป็นก็ให้งดเดินทาง งดออกจากบ้านหรือ Work Form Home เพราะฉะนั้นในช่วงสถานการณ์แบบนี้สิ่งที่ทุกบ้านควรต้องมี คือ ยาสำคัญพื้นฐานต่าง ๆ เพื่อป้องกันหากเกิดเหตุฉุกเฉิน

ยาจะประกอบไปด้วย ยาเพื่อรักษาตามอาการ ซึ่งยากลุ่มนี้สามารถมีติดบ้านไว้ได้ตามปกติ เพื่อบรรเทาอาการของโรคที่อาจเกิดขึ้น ส่วนยาประเภทที่สอง คือ ยาเพื่อรักษาเพื่อลดการเกิดปอดอักเสบ หรือลดการเสียชีวิต เป็นการรักษาเฉพาะเพื่อต่อสู้กับไวรัส ซึ่งจะเป็นยาที่ต้องอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของแพทย์

เพราะฉะนั้นในเบื้องต้นในช่วงการระบาดของสถานการณ์โควิด-๑๙ ยาที่ควรจะมี หรือสามารถซื้อไว้ติดบ้านได้ จะเป็นยาในกลุ่มแรก คือ ยารักษาตามอาการ หรือยาเพื่อบรรเทาอาการของโรค

๑. ยาประจำตัว สำหรับผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ควรวางแผนเรื่องของยาให้มียาทานต่อเนื่อง ๑-๒ เดือน เพื่อลดการเดินทางไปโรงพยาบาล และลดการกำเริบของโรค

๒. ยาพาราเซตามอล โดยให้กินยาพาราเซตามอลทันทีเมื่อมีไข้ หรือมีไข้สูงเกิน ๓๗ องศาเซลเซียส เนื่องจากนอกจากอาการโควิด-๑๙ การมีไข้สูงอาจทำให้เกิดอันตรายได้ เช่น หัวใจเต้นเร็ว ร่างกายอ่อนเพลีย หรือร่างกายขาดน้ำ

ทำไมถึงไม่แนะนำให้ใช้ยาแอสไพรินในการลดไข้ : จากข้อมูลเบื้องต้นคุณหมอมักไม่แนะนำให้ใช้ยาแอสไพรินในการรักษาอาการไข้หวัดใหญ่ หรือผู้ที่มีไข้สูง โดยเฉพาะในเด็ก เพราะอาจจะเป็นการเพิ่มสาเหตุของอาการตับอักเสบมากขึ้น

๙%๘๗%E๐%B๘%๘๑%E๐%B๘%๙๕%E๐%B๘%B๔%E๐%B๘%๙๔%E๐%B๙%๘๒%E๐%B๘%๘๔%E๐%B๘%A๗%E๐%B๘%B๔%E๐%B๘%๙๔-%E๐%B๘%๘๑%E๐%B๘%B๔%E๐%B๘%๙๙%E๐%B๘% A๒%E๐%B๘%B๒%E๐%B๘%AD%E๐%B๘%B๐%E๐%B๙%๘๔%E๐%B๘%A๓%E๐%B๙%๘๔%E๐%B๘%๙๔%E๐%B๙%๘๙%E๐%B๘%๙A%E๐%B๙%๘๙%E๐%B๘%B๒%E๐%B๘%๘๗-

๓. ยาฟ้าทะลายโจร เป็นยาช่วยบรรเทาอาการที่ไม่รุนแรง แต่ไม่ได้ช่วยป้องกันการป่วยจากโควิด-๑๙ ใช้ในผู้ที่มีความเสี่ยงต่ำต่อการเกิดโรครุนแรง หรือผู้ป่วยกลุ่มสีเขียว ใช้เมื่อเริ่มมีอาการป่วยเล็กน้อย เช่น คัดจมูก มีน้ำมูก ไม่ควรกินเกินวันละ ๑๘๐ มิลลิกรัม แบ่งกินวันละ ๓-๔ ครั้ง

ข้อควรระวัง :

- ไม่ควรกินเกิน ๕ วัน หลังกินยาฟ้าทะลายโจรไป ๓ วันหากอาการไม่ดีขึ้น ควรพบแพทย์

- ไม่ควรกินยาฟ้าทะลายโจร ร่วมกับยาบางชนิด เช่น ยาต้านการแข็งตัวของเลือด หรือยาลดความอ้วน

- ควรเลือกซื้อยาฟ้าทะลายโจรที่ผ่านการรับรองจาก อย.เท่านั้น

๔. ยาแก้ไอแบบเม็ด Dextromethorphan ถ้ามีอาการไอเยอะ สามารถกินได้ แต่ควรกินตามขนาดที่แพทย์หรือเภสัชกรแนะนำ และกินเฉพาะผู้ที่ยังไม่มีอาการปอดอักเสบ เนื่องจากสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการปอดอักเสบแล้ว หลายคนจะมีอาการไอมากกว่าปกติ รวมถึงมีเสมหะจำนวนมาก ซึ่งผลิตจากถุงลมส่วนล่าง ที่พยายามจะขับออกมาเวลามีเชื้อ ดังนั้นหากมีอาการปอดอักเสบแล้ว กินยาแก้ไอลักษณะนี้ เหมือนเป็นการไปกดอาการไอมากจนเกินไป ทำให้ร่างกายจะขับเสมหะออกมาตามธรรมชาติ ซึ่งอาจทำให้เกิดอันตรายกับร่างกายได้

**ยานี้เป็นยาเพื่อบรรเทาอาการไอเท่านั้น ไม่ได้มีผลเกี่ยวกับการที่เชื้อจะลงปอดหรือไม่

๕. ยาลดน้ำมูก Chlorpheniramine หรือ CPM เป็นยาเพื่อช่วยลดเสมหะ ช่วยให้หายใจสะดวกขึ้น สามารถบรรเทาอาการได้ ในคนที่มีอาการเยอะ

ข้อควรระวัง : หากเป็นผู้ป่วยโรคไต หรือ โรคตับบางอย่างที่มีข้อห้ามในการใช้ก็ต้องระมัดระวัง

ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น : หากใช้มากเกินไปอาจทำให้น้ำมูกแห้ง คอแห้ง ปากแห้ง หรือมีอาการง่วงซึมได้ ควรใช้เท่าที่จำเป็น หรือใช้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์

๖. ยาแก้แพ้ Fexofenadine เป็นยาที่มีฤทธิ์ช่วยลดน้ำมูก สามารถมีติดบ้านได้ แต่ให้ทานเท่าที่จำเป็น หรือใช้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์

๗. ผงเกลือแร่ ORS (Oral Rehydration Salts) หรือที่เรียกว่า ผงน้ำตาลเกลือแร่ (Electrolyte Powder Packet) คือ สารที่ช่วยทดแทนการสูญเสียเกลือแร่ มีคุณสมบัติในการช่วยเพิ่มพลังงาน เกลือแร่ และน้ำในร่างกาย รวมทั้งป้องกันความรุนแรงที่อาจเกิดขึ้นจากการสูญเสียน้ำและเกลือแร่จากอาการท้องเสีย หรือ อาเจียน ให้ชงเกลือแร่ ORS ผสมน้ำต้มสุก น้ำสะอาด จิบเรื่อยๆ ทั้งวัน (ในผู้ป่วยที่เป็นโรคไตและโรคหัวใจควรปรึกษาแพทย์ก่อน)

๘. ยาสามัญประจำบ้านอื่น ๆ เพื่อใช้รักษาอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ทั่วไปในชีวิตประจำวัน เช่น ยาเม็ดลดกรด อะลูมินา-แมกนีเซีย-ไซเมธิโคน, ยาธาตุน้ำแดง ลดอาการท้องอืด, ผงถ่านรักษาอาการท้องเสีย, ยาระบายมะขามแขก, ยาถ่ายพยาธิลำไส้ มีเบนดาโซล, ยาแก้ไอน้ำดำ, ยาดมแก้วิงเวียน, ยาหม่อง, ยาโพวิโดน-ไอโอดีน ใส่แผลสด, น้ำเกลือล้างแผล, คาลาไมน์โลชั่น ยาทาแก้ผดผื่นคัน

ซึ่งยาในกลุ่มดังกล่าวข้าวต้น ยกเว้นยารักษาโรคประจำตัว จะเป็นยาที่สามารถซื้อไว้ติดบ้านได้ แต่ไม่ใช่ยาในการลดอาการปอดอักเสบ หรือลดการเกิดโรครุนแรง เป็นกลุ่มยาที่ใช้ในการบรรเทาอาการ ให้ใช้เมื่อจำเป็น ในคนที่ไม่มีข้อห้าม ไม่ได้มีผลในการเปลี่ยนแปลงโรค แต่เป็นการบรรเทาอาการเท่านั้น*

นอกจากนี้อุปกรณ์อื่น ๆ ที่ควรต้องมีติดบ้าน ได้แก่

๑. ปรอทวัดไข้ โดยวัดในช่วงเช้า และเย็น อุณหภูมิร่างกายไม่ควรเกิน ๓๗.๕ องศาเซลเซียส และสังเกตอาการอื่นร่วม ที่อาจเสี่ยงเป็นโควิด-๑๙ เช่น มีอาการไอ เจ็บคอ เหนื่อยหอบหรือหายใจลำบาก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ต้องรีบไปพบแพทย์

๒. เครื่องวัดระดับออกซิเจนในเลือด เป็นเครื่องที่ใช้หนีบบริเวณปลายนิ้ว สามารถอ่านค่าออกซิเจนเบื้องต้นของร่างกายได้ โดยค่าออกซิเจนในเลือดทั่วไปจะอยู่ที่มากกว่า ๙๕% เครื่องนี้จะเหมาะสำหรับผู้ที่ตรวจพบว่าติดเชื้อโควิด-๑๙ แต่ต้องกักตัวที่บ้าน หรือรอเตียงรักษา การวัดออกซิเจนในเลือดจะช่วยทำให้ทราบว่า อาการแย่ลงหรือยัง ถ้าค่าออกซิเจนต่ำกว่า ๙๕ ต้องรีบพบแพทย์ เพื่อเข้ารับการรักษาทันที

๓. เจลลดไข้ โดยเฉพาะบ้านที่มีเด็ก หรือมีเด็กเล็ก

กลุ่มยาที่สามารถซื้อไว้ติดบ้าน ไม่ใช่ยาที่ใช้รักษาอาการโควิด-๑๙ โดยตรง หากมีอาการคล้ายโควิด-๑๙ หรือเป็นกลุ่มเสี่ยงควรเข้ารับการตรวจให้แน่ใจว่าติดเชื้อโควิดหรือไม่ เพื่อให้แน่ใจว่าจะได้รับการรักษาอย่างถูกต้องตรงจุด นอกจากนี้ยาทุกชนิดอาจมีผลข้างเคียง และอาจมีอันตรายหากใช้ไม่ถูกต้องเหมาะสม[๙๔]

---

[๙๔] โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์แนชั่นแนล หนองแขม, **ยาที่ควรมีติดบ้านช่วงโควิด-๑๙**, [Online], From: https:// vichaivej-nongkhaem.com/health-info/%E๐%B๘%A๒%E๐%B๘%B๒%E๐%B๘%๙๕%E๐%B๘% B๔%E๐%B๘%๙๔%E๐%B๘%๙A%E๐%B๙%๘๙%E๐%B๘%B๒%E๐%B๘%๙๙%E๐%B๘%๘A%E๐%B๙%๘๘%E๐%B๘%A๗%E๐%B๘%๘๗%E๐%B๙%๘๒%E๐%B๘%๘๔%E๐%B๘%A๗%E๐%B๘%B๔%E๐%B๘%๙๔

ยาสมุนไพรไทย[๙๕]

การใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพ เป็นส่วนหนึ่งในการรักษา มีส่วนช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกัน และมีส่วนช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ บรรเทาอาการของโรค ในผู้ป่วยที่อาการไม่รุนแรง มีส่วนช่วยลดโอกาสที่โรคจะพัฒนารุนแรง ลดระยะการเจ็บป่วยให้สั้นลง ลดการอักเสบ ลดโอกาสเกิดผลกระทบต่อสุขภาพภายหลังจากการติดเชื้อ[๙๖]

๑. ฟ้าทลายโจร เป็นยาช่วยบรรเทาอาการที่ไม่รุนแรง แต่ไม่ได้ช่วยป้องกันการป่วยจากโควิด-๑๙ ใช้ในผู้ที่มีความเสี่ยงต่ำต่อการเกิดโรครุนแรง หรือผู้ป่วยกลุ่มสีเขียว ใช้เมื่อเริ่มมีอาการป่วยเล็กน้อย เช่น คัดจมูก มีน้ำมูก ซึ่งฟ้าทลายโจรมีสรรพคุณในการรักษาไข้ ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ดับพิษร้อน ระงับอักเสบในอาการไอ เจ็บคอ คออักเสบ ต่อมทอนซิล หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ ขับเสมหะ ลดบวม แก้บิด แก้กระเพาะอาหารอักเสบ ลำไส้อักเสบ รักษาโรคผิวหนัง ฝี การติดเชื้อ ที่ทำให้มีอาการปวดท้อง ท้องเสีย บิด ทำให้เจริญอาหาร

ในด้านโควิด-๑๙ นั้น ข้อมูลงานวิจัยในหลอดทดลองพบว่า สารแอนโดรกราโฟไลด์ (Andrographolide) ในพืชสมุนไพร ฟ้าทะลายโจร มีส่วนช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสได้ในทุกระยะ และช่วยยับยั้งการอักเสบ และยังมีสารประกอบ Lactone ๔ ชนิด ที่มีฤทธิ์เย็นหนืดช่วยจับโปรตีนของไวรัสให้อยู่กับที่ ทำให้ฤทธิ์ของสมุนไพรไทย ฟ้าทะลายโจรต้านไวรัสได้ดียิ่งขึ้น ช่วยป้องกันผลข้างเคียงจากยาปฏิชีวนะได้ และยังเป็นสมุนไพร ไอแก้ ช่วยบรรเทาอาการของโรคหวัด เช่น อาการไอ เจ็บคอ มีไข้

๒. กระชายขาว เป็นสมุนไพรไทยที่มีรสเผ็ดร้อน มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและต้านอักเสบ มีสรรพคุณขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ บำรุงกำลัง บำรุงกำหนัด ฯลฯ อีกทั้งยังเป็นส่วนประกอบในตำรับยาแพทย์แผนไทยมากถึง ๕๕ ตำรับ

โดยในกระชายขาว มีสาร Pandulatin A และ Pinostrobin ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่ดี มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ฤทธิ์ช่วยต้านการเสื่อมของกระดูกอ่อนในหลอดทดลอง แล้วยังพบฤทธิ์ยับยั้งเชื้อจุลชีพก่อโรคทั้งเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส และเชื้อราอีกด้วย

---

[๙๕] สำนักข่าว Hfocus เจาะลึกระบบสุขภาพ, **เปิดตำรับ ๑๐ สมุนไพรไทย อีกหนึ่งทางเลือกบรรเทาอาการโควิด-๑๙**, [Online], From: https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๕/๒๕๑๓๐

[๙๖] กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, **บทบาทของสมุนไพรและยาแผนไทยในสถานการณ์โรคโควิด-๑๙ ระบาด,** (กลุ่มงานวิชาการและคลังความรู้ กองวิชาการและแผนงาน กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๔).

๓. ขิง เป็นสมุนไพรไทยที่มีรสร้อน มีกลิ่นฉุนเฉพาะ มีสรรพคุณแก้คลื่นไส้ อาเจียน ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม บรรเทาอาการไอ ฯลฯ ในขิงมีสาร ๖-Gingerol มีส่วนช่วยในการยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัส อีกทั้งยังเป็นส่วนประกอบของตำรายาสมุนไพรของหลายๆ ประเทศ เช่น ไทย จีน อินเดีย มาเลเซีย เป็นต้น

๔. มะขามป้อม ป้อมนอกจากจะเป็นผลไม้แล้ว ก็ยังถือเป็นสมุนไพรพื้นบ้านไทยที่มีรสเปรี้ยวปนฝาด หวาน ช่วยให้ชุ่มคอ ใช้บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ เสริมภูมิคุ้มกัน และมีวิตามินซีสูง งานวิจัยล่าสุดพบว่า ใช้มะขามป้อม ๔ กรัม เสริมกับยารักษามาตรฐาน ต่อเนื่อง ๑๐ วัน มีค่าออกซิเจนในเลือดสูงกว่า ภาวะอักเสบน้อยกว่า ช่วยลดอาการไข้ หายใจเหนื่อย มากกว่า เมื่อเทียบกับผู้ป่วยโควิทที่ไม่ได้มะขามป้อม

๕. กระเทียม เป็นพืชที่นิยมนำมาใช้รักษาหวัดอย่างยาวนาน เพราะเชื่อว่า กระเทียม มีคุณสมบัติต้านเชื้อไวรัสและเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งมีฤทธิ์ต่อระบบภูมิคุ้มกัน ด้วยสารชีวภาพหลากชนิด เช่น อาร์จีนีน (Arginine) โอลิโกแซ็คคาไรด์ (Oligosaccharides) ฟลาโวนอยด์ (Flavoniods) ซีลีเนียม (Selenium) และอัลลิซิน (Allicin) ที่ช่วยรักษาหวัด นอกจากนี้ยังส่งเสริมการทำงานของเม็ดเลือดขาว และช่วยเพิ่มแอนติบอดี้ ชนิด immunoglobulin A (IgA) ซึ่งเป็นด่านแรกของภูมิคุ้มกันในร่างกาย อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นการทำงานของ B-cell lymphocyte และการหลั่งของสาร interferon ซึ่งเป็นสารที่สร้างในระบบภูมิคุ้มกันเพื่อต้านไวรัส อีกทั้งยังช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ช่วยบรรเทาอาการโรคไอกรน ในทางแพทย์แผนไทยนำกระเทียมไปเป็นส่วนผสมในตำรับยาสมุนไพรสำหรับช่วยในการขับเสมหะ มีฤทธิ์ขับเหงื่อและขับปัสสาวะ รวมถึงในตำรับยาที่ช่วยในการบำรุงไฟธาตุ กระตุ้นการเผาผลาญ ช่วยลดน้ำหนัก อีกด้วย

๖. ขมิ้น (Turmeric) พืชสมุนไพรที่มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ Curcuma longa L. จัดอยู่ในวงศ์ขิง (ZINGIBERACEAE) ขมิ้นชันเป็นสมุนไพรไทยที่มีรสเผ็ดร้อนและฝาด มีสรรพคุณบำรุงธาตุ ฟอกโลหิต แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้เสมหะ ฯลฯ ซึ่งในขมิ้นมีสารเคอร์คิวมิน มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ และต้านการอักเสบ ขมิ้นยังมีวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ หลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ วิตามินบี ๓ วิตามินซี วิตามินอี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และเกลือแร่ต่าง ๆ รวมไปถึงเส้นใย Fiber คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน เป็นต้น โดยเฉพาะ วิตามินเอ วิตามินซี เหล็ก มีส่วนในการทำหน้าที่ตามปกติของระบบภูมิคุ้มกัน

๗. พลูคาว/ผักคาวตอง พลูคาวหรือเรียกอีกชื่อว่าผักคาวตอง เป็นสมุนไพรไทยที่มีรสคาวและเผ็ดร้อน มีสรรพคุณขับปัสสาวะ ต้านอนุมูลอิสระ ต้านอักเสบ กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย และยังอาจมีฤทธิ์ช่วยต้านมะเร็งอีกด้วย

๘. กะเพรา เป็นสมุนไพรไทยที่มีกลิ่นหอมฉุนและรสเผ็ดร้อน มีอยู่ ๒ สายพันธุ์ คือ กะเพราขาวและกะเพราแดง ส่วนใหญ่แทบทุกครัวเรือนนิยมใช้กะเพราขาวในการประกอบอาหารเพื่อเสริมรสชาติและกลิ่น พร้อมอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการมากมาย ทั้งช่วยในการขับลม ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายให้แข็งแรง ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดการอักเสบ ช่วยต้านเชื้อแบคทีเรียในช่องปากและแบคทีเรียที่ทำให้ท้องเสีย และนิยมในในส่วนของใบและยอด (ทั้งสดและแห้ง) ของกะเพราแดงมาทำเป็นยาสมุนไพร

๙. หอมแดง เป็นสมุนไพรไทยที่มีรสเผ็ดร้อน มีกลิ่นฉุน มีสรรพคุณช่วยขับลม แก้ปวดท้อง แก้หวัดคัดจมูก ฯลฯ ซึ่งนอกจากนี้แล้ว ก็ยังมีงานวิจัยพบว่าการใช้น้ำมันหอมระเหยจากหอมแดงและมะกรูดร่วมกัน ยังอาจสามารถช่วยบรรเทาอาการภูมิแพ้ได้อีกด้วย

๑๐. ตะไคร้ เป็นอีกหนึ่งในพืชสมุนไพรไทยยอดนิยมที่ถูกนำมาประกอบอาหาร ปรุงอาหารและเครื่องดื่ม ได้หลากหลายเมนู เป็นสมุนไพรไทยที่มีรสปร่า มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว (รสปร่าคือลักษณะของรสที่ไม่กลมกล่อม ไม่แน่ชัดว่าเป็นรสอะไร) มีสรรพคุณช่วยขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ปวดท้อง ฯลฯ ในแง่ของโรคโควิด-๑๙ งานวิจัยล่าสุดที่ทำการจำลองภาพสามมิติของโมเลกุลสารในคอมพิวเตอร์ก็ได้พบว่า สาร Kaempferol และ Quercetin ในตะไคร้ อาจสามารถยับยั้งการแบ่งตัวของเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ ผ่านการยับยั้งเอนไซม์บางตัวได้ แต่สำหรับการใช้เพื่อหวังผลในเชิงการแพทย์นั้น ก็ยังต้องอาศัยงานวิจัยเพิ่มเติมต่อไป[๙๗]

ฮัก ในการรักษาไม่เพียงแต่รักษาตัวเองเมื่อป่วยแล้ว ยังคลอบคลุมถึงการรักษาสุขภาพเพื่อให้ตัวเองไม่ป่วยหนักแม้ว่าจะเจอกับเชื้อโรคมากมาย เป็นการสร้ามภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายของตนเอง

๘ เส้นทาง สร้างสุขภาพ สร้างสมองมนุษย์

- อาหาร งดหรือลด หวาน มัน เค็ม ทอด เพิ่มผัก ปลา ถั่ว ผลไม้สด กินไข่วันละ ๒ ฟอง ดื่มน้ำวันละ ๒ ลิตร เน้นโปรตีนให้เพียงพอ ทานผักมื้อละ ๑ กำมือ

---

[๙๗] Hotta ginger Thailand, **๑๕ สุดยอดสมุนไพรไทย เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยต้านโควิด-๑๙**, [Online], From: https://www.hottaginger.com/th-th/%E๐%B๙%๘๑%E๐%B๘%๙A%E๐%B๙%๘๘% E๐%B๘%๘๗%E๐%B๘%๙B%E๐%B๘%B๑%E๐%B๘%๙๙/%E๐%B๙%๘๐%E๐%B๘%๙๗%E๐%B๘%A๓%E๐%B๘%๙๙%E๐%B๘%๙๔%E๐%B๙%๘C/๑๕.

- ออกกำลังกาย ๓๐ นาที อย่างน้อย ๕ วัน ขยับขาโดยการเดิน เขย่งเท้า ปั่นจักรยาน วิ่ง การเดินซอยเท้า หรือการเดินเร็ว ๓ นาที เดินช้า ๓ นาที ทำสลับไปมาให้ครบ ๕ เซท ทุกวัน ๕ วัน สัปดาห์

- นอนหลับให้ได้ประมาณ ๗ ชั่วโมง โดยนอนก่อน ๔ ทุ่ม ตื่นหลัง ตี ๕ ซึ่งเวลานอนจะสร้างฮอร์โมน growth hormone กับเมลาโทนิน เมื่อหลับสนิท และปิดไฟมืดเท่านั้น ช่วยป้องกันมะเร็งในลำไส้ ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหลอ เวลานอนจะลดการทำงานของอินซูลิน เพื่อไม่ให้ทำงานตลอดเวลา จนเกิดการอักเสบ ทำให้เกิดไขมัน อินซูลินหลั่งในตอนกลางคืนไม่ดี

- อากาศดี ไม่สูบบุหรี่ งดสุรา

- ทัศนคติเป็นสิ่งสำคัญ มนุษย์ต้องมีคุณธรรม พูดจาดี คิดดี ทำดี เอาแต่สิ่งดีๆ ลดความคิดลบ

- การบริหารจิต ทำจิตให้นิ่ง กำหนดลมหายใจ โดยทำวันละ ๒ ครั้ง เช้าและก่อนนอน หายใจเข้า นับในใจ ๑ ๒ ๓ ๔ แล้วหยุด นับในใจ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ แล้วก็ปล่อยลมหายใจออก นับ ๘ ทำ ๔ รอบต่อวัน

- เช็คสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ความดันโลหิตอย่าให้เกิน ๑๓๐/๘๐ มม.ปรอท น้ำหนักไม่เกินเกณฑ์ โดยเอาความสูงลบด้วย ๑๐๐ ในผู้ชาย และ ในหญิง ลบด้วย ๑๐๕ จะได้รอบเอว ซึ่งรอบเอวผู้ชายไม่เกิน ๙๐ ซม. ผู้หญิงไม่เกิน ๘๐ ซม.

- หมั่นทำงานเล็กงานน้อยภายในบ้าน เช่น กวาดบ้าน รดน้ำต้นไม้ ล้างจาน เป็นต้น ไม่ติดโทรศัพท์ ไม่นอนอยู่กับที่นานๆ เป็นต้น

- ไม่หลงอาหารเสริม ทานแต่ที่จำเป็น เน้นธรรมชาติ

- ค้นหาความรู้ใหม่ ค้นหาในสิ่งที่อย่างรู้ เช่น คอลลาเจน กระชายขาว ค้นหาทางอินเตอร์เน็ต สมุนไพรที่ดีต่อร่างกาย ค้นหาความรู้ใหม่

การบริหารมือแบบง่าย

มือของเราเป็นอาวุธที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของเรา การบริหารมือ ช่วยเพิ่มพลังของกล้ามเนื้อแขนและมือของคุณ ปรับปรุงความคล่องแคล่วของมือแถมช่วยป้องกัน "โรคข้อมืออักเสบ" และ "โรคพังผืดทับเส้นประสาท" ที่เป็นโรคยอดฮิตของมนุษย์ออฟฟิศอีกด้วย

ทำท่าละ ๑๐ ครั้งต่อเซต / ทำ ๓ เซต (พัก ๓๐ วินาทีระหว่างเซต)

๑. สะบัดมืออย่างรวดเร็ว

๒. กำมือและแบมือ

๓. หมุนข้อมือ

๔. กดนิ้วทั้ง ๕ เข้าหากันทั้ง ๒ มือ

๕. พัดมือไปด้านข้าง

๖. พับข้อมือขึ้นและลง[๙๘]

การรักษาทางใจ

นอกจากการรักษาทางกายแล้ว การรักษาทางใจก็สำคัญไม่แพ้กัน โดยพระไพศาล วิสาโล เจ้าอาวาสวัดปสุคะโต อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ กล่าวว่า “การรักษาใจสำคัญไม่แพ้กับการรักษากาย นอกจากดูแลปองกันตัวเองให้รอดจากเชื้อโรคแล้ว ยังต้องดูแลจิตใจไม่ให้เกิดความเครียดหรือวิตกกังวลด้วย เพราะหากกายไม่ป่วย แต่ใจทุกข ก็อาจทำให้กายเจ็บป่วยได้ในที่สุด” หลักปฏิบัติทำได้ง่ายจากตัวเอง คือ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ตระหนักว่าความเครียด วิตก กลัว ทำร้ายจิตใจ พยายามอย่าอยู่นิ่ง หากิจกรรมทำคลายเครียด ทำประโยชน์ต่อส่วนรวม เช่น ผลิตหน้ากากผ้าแบ่งปันตามกำลังที่พอทำได้

ฝึกหายใจแบบปราณ

๑. เข้าทางจมูก พุงป่อง นับ๑-๔

๒. กลั้น นับ ๑-๖

๓. เป่าลมออกทางปาก ปากจู๋ นับ๑-๘ ท้องแฟบ

[๙๘] BIGKIDINOFFICE, **๖ ท่าบริหารมือแบบง่ายๆ ที่ใครก็ทำได้**, [Online], From: https://www.bigkidin office.com/content/๕๒๘๒/๖-%E๐%B๘%๙๗%E๐%B๙%๘๘%E๐%B๘%B๒%E ๐%B๘%๙A%E๐% B๘%A๓%E๐%B๘%B๔%E๐%B๘%AB%E๐%B๘%B๒%E๐%B๘%A๓%E๐%B๘%

ประโยชน์ของการฝึกหายใจ

เพิ่มการขยายตัวของทรวงอก เพิ่มการแลกเปลี่ยนก๊าซภายในปอด ป้องกันปอดแฟบ ลดแรงการหายใจ เพิ่มประสิทธิภาพการไอ ช่วยร่อนระบายเสมหะ พัฒนากล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ให้มีความแข็งแรง ช่วยให้ผ่อนคลาย

วิธีฝึกสมาธิง่ายๆ

๑. เมื่ออยู่ในที่เงียบสงบ ให้นั่งลงในท่าสบายๆ ติดตามลมหายใจเข้า-ออก

๒. ทุกครั้งที่อยู่ว่างๆ ให้หลับตาหรือเลือกโฟกัส ๑ จุด เพื่อทำสมาธิ

๓. ฝึกสังเกตความรู้สึกของตัวเองเสมอ

๔. รับรู้ถึงการเดินทางของลมหายใจที่เข้า-ออก

๕. ไม่ทำหลายอย่างพร้อมกัน จดจ่อทีละเรื่อง โฟกัส และตั้งใจ

ประโยชน์ของการนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิยึดหลักการผสานร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกัน ทำให้ผู้ที่ทำสมาธิเกิดความรู้สึกผ่อนคลายทั้งทางกายและใจ โดยแม้จะเป็นการทำสมาธิเพียงช่วงสั้นๆ ก็มีประโยชน์ไม่น้อย และยังเป็นเทคนิคที่ช่วยในการบำบัดทางด้านจิตใจและอารมณ์ได้เป็นอย่างดี เพิ่มการตระหนักรู้ต่อสิ่งต่างๆ ตรงหน้า และการมีสติอยู่กับปัจจุบัน เปิดมุมมองใหม่ๆ ในการรับมือกับสถานการณ์ที่มีความเครียด เพิ่มทักษะการจัดการความเครียด ช่วยให้สมองปลอดโปร่งยิ่งขึ้น ช่วยลดอารมณ์ในทางลบ เพิ่มความอดทนอดกลั้น ส่งเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาบางงานที่พบว่าสมาธิบำบัดอาจมีส่วนช่วยในการรับมือกับอาการของโรคบางชนิดได้ แต่ก็ยังไม่มีข้อมูลเพียงพอที่จะสรุปว่าช่วยได้จริงหรือไม่ ผู้ที่ต้องการฝึกนั่งสมาธิเพื่อประโยชน์ในการบำบัดโรคใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ เพราะการทำสมาธิที่ไม่ถูกต้องหรือไม่ถูกกับโรค อาจยิ่งทำให้อาการแย่ลงกว่าเดิมได้[๙๙]

---

[๙๙] ภูริตา บุญล้อม, **๕ วิธีฝึกสมาธิง่ายๆ ให้เบลนด์ไปกับชีวิตประจำวันอย่างแนบเนียน**, [Online], From: https://thestandard.co/๕-meditate-exercises/

การสวดมนต์[๑๐๐]

การสวดมนต์ทำให้จิตใจผ่องแผ้ว ผ่องใส อารมณ์ไม่ขุ่นมัว ช่วยให้อายุยืนยาว มีเทวดาคอยปักปักษ์รักษาคุ้มครอง และเกิดอานิสงส์จากการโปรดดวงวิญญาณที่รอส่วนบุญ และถ้าหากเข้าใจความหมายของบทสวดมนต์ จะเกิดปัญญาอีกด้วย

วิธีสวดมนต์อย่างถูกต้อง

- กราบไหว้ด้วยกิริยาสำรวม นั่งให้เรียบร้อย และประนมมือระดับอก
- เปล่งเสียงสวดมนต์ให้ชัดถ้อยชัดคำทุกอักขระ และดังจนได้ยินเสียงตัวเอง
- ตั้งจิตเป็นสมาธิ พร้อมระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ขณะสวดมนต์
- ปล่อยวางเรื่องทุกอย่างขณะสวดมนต์
- เชื่อมั่นและเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา

บทสวดมนต์

<u>คำบูชาพระ</u>

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามิ*

อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ*

อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ*

* หากสวดหลายคนเปลี่ยน'มิ'เป็น'มะ'

<u>บทสวดบูชาพระรัตนตรัย</u>

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ ๑ ครั้ง)

---

[๑๐๐] Arunatara_Lifestyle, **บทสวดมนต์แบบง่ายสำหรับผู้เริ่มต้น,** [Online], From: ttps://www.arunatara. co.th/article/๕/บทสวดมนต์แบบง่ายสำหรับผู้เริ่มต้น-ได้กุศลไม่แพ้กัน

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ ๑ ครั้ง)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ ๑ ครั้ง)

<u>บทสวดอาราธนาศีล ๕</u>

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ทุติยัมปิ มะยังภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ตะติยัมปิ มะยังภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

<u>บทสวดสรรเสริญพระพุทธเจ้า</u>

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ ครั้ง)

<u>บทสวดไตรสรณคมน์</u>

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

<u>บทแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง</u>

อะหัง สุขิโตโหมิ

อะหัง นิททุกโขโหมิ

อะหัง อะเวโรโหมิ

อะหัง อัพยาปัชโฌโหมิ

อะหัง อะนีโฆโหมิ

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ

<u>บทแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์</u>

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ จากไป ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีเวรแก่กัน และกันเลย

อัพญาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียน ซึ่งกันและกันเลย

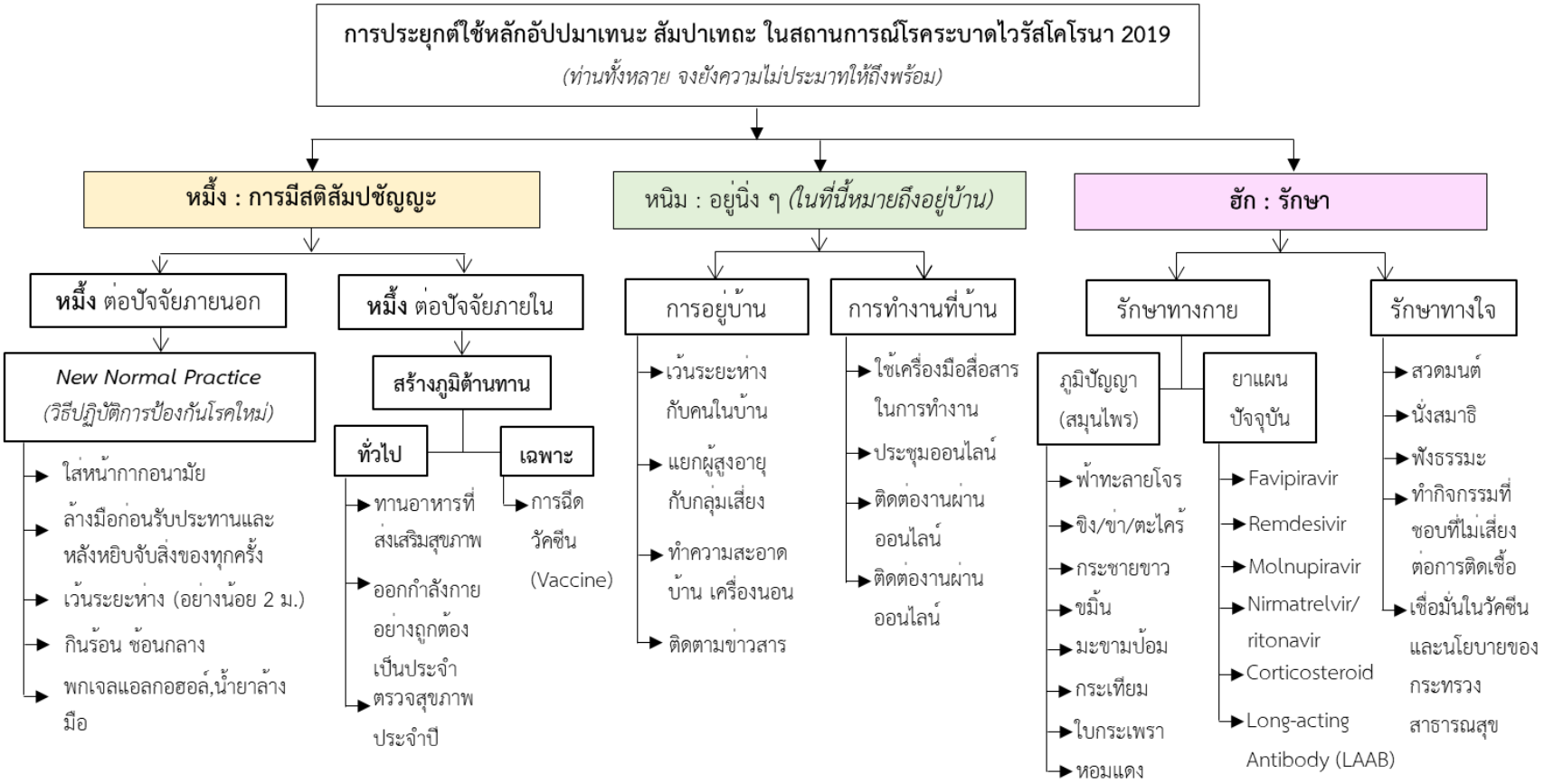
อะนี ฆา โหนตุ จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย ทั้งสิ้นนี้เทอญ

๔.๒.๔ การตรวจสอบชุดเครื่องมือ

จากผลการออกแบบชุดความรู้ ได้นำส่งต่อผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหา ความถูกต้องทางวิชาการ ทางสุขภาพ และความเหมาะสม พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อเสนอแนะให้สรุปเป็นแผนภาพ แยกเป็นประเด็นให้ชัดเจน ผู้วิจัยจึงทำการปรับปรุงแก้ไขเพื่อเพิ่มข้อมูลในชุดความรู้ให้ครอบคลุมมากที่สุด แผนภาพที่สรุปได้ดังนี้

กลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมิ้ง – หนิม - ฮัก”
หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน



หลังจากการปรับปรุงแก้ไข ผู้วิจัยส่งชุดความรู้ฉบับสมบูรณ์ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๓ ท่าน ตรวจประเมินผล โดยสรุปผลการประเมินได้ดังนี้

ตารางที่ ๔.๖ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการประเมินความถูกต้องของเนื้อหา ประโยชน์ในการใช้ และประเมินผลจากความน่าสนใจของชุดความรู้ โดยผู้เชี่ยวชาญ

หัวข้อประเมิน	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับเกณฑ์ประเมิน
๑. ความเหมาะสม			
๑.๑ องค์ประกอบของชุดความรู้ มีความเหมาะสมต่อประชาชน	๓.๖๐	๐.๕๕	มาก
๑.๒ เนื้อหาในชุดความรู้ มีความเหมาะสมต่อประชาชน	๔.๐๐	๐.๗๑	มาก
๑.๓ ภาษาที่ใช้ของชุดความรู้ มีความเหมาะสมต่อประชาชน	๔.๒๐	๐.๔๕	มาก
รวม	**๓.๙๓**	**๐.๓๗**	**มาก**
๒. ความถูกต้อง			
๒.๑ องค์ประกอบของชุดความรู้ มีความถูกต้องตามหลักวิชาการ	๓.๔๐	๐.๕๕	ปานกลาง
๒.๒ เนื้อหาในชุดความรู้ มีความถูกต้องตามหลักวิชาการ	๓.๘๐	๐.๔๕	มาก
๒.๓ ภาษาที่ใช้ของชุดความรู้ มีความถูกต้องตามหลักวิชาการ	๔.๔๐	๐.๕๕	มาก
รวม	**๓.๘๗**	**๐.๓๐**	**มาก**
๓. ความมีประโยชน์			
๓.๑ องค์ประกอบของชุดความรู้ มีประโยชน์ต่อประชาชน	๓.๖๐	๐.๕๕	มาก
๓.๒ เนื้อหาในชุดความรู้ มีประโยชน์ต่อประชาชน	๓.๘๐	๐.๔๕	มาก
๓.๓ ภาษาที่ใช้ของชุดความรู้ มีประโยชน์ต่อประชาชน	๔.๒๐	๐.๔๕	มาก

หัวข้อประเมิน	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับเกณฑ์ประเมิน
รวม	**๓.๘๗**	**๐.๓๘**	**มาก**
๔. ความเป็นไปได้			
๔.๑ ชุดความรู้ มีความเป็นไปได้ต่อการใช้งาน	๓.๘๐	๐.๔๕	มาก
๔.๒ เนื้อหาในชุดความรู้ สามารถเข้าใจง่าย	๔.๔๐	๐.๕๕	มาก
๔.๓ เนื้อหาชุดความรู้ สามาถปฏิบัติได้จริง	๔.๒๐	๐.๔๕	มาก
รวม	**๔.๐๐**	**๐.๑๔**	**มาก**
รวมทั้งหมด	**๓.๙๒**	**๐.๒๒**	**มาก**

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า ความถูกต้องของเนื้อหา ประโยชน์ในการใช้ และประเมินผลจากความน่าสนใจของชุดความรู้ โดยผู้เชี่ยวชาญ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$=๓.๙๒, S.D.=๐.๒๒) และเพื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน และพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความเป็นไปได้ ($\bar{X}$=๔.๐๐, S.D.=๐.๑๔) รองลงมาคือ ด้านความเหมาะสม ($\bar{X}$=๓.๙๓, S.D.=๐.๓๗) ด้านความถูกต้อง ($\bar{X}$=๓.๘๗, S.D.=๐.๓๐) ด้านความมีประโยชน์ ($\bar{X}$=๓.๘๗, S.D.=๐.๓๘) ตามลำดับ

จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าว สรุปได้ว่า ชุดความรู้ ผ่านเกณฑ์การประเมินผล จึงสามารถนำไปใช้ได้

๔.๓ ผลการส่งเสริมกระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

การส่งเสริมกระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน ผู้วิจัยดำเนินการตามกระบวนการพัฒนานวัตกรรมในขั้นตอนที่ ๖-๗ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ ๖ ปรับปรุงและพัฒนาชุดความรู้และนำชุดความรู้ไปถ่ายทอด (Improvement & Promotion)

ขั้นตอนที่ ๗ นวัตกรรมการเรียนรู้ (Learning Innovation) เป็นกระบวนการสำคัญในการที่จะทำให้นวัตกรรมได้เกิดการนำไปประยุกต์ใช้อย่างแท้จริง

๔.๓.๑ การจัดอบรมถ่ายทอดความรู้ให้กับกลุ่มเป้าหมาย

การส่งเสริมกระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน เป็นการจัดอบรมถ่ายทอดความรู้ให้กับกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นสาอาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในตำบลต้นธง และเทศบาลตำบลต้นธง รวมถึงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นธง โดยมีเป้าหมายจำนวนผู้เข้าร่วมอบรม ๕๐ ราย ซึ่งในวันอบรมมีผู้เข้าอบรมจริง จำนวน ๗๒ ราย

กำหนดการถ่ายทอดความรู้ วันอังคาร ที่ ๑๒ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๖ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๓๐ น. ณ ห้องประชุมโรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ ๔๘ พรรษา ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เริ่มการลงทะเบียน และพิธีเปิดรวมถึงแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการวิจัยของนายกเทศมนตรีตำบลต้นธง และผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นธง จากนั้นนำสู่การถ่ายทอดความรู้ การเผยแพร่โดยใช้ชุดความรู้และแผ่นพับที่สรุปผลให้ดูง่ายขึ้น ดังนี้

กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมิ้ง – หนิม – ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

โดย ดร.นิกร ยาอินตา และคณะ

กลไกการป้องกันตนเอง

กลไกในการป้องกันตัว (Defense Mechanism) เป็นวิธีการปรับตัวในระดับจิตไร้สำนึก กลไกในการป้องกันตัวมักจะเป็นสิ่งที่คนทั่วไปนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของบุคคลปกติทุกวัย ตั้งแต่อนุบาลจนถึงวัยชรา เป็นวิธีการที่บุคคลใช้ในการปรับตัว เมื่อประสบปัญหาความคับข้องใจ การใช้กลไกป้องกันตัวจะช่วยยืดเวลาในการแก้ปัญหา เพราะจะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด ความไม่สบายใจ ทำให้คิดหาเหตุผลหรือแก้ไขปัญหาได้ในที่สุด

มนุษย์มีกลไกในทางป้องกันตนเอง การแสดงพฤติกรรมเหล่าต่าง ๆ ล้วนเป็นการป้องกันตัวเองทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นความคิดฝังใจจากคนรอบข้าง หรือการที่แสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามเพื่อให้สังคมยอมรับ และรวมไปถึงการเก็บกด ทำให้เกิดการแยกตัวเพื่ออยู่คนเดียวไม่กล้าที่จะเผชิญหน้ากับผู้อื่น ยอมรับความจริงไม่ได้ รวมไปถึงการระบายจากความโกรธ และแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว

สุขภาพแบบองค์รวม

สุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) เป็นปรัชญาของการมีสุขภาวะที่ดีโดยพิจารณาถึงทุก ๆ องค์ประกอบในร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตปัญญา ไม่ได้พิจารณาเฉพาะโรคที่เป็นหรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่จะพิจารณาจากปฏิกิริยาความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิตใจ จิตปัญญา และสภาพแวดล้อม ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ และความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอยู่ในภาวะสมดุลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาวะที่ดีที่สุด

สุขภาพแบบองค์รวมมีพื้นฐานอยู่บนกฎเกณฑ์ที่ว่า “ส่วนรวมทั้งหมดถูกสร้างขึ้นมาจากส่วนย่อย ๆ ที่สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องและพึ่งพาต่อกัน” ชีวิตมนุษย์แต่ละคนจะประกอบขึ้นด้วยร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจิตปัญญา หากองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งของชีวิตสูญเสียการทำงานไปก็จะส่งผลต่อองค์ประกอบอื่น ๆ

หลักอัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ

อัปปมาเทนะในพระพุทธศาสนา หมายถึง การมีสติระวังตัว เน้นความสำคัญที่การไม่ประมาทเลินเล่อ พระพุทธเจ้าทรงสอนความสำคัญของการมีสติด้วยสำนวนว่า “อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ” คำสอนนี้เน้นถึงความจำเป็นในการเจริญสติ ในการคิด การพูด และการกระทำ ด้วยการฝึกสติให้สามารถหลีกเลี่ยงความประมาทและอยู่ในสภาวะของการมีสติสัมปชัญญะ

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ แปลว่า ท่านทั้งหลายจึงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม ความไม่ประมาทนั้นโดยย่อมีอยู่ 4 ประการ คือ 1) ไม่อาฆาตต่อผู้ใด ถึงเขาจะเบียดเบียนเราอย่างไรก็ตาม เราจะไม่แก้แค้นใคร หรือเอาโทษใคร จะเป็นผู้มีสติ 2) มีสติทุกเมื่อ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน หรือทำอะไรต่าง ๆ เช่นนี้ได้ชื่อว่าผู้ไม่ประมาท 3) มีสมาธิอยู่ภายใน คือ เมื่ออารมณ์อะไรเกิดก็กำหนด เมื่อมีอารมณ์อันหนึ่งอันใดหายไป ก็กำหนด ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท และ4) บรรเทาความอยาก คือ โลภะ ตัวโลภะ คือ ความอยากไม่สิ้นสุด ดังพระพุทธภาษิตว่า “นัตถิ ตัณหาสะมานที” แม่น้ำเสมอด้วยตัณหา ไม่มีแม่น้ำยังมีแห้งแต่โลภะในจิตใจคนแทบจะไม่เคยจะเหือดแห้งเลย ถ้าได้ปฏิบัติธรรมแล้ว โลภะจะลดลงและจะหมดไปได้ผู้ใดตั้งอยู่ในความไม่ประมาททั้ง 4 ประการนี้ ได้ชื่อว่าทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

การประยุกต์หลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ในสถานการณ์ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมิ้ง – หนิม - ฮัก”

หมิ้ง คือ การมีสติสัมปชัญญะต่อปัจจัยต่างๆ ที่มากระทบ ปฏิบัติตัวตามการป้องกันโรคระบาดใหม่และสร้างภูมิต้านทานด้วยการทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายที่เหมาะสม และได้รับฉีดวัคซีนครบตามหลักเกณฑ์

หนิม คือ การอยู่บ้าน การทำงานที่บ้าน เป็นการเว้นระยะห่างทางสังคม และใช้เครื่องมือสื่อสารในการทำงาน

ฮัก คือ การรักษาทางกาย ด้วยยาสมุนไพร และยาแผนปัจจุบัน และรักษาทางใจด้วยการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรม และเชื่อมั่นในวัคซีนและนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข

กลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมั้ง – หนิม - ฮัก”
หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

การเผยแพร่โดยการถ่ายทอดความรู้ “กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง-หนิม-ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน” ให้แก่อาสาสมัครสาธารณสุข เนื่องจากอาสาสมัครสาธารณสุขต้องทำงานใกล้ชิดกับประชาชนในพื้นที่ รวมถึงเฝ้าระวัง ดูแล ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับด้านสุขภาพให้กับคนในชุมชน โดยผู้วิจัยได้กล่าวถึงที่มาและความสำคัญของการสร้างชุดความรู้ และประโยชน์ที่จะได้รับจากงานวิจัย และจากชุดความรู้กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง-หนิม-ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน เพื่อนำไปสู่แนวทางการปฏิบัติจริง

การดำเนินกิจกรรมการถ่ายทอดความรู้แบ่งเป็น ๓ ช่วง คือช่วงแรกเป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับกลไกการป้องกันตนเอง และสุขภาพแบบองค์รวม ช่วงที่สอง เป็นการให้ความรู้ของหลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ และช่วงที่สาม เป็นการอธิบายวิธีการประยุกต์ใช้หลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก”

<u>การให้ความรู้เกี่ยวกับกลไกการป้องกันตนเอง และสุขภาพแบบองค์รวม</u>

กลไกในการป้องกันตัว (Defense Mechanism) เป็นวิธีการปรับตัวในระดับจิตไร้สำนึก กลไกในการป้องกันตัวมักจะเป็นสิ่งที่คนทั่วไปนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของบุคคลปกติทุกวัย ตั้งแต่อนุบาลจนถึงวัยชรา เป็นวิธีการที่บุคคลใช้ในการปรับตัว เมื่อประสบปัญหาความคับข้องใจ การใช้กลไกป้องกันตัวจะช่วยยืดเวลาในการแก้ปัญหา เพราะจะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด ความไม่สบายใจทำให้คิดหาเหตุผลหรือแก้ไขปัญหาได้ในที่สุด

มนุษย์มีกลไกในทางป้องกันตนเอง การแสดงพฤติกรรมเหล่าต่าง ๆ ล้วนเป็นการป้องกันตัวเองทั้งสิ้นไม่ว่าจะเป็นความคิดฝังใจจากคนรอบข้าง หรือการที่แสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามเพื่อให้สังคมยอมรับ และรวมไปถึงการเก็บกด ทำให้เกิดการแยกตัวเพื่ออยู่คนเดียวไม่กล้าที่จะเผชิญหน้ากับผู้อื่น ยอมรับความจริงไม่ได้ รวมไปถึงการระบายจากความโกรธ และแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว

สุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) เป็นปรัชญาของการมีสุขภาวะที่ดีโดยพิจารณาถึงทุก ๆ องค์ประกอบในร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตปัญญา ไม่ได้พิจารณาเฉพาะโรคที่เป็นหรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่จะพิจารณาจากปฏิกิริยาความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิตใจ จิตปัญญา และสภาพแวดล้อม ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ และความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอยู่ในภาวะสมดุลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาวะที่ดีที่สุด

สุขภาพแบบองค์รวมมีพื้นฐานอยู่บนกฎเกณฑ์ที่ว่า “ส่วนรวมทั้งหมดถูกสร้างขึ้นมาจากส่วนย่อย ๆ ที่สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องและพึ่งพาต่อกัน” ชีวิตมนุษย์แต่ละคนจะประกอบขึ้นด้วยร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจิตปัญญา หากองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งของชีวิตสูญเสียการทำงานไปก็จะส่งผลต่อองค์ประกอบอื่น ๆ

<u>หลักอัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ</u>

อัปปมาเทนะในพระพุทธศาสนา หมายถึง การมีสติ ระวังตัว เน้นความสำคัญที่การไม่ประมาทเลินเล่อ พระพุทธเจ้าทรงสอนความสำคัญของการมีสติด้วยสำนวนว่า “อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ” คำสอนนี้เน้นถึงความจำเป็นในการเจริญสติ ในการคิด การพูด และการกระทำ ด้วยการฝึกสติให้สามารถหลีกเลี่ยงความประมาทและอยู่ในสภาวะของการมีสติสัมปชัญญะ

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ แปลว่า ท่านทั้งหลายจึงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม ความไม่ประมาทนั้น โดยย่อมีอยู่ ๔ ประการ คือ ๑) ไม่อาฆาตต่อผู้ใด ถึงเขาจะเบียดเบียนเราอย่างไรก็ตาม เราจะไม่แก้แค้นใคร หรือเอาโทษใคร จะเป็นผู้มีสติ ๒) มีสติทุกเมื่อ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน หรือทำอะไรต่าง ๆ เช่นนี้ได้ชื่อว่าผู้ไม่ประมาท ๓) มีสมาธิอยู่ภายใน คือ เมื่ออารมณ์อะไรเกิดก็กำหนด เมื่อมีอารมณ์อันหนึ่งอันใดหายไป ก็กำหนด ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท และ๔) บรรเทาความอยาก คือ โลภะ ตัวโลภะ คือ ความอยากไม่สิ้นสุด ดังพระพุทธภาษิตว่า “นัตถิ ตัณหา สะมานที”แม่น้ำเสมอด้วยตัณหา ไม่มีแม่น้ำยังมีแห้งแต่โลภะในจิตใจคนแทบจะไม่เคยจะเหือดแห้งเลย ถ้าได้ปฏิบัติธรรมแล้ว โลภะจะลดลงและจะหมดไปได้ผู้ใดตั้งอยู่ในความไม่ประมาททั้ง ๔ ประการนี้ ได้ชื่อว่าทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

<u>การประยุกต์หลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ในสถานการณ์ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก”</u>

หมึ้ง คือ การมีสติสัมปชัญญะต่อปัจจัยต่างๆ ที่มากระทบ ปฏิบัติตัวตามการป้องกันโรคระบาดใหม่และสร้างภูมิต้านทานด้วยการทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายที่เหมาะสม และได้รับฉีดวัคซีนครบตามหลักเกณฑ์

หนิม คือ การอยู่บ้าน การทำงานที่บ้าน เป็นการเว้นระยะห่างทางสังคม และใช้เครื่องมือสื่อสารในการทำงาน

ฮัก คือ การรักษาทางกาย ด้วยยาสมุนไพร และยาแผนปัจจุบัน และรักษาทางใจด้วยการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรม และเชื่อมั่นในวัคซีนและนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข

๔.๓.๓ การถ่ายทอดความรู้เพื่อการนำไปใช้ประโยชน์

การถ่ายทอดความรู้เพื่อการนำไปใช้ประโยชน์ จัดขึ้นในวันอาทิตย์ ที่ ๕ เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๖ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๔.๐๐ น. ณ หอประชุมวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีจำนวนผู้เข้ารับความรู้ซึ่งเป็นกลุ่มพระภิกษุสงฆ์ของจังหวัดลำพูน ประมาณ ๕๐๐ รูป การถ่ายทอดความรู้ให้กับกลุ่มพระภิกษุสงฆ์เนื่องจากพระสงฆ์เป็นพระที่ประชาชนให้ความเคารพนับถือ และมีความใกล้ชิดกับประชาชนเพื่อที่เหล่าคณะสงฆ์จะได้มีความรู้และนำไปสอนให้แก่ประชาชนในพื้นที่ของตนเองเพื่อให้ประชาชนเข้าใจเกี่ยวกับโควิด-๑๙ มากยิ่งขึ้น อีกทั้งเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการชักนำให้ประชาชนได้ประพฤติปฏิบัติตามคำแนะนำโดยง่าย ทั้งนี้จากการควบคุมสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ที่ผ่านมา เจ้าคณะจังหวัดลำพูนเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการควบคุมการเผยกระจายของโรค การที่พระสงฆ์มีการปรับตัวปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินกิจกรรมของสงฆ์ให้สอดคล้องกับวิถีใหม่ สะท้อนได้ว่า พระสงฆ์เป็นองค์กรหนึ่งที่ให้ความสำคัญต่อการรักษาชีวิตของประชาชนให้มีความทุกข์ร้อนน้อยที่สุด ขณะเดียวกันการประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อการป้องกันโรคนั้น พระสงฆ์จะเป็นผู้ที่มีความรู้ด้านหลักธรรมและสามารถถ่ายทอดความรู้ให้แก่ประชาชนได้ดี

การเผยแพร่โดยการถ่ายทอดความรู้ “กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมี้ง-หนิม-ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน” ผู้วิจัยได้กล่าวถึงที่มาและความสำคัญในการสร้างชุดความรู้ เนื้อหาเกี่ยวกับการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวม และประโยชน์ที่จะได้รับจากงานวิจัยและชุดความรู้ เพื่อนำไปสู่แนวทางการปฏิบัติจริง โดยเนื้อหาประกอบด้วย ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโควิด-๑๙, หมี้ง หรือการมีสติสัมปชัญญะ กล่างถึงการประยุกต์ใช้การมีสติสัมปชัญญะในการแยกอาการของโรคโควิด-๑๙ การอยู่นิ่งๆ หรือในภาษาท้องถิ่นภาคเหนือเรียกว่า หนิม โดยกล่าวถึง การอยู่นิ่งๆ การใส่อุปกรณ์ป้องกันตนเอง การฉีดวัคซีน รวมไปถึงแนวทางเมื่อมีอาการของโรค แนวทางเมื่อติดเชื้อโควิด-๑๙ ส่วนของ ฮัก หรือการรักษา กล่าวถึงแนวทางการรักษาสุขภาพร่างกายของตนเอง รวมไปถึงการรักษาทางใจ นอกจากเนื้อหาเกี่ยวกับโรคโควิด-๑๙ แล้วยังรวมไปถึงการประยุกต์ใช้หลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ในการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมด้วย

๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากผลการสังเคราะห์งานวิจัย: กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ“หมี้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน ผู้วิจัยได้รวบรวมเนื้อหารวมทั้งนำผลการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ สรุปได้เป็นนวัตกรรมเพื่อการปฏิบัติตามงานวิจัยนี้ เรียกว่า S-CSC-Good health synthesis Buddhism Model

S-CSC-Good Health Synthesis Buddhism Model

แผนภาพที่ ๔.๑ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

ระดับนโยบาย

Seriousness: รัฐบาลต้องจริงใจในการแก้ปัญหาการระบาดของโรคโคโรน่าไวรัส-๑๙ อย่างจริงจัง และรวดเร็ว โดยกำหนดนโยบายดูแลประชาชนในทุกมิติให้ครบทั้งเรื่อง สุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ โดยในการจัดการต่อสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ ของหน่วยงานภาครัฐในจังหวัดลำพูน คือ หน่วยงานภาครัฐในจังหวัดลำพูน ประกอบด้วย สาธารณสุขอำเภอเมืองลำพูน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นธง และเทศบาลตำบลต้นธง พร้อมกับทีมแพทย์ของจังหวัดลำพูน มีส่วนร่วม ประสานความร่วมมือกันในการจัดการโรคระบาด โดยแบ่งงานด้านต่าง ๆ ดังนี้

๑) การแจ้งข้อมูลข่าวสาร สาธารณสุขอำเภอแจ้งข่าวสารแก่หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน ถึงมาตรการในการป้องกันการแพร่กระจายของโรค และประสานความร่วมมือกับคณะสงฆ์จังหวัดลำพูนในการกระจายข่าวสาร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นธง แจ้งข่าวสารและให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ อสม.เพื่อให้ อสม.ส่งต่อความรู้กับประชาชน

๒) การคัดกรองและการรักษา มีการคัดแยกผู้ติดเชื้อและผู้ที่มีความเสี่ยงไปยังสถานที่กักกันโรค มีการคัดแยกกลุ่มเป็น ๓ กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีสุขภาพดี กลุ่มที่มีโรคประจำตัว และกลุ่มที่ติดโควิด ในกลุ่มที่สุขภาพดีให้รักษาด้วยตนเอง แต่ในกลุ่มมีโรคและกลุ่มที่เคยติดโควิดให้ทำการประเมินความรุนแรง หากไม่รุนแรงให้รักษาตัวในที่พักอาศัย แต่หากพบว่ารุนแรงให้ส่งต่อโรงพยาบาลรักษาตามอาการต่อไป กลุ่มผู้นำชุมชนและ อสม. ฉีดเป็นตัวอย่างเพื่อสร้างความเชื่อมั่นแก่ประชาชน

๓) การป้องกันการแพร่ระบาด ปรับรูปแบบการประกอบศาสนพิธีให้สอดคล้องกับแนวทางการป้องกัน ส่งเสริมให้ทำงานในที่พักอาศัย หรือที่บ้าน มีการผลัดเปลี่ยนกันทำงานเพื่อเว้นระยะห่าง และมีการจัดการศพที่เสียชีวิตจากโรคโควิดที่เหมาะสม

๔) เฝ้าระวังและตรวจติดตาม มีการตรวจพื้นที่ เฝ้าระวังบุคคลอื่นที่เข้ามาในพื้นที่ใหม่

ระดับปฏิบัติการ

C: Consciousness (หมั่ง): การมีสติสัมปชัญญะต่อปัจจัยต่างๆ ที่มากระทบโดยใช้หลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ คือ ความไม่ประมาท ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ต้องมีสติ ระวังตัว เน้นความสำคัญที่การไม่ประมาท การรักษาความไม่ประมาทความจำเป็นในการเจริญสติ ในการคิด การพูด และการกระทำ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน หรือทำอะไรต่าง ๆ ต้องมีสติกำกับทุกเมื่อ การฝึกสติช่วยให้สามารถหลีกเลี่ยงความประมาทและอยู่ในสภาวะของการมีสติสัมปชัญญะในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ โดยการสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำสบู่หรือเจอแอลกอฮอล์ เว้นระยะห่าง ทานอาหารร้อน และมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ตรวจสุขภาพประจำปี และการฉีดวัคซีน เพื่อป้องกันการเสียชีวิตจากความรุนแรงของโรค

S: Stay (หนิม): การอยู่ในที่ที่ปลอดภัยจากการระบาดของโรคทั้งในชีวิตประจำวันและการทำงาน โดยลดการออกนอกบ้านให้น้อยที่สุด ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เคยทำนอกบ้านเป็นการทำกิจกรรมในบ้านแทน จัดลำดับความสำคัญงานธุระนอกบ้าน หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ใช้เวลาสั้นที่สุดและเว้นระยะห่างกันซึ่งกันและกัน เมื่ออยู่บ้านให้เว้นระยะห่างกับคนในบ้าน และทำงานที่บ้านโดยใช้เทคโนโลยีเครื่องมือสื่อสารใน การส่งงาน การประชุม ให้เป็นประโยชน์ เช่น ไลน์ เฟสบุ๊ค เมสเซนเจอร์ เว็บไซต์ และโทรศัพท์

C: Care (ฮัก): การปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาะทั้งในเชิงการป้องกันและรักษาแบบองค์รวม เช่น การทานอาหารที่มีส่วนประกอบของสมุนไพรที่ช่วยในการป้องกัน คือ ขิง ข่า ตะไคร้

กระชาย ขมิ้น กระเพรา หอมแดง กระเทียม มะขามป้อม ส่วนผู้ที่ติดเชื้อแล้วจะทานฟ้าทะลายโจรร่วมกับยาแผนปัจจุบันในการรักษา ในการรักษาทางใจ เช่น การสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรมะ ทำกิจกรรมที่ชอบหรือกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด เพื่อให้จิตใจผ่อนคลาย ไม่ตื่นตระหนก มีสติรับมือได้ในทุกสถานการณ์

ผลกระทบต่อประชาชน

Good health: การมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจของประชาชนจากผลของนโยบายและการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ภาครัฐในทุกองค์กรที่เกี่ยวข้อง

เนื่องจากการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ ที่มีท่าทีว่าการระบาดนั้นเพิ่มมากขึ้น ทำให้รัฐบาลมีมาตรการอยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ และการรักษาระยะห่างทางสังคม (social distancing) ซึ่งมาตรการดังกล่าวเป็นมาตรการในการรับมือกับการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ เพื่อชะลอการแพร่ระบาดไม่ให้จำนวนผู้ป่วยสูงจนเกินขีดความสามารถของระบบสาธารณสุข และเพื่อไม่ให้จำนวนผู้ป่วยสูงจนเกินขีดความสามารถที่โรงพยาบาลจะรับผู้ป่วยไว้จึงมีมาตรการ Home Isolation หรือการกักตัวที่บ้าน ซึ่งเป็นอีกหนึ่งวิธีในการดูแลตัวเอง สำหรับผู้ป่วยที่อยู่ในกลุ่มสีเขียว ที่ไม่มีอาการแสดง หรือแสดงอาการเพียงเล็กน้อย สำหรับผู้ป่วยที่แพทย์ประเมินแล้วว่าสามารถรักษาตัวอยู่ที่บ้านได้ และมาตรการอยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ และการรักษาระยะห่างทางสังคม (social distancing) ยังรวมไปถึง Work From Home หรือ WFH คือ รูปแบบการทำงานจากที่บ้าน ไม่จำเป็นต้องเข้าออฟฟิศหรือสถานที่ทำงาน แต่ใช้เทคโนโลยีในการเชื่อมต่อคนทำงานเข้าด้วยกัน ทั้งเครื่องมือสื่อสาร ระบบอินเทอร์เน็ต และการส่งไฟล์และงานเข้าไว้ในระบบคลาวด์ โดยข้อดีของการ Work From Home คือ ลดเวลาเดินทาง ช่วยพนักงานประหยัดค่าเดินทางพนักงานมีความสุขมากขึ้น มีเวลาส่วนตัวมากขึ้น, บางคนจดจ่อกับงานได้มากขึ้น Productivity เพิ่มขึ้นถึง ๑๔%, อัตราการลาป่วยลดลง โดยเฉพาะสุขภาพที่ไม่พร้อมสำหรับการเดินทาง, การลาออกลดลง เพราะพนักงานมีความสุขในการทำงานมากขึ้น มีเวลามากขึ้น, บริษัทสามารถจ้างคนเก่ง ๆ จากที่ไหนก็ได้ หากวางนโยบาย Work From Home อย่างชัดเจน

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ“หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน มีวัตถุประสงค์ในการวิจัยคือ ๑) เพื่อศึกษากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน ๒) เพื่อพัฒนากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน ๓) เพื่อส่งเสริมกระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน ใช้ระเบียบวิจัยแบบผสมผสานทั้งการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และเชิงปฏิบัติการ (Action Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการลงพื้นที่ในตำบลต้นธง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน เพื่อการสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ“หมึ้ง – หนิม - ฮัก” จำนวน ๑๐ รูปหรือคน สาระสำคัญประเด็นการสัมภาษณ์ ทำการวิเคราะห์แบบอุปนัย (Inductive Analytic) สำหรับการวิจัยเชิงปริมาณ ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม โดยศึกษารายละเอียดของกลไกการป้องกันตนเอง พฤติกรรมการป้องกันตนเองในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ และความรู้ ทัศนคติ เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ จำนวน ๓๗๕ คน ส่วนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เป็นการพัฒนากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ“หมึ้ง – หนิม - ฮัก” เพื่อให้ได้ต้นแบบของหมู่บ้านสีขาวที่มีกระบวนการจัดการกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยทำการสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ โดยสรุปได้ดังนี้

๕.๑.๑ กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

จากการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมในการป้องกันการติดเชื้อจากโรคระบาดไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า ด้านฮัก : การดูแลรักษาสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านหมึ้ง : พฤติกรรมการปฏิบัติในการใช้ชีวิตประจำวันตามหลัก New Normal Practices ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านหนิม : การปฏิบัติตัวเมื่ออยู่บ้านหรือทำงานที่บ้าน โดยด้านหมึ้ง : พฤติกรรมการปฏิบัติในการใช้ชีวิตประจำวันตามหลัก New Normal Practices โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า การใส่หน้ากากอนามัยถูกต้องตามหลักสาธารณสุข มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ การใช้หน้ากากอนามัยตลอดเวลาในช่วงระยะการระบาดของโรค ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ การสวมถุงมือเสมอในการเลือกซื้อสินค้าตามร้านค้าหรือตลาด ด้านหนิม : การปฏิบัติตัวเมื่ออยู่บ้านหรือทำงานที่บ้าน โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า มีการทำความสะอาดบ้านที่อยู่อาศัยที่นอนบ่อยๆ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ท่านคิดว่าการอยู่บ้านช่วยลดโอกาสการแพร่กระจายเชื้อได้ ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่ออยู่ที่บ้าน และด้านฮัก : การดูแลรักษาสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า ท่านตระหนักถึงอันตรายของโรคไวรัสโคโรนา ซึ่งสามารถเกิดอาการรุนแรงและอาจเสียชีวิตได้ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ท่านศึกษาติดตามข้อมูลเกี่ยวกับโรคไวรัสโคโรนาไวรัส ๒๐๑๙ เสมอ และท่านให้ความสำคัญกับโรคประจำตัวที่เป็นโดยไปรักษาและไปหาแพทย์ตามนัดทุกครั้ง ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ท่านมีความเชื่อมั่นในวัคซีนป้องกันโรคไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ระดับใด

จากการวิจัยพบว่า หน่วยงานภาครัฐในจังหวัดลำพูน ประกอบด้วย สาธารณสุขอำเภอเมืองลำพูน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นธง และเทศบาลตำบลต้นธง พร้อมกับทีมแพทย์ของจังหวัดลำพูน มีส่วนร่วม ประสานความร่วมมือกันในการจัดการโรคระบาด โดยแบ่งงานด้านต่าง ๆ ๑) การแจ้งข้อมูลข่าวสาร สาธารณสุขอำเภอแจ้งข่าวสารแก่หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน ถึงมาตรการในการป้องกันการแพร่กระจายของโรค และประสานความร่วมมือกับคณะสงฆ์จังหวัดลำพูนในการกระจายข่าวสาร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นธง แจ้งข่าวสารและให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ อสม.เพื่อให้ อสม.ส่งต่อความรู้กับประชาชน ๒) การคัดกรองและการรักษา มีการคัดแยกผู้ติดเชื้อและผู้ที่มีความเสี่ยงไปยังสถานที่กักกันโรค มีการคัดแยกกลุ่มเป็น ๓ กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีสุขภาพดี กลุ่มที่มีโรคประจำตัว และกลุ่มที่ติดโควิด ในกลุ่มที่สุขภาพดีให้รักษาด้วยตนเอง แต่

ในกลุ่มมีโรคและกลุ่มที่เคยติดโควิดให้ทำการประเมินความรุนแรง หากไม่รุนแรงให้รักษาตัวในที่พักอาศัย แต่หากพบว่ารุนแรงให้ส่งต่อโรงพยาบาลรักษาตามอาการต่อไป กลุ่มผู้นำชุมชนและ อสม. ฉีดเป็นตัวอย่างเพื่อสร้างความเชื่อมั่นแก่ประชาชน ๓) การป้องกันการแพร่ระบาด ปรับรูปแบบการประกอบศาสนพิธีให้สอดคล้องกับแนวทางการป้องกัน ส่งเสริมให้ทำงานในที่พักอาศัย หรือที่บ้าน มีการผลัดเปลี่ยนกันทำงานเพื่อเว้นระยะห่าง และมีการจัดการศพที่เสียชีวิตจากโรคโควิดที่เหมาะสม ๔) เฝ้าระวังและตรวจติดตาม มีการตรวจพื้นที่ เฝ้าระวังบุคคลอื่นที่เข้ามาในพื้นที่ใหม่

จากการวิจัยพบว่า การประยุกต์ใช้หลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ คือ การไม่ประมาท เพราะความประมาทเป็นหนทางนำไปสู่การสูญเสียชีวิต ผู้ที่ไม่ประมาทคือผู้ที่มีสติสัมปชัญญะรู้อยู่ตลอด ระมัดระวังตนเองตลอดเวลา การป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ได้นั้น ต้องไม่ประมาท ปฏิบัติตัวตามมาตรการที่สาธารณสุขแนะนำ คือ ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต การกินอาหารที่ร้อน การใช้ช้อนกลาง การล้างมือด้วยน้ำสบู่ ล้างด้วยเจลแอลกอฮอล์ ก่อนหยิบจับอาหารเข้าปาก การเว้นระยะห่างและการสวมหน้ากากอนามัยป้องกันการสูดอากาศที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย โดย “หมิ้ง” หรือการมีสติสัมปชัญญะมาใช้ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ คือ การสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำสบู่หรือเจอแอลกอฮอล์ก่อนรับประทานหรือหยิบจับสิ่งของ เว้นระยะห่าง ทานอาหารที่ร้อน ทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ใช้ช้อนกลาง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ตรวจสุขภาพประจำปี และป้องกันการเสียชีวิตจากความรุนแรงของโรคด้วยการฉีดวัคซีน “หนิม” หรือการอยู่นิ่งๆ มาใช้ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ คือ ลดการออกนอกบ้านให้น้อยที่สุด มีสมาธิจิตจดจอ ไม่ฟุ้งซ่าน ศึกษาสิ่งที่เกิดขึ้นให้เข้าใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เคยทำนอกบ้านเป็นการทำกิจกรรมในบ้านแทน จัดลำดับความสำคัญงานธุระนอกบ้าน หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ใช้เวลาสั้นที่สุด และเว้นระยะห่างกันซึ่งกันและกัน เมื่ออยู่บ้านให้เว้นระยะห่างกับคนในบ้าน และควรทำงานที่บ้าน โดยใช้เทคโนโลยีเครื่องมือสื่อสารในการส่งงาน การประชุมให้เป็นประโยชน์ เช่น ไลน์ เฟสบุ๊ค เมสเซนเจอร์ เว็บไซต์ และโทรศัพท์ และ“ฮัก” หรือการรักษา ใช้ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ แบ่งออกได้ ๒ ส่วน คือ การรักษาทางกาย และทางใจ การรักษาทางกายคือการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้วยสมุนไพร เช่น เน้นการทานอาหารที่มีส่วนประกอบของสมุนไพร คือ ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย ขมิ้น กระเพรา หอมแดง กระเทียม มะขามป้อม ส่วนผู้ที่ติดเชื้อแล้วจะทานฟ้าทะลายโจรร่วมกับยาแผนปัจจุบัน ส่วนการรักษาทางใจ มีแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรมะ ทำกิจกรรมที่ชอบหรือกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด ทั้งนี้ ผลสำเร็จของการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ นั้น เกิดจากประชาชนให้ความร่วมมือที่ดีและนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข

๕.๑.๒ พัฒนากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาชุดความรู้ “กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน” เพื่อใช้องค์ความรู้เผยแพร่ให้กับประชาชน และบุคคลที่สนใจได้เข้าใจ ผู้วิจัยพัฒนาชุดความรู้ใน ๗ ขั้นตอน ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ และการป้องกันตนเอง (Data and Knowledge) โดยศึกษาเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ และการป้องกันตนเอง โดยศึกษาถึงความเป็นมาของโรค ศึกษาถึงอาการของโรค การแพร่กระจายของโรค ความหมายของคำว่า “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” แนวปฏิบัติเมื่อติดโรค แนวปฏิบัติเมื่อต้องรักษาตัวที่บ้าน วิธีการรักษาโรค การรักษาทางใจ รวมไปถึงแนวทางการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อโควิด-๑๙ ขั้นตอนที่ ๒ การวางกรอบความคิด (Conceptual to Dimensions) เพื่อนำไปจัดทำเป็นชุดความรู้ โดยวางกรอบแนวคิดเป็นภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ คือคำว่า “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” โดยคำว่า หมึ้ง คือ การมีสติสัมปชัญญะ คือ ปฏิบัติตัวตามการป้องกันโรคระบาดใหม่ หนิม คือ การอยู่บ้าน การเว้นระยะห่างทางสังคม ส่วนคำว่า ฮัก คือ การรักษาทางกาย ด้วยยาสมุนไพร และยาแผนปัจจุบัน และรักษาทางใจด้วยการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรม ขั้นตอนที่ ๓ ออกแบบชุดความรู้ (Creative Prototype) โดยการร่างแบบชุดความรู้ โดยมีองค์ประกอบ คือ ส่วนที่ ๑ บทนำ ส่วนที่ ๒ เนื้อหา ขั้นตอนที่ ๔ สร้างชุดความรู้ (Development to Model) เป็นการนำร่างรูปแบบของชุดความรู้ไปสร้างเป็นชุดความรู้ที่นำไปใช้จริง โดยสร้างส่วนต่างๆ ของชุดความรู้ตามร่างแบบที่ได้กำหนดไว้ ขั้นตอนที่ ๕ ชุดความรู้ (Creative & Innovation) ประกอบไปด้วย ส่วนที่ ๑ บทนำ โดยมีรายละเอียดคือ ความเป็นมา และวัตถุประสงค์ในการจัดทำชุดความรู้ ส่วนที่ ๒ เนื้อหา ประกอบไปด้วย ไวรัสโคโรนา (โควิด-๑๙) กล่าวถึงความรู้พื้นฐานของโรค ที่มา ลักษณะอาการของการติดโรค การแพร่กระจายของโรค เป็นต้น, หมึ้ง การมีสติสัมปชัญญะ โดยหมึ้งแบ่งออกเป็น ๒ แบบ คือ หมึ้งต่อปัจจัยภายนอก เป็นการมีสติในการใช้ชีวิตแบบ New Normal วิธีการใช้ชีวิตแบบ New Normal และหมึ้งต่อปัจจัยภายใน คือการสร้างภูมิต้านทานต่อโควิด-๑๙ นอกจากการรับวัคซีนแล้ว ก็สามารถเสริมสร้างภูมิต้านทานของร่างกายให้แข็งแรงโดยวิธีต่างๆ เช่น การลดความเครียด การออกกำลังกาย การทานอาหารที่มีประโยชน์ การทานวิตามินอาหารเสริม การพักผ่อนให้เพียงพอ เป็นต้น, หนิม การอยู่นิ่งๆ การอยู่บ้าน การทำงานที่บ้าน รวมไปถึงการเว้นระยะห่างทางสังคม เพื่อลดการแพร่กระจายของโรค การ Home Isolation หรือการกักตัวที่บ้านเมื่อติดเชื้อ รวมไปถึงการ Work from Home ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด และฮัก การรักษาทางกายด้วยยา เช่น ฟาทะลายโจร ยาฟาวิพิราเวียร์ ยาเรมเดซิเวียร์ เป็นต้น การรักษาทางกายด้วยสมุนไพรไทย เช่น กระชาย ฟ้าทำลายโจร ขิง กระเทียม

เป็นต้น การดูแลตนเอง การออกกำลังกาย การบริหารมือ รวมไปถึงการรักษาทางใจ เช่น การฝึกหายใจแบบปราณ การนั่งสมาธิ การสวดมนต์ เป็นต้น ขั้นตอนที่ ๖ ปรับปรุงและพัฒนาชุดความรู้และนำชุดความรู้ไปถ่ายทอด (Improvement & Promotion) จากการวิจัยพบว่า ผลการประเมินความถูกต้องของเนื้อหา ประโยชน์ในการใช้ และความน่าสนใจของชุดความรู้ โดยผู้เชี่ยวชาญโดยรวมอยู่ในระดับมาก และเพื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน และพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความเป็นไปได้ รองลงมาคือ ด้านความเหมาะสม ด้านความถูกต้อง ด้านความมีประโยชน์ ตามลำดับ จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าว สรุปได้ว่า ชุดความรู้ ผ่านเกณฑ์การประเมินผล จึงสามารถนำไปใช้ได้ และขั้นตอนที่ ๗ นวัตกรรมการเรียนรู้ (Learning Innovation) เป็นกระบวนการสำคัญในการที่จะทำให้นวัตกรรมได้เกิดการนำไปประยุกต์ใช้อย่างแท้จริง

๕.๑.๓ การส่งเสริมกระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมื้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

การส่งเสริมกระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมื้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน เป็นการจัดอบรมถ่ายทอดความรู้ให้กับกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นอาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในตำบลต้นธง และเทศบาลตำบลต้นธง รวมถึงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นธง โดยมีเป้าหมายจำนวนผู้เข้าร่วมอบรม ๕๐ ราย ซึ่งในวันอบรมมีผู้เข้าอบรมจริง จำนวน ๗๒ ราย การถ่ายทอดความรู้ให้แก่อาสาสมัครสาธารณสุข เนื่องจากอาสาสมัครสาธารณสุขต้องทำงานใกล้ชิดกับประชาชนในพื้นที่ รวมถึงเฝ้าระวัง ดูแล ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับด้านสุขภาพให้กับคนในชุมชน เป็นการถ่ายทอดที่มาและความสำคัญของการสร้างชุดความรู้ และประโยชน์ที่จะได้รับจากงานวิจัย และการนำความรู้นำไปสู่แนวทางการปฏิบัติจริง การดำเนินกิจกรรมการถ่ายทอดความรู้แบ่งเป็น ๓ ช่วง คือช่วงแรกเป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับกลไกการป้องกันตนเอง และสุขภาพแบบองค์รวม ช่วงที่สองเป็นการให้ความรู้ของหลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ และช่วงที่สาม เป็นการอธิบายวิธีการประยุกต์ใช้หลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมื้ง – หนิม - ฮัก”

การถ่ายทอดความรู้เพื่อการนำไปใช้ประโยชน์ มีจำนวนผู้เข้ารับความรู้ซึ่งเป็นกลุ่มพระภิกษุสงฆ์ของจังหวัดลำพูน ประมาณ ๕๐๐ รูป การถ่ายทอดความรู้ให้กับกลุ่มพระภิกษุสงฆ์ เนื่องจากพระสงฆ์เป็นพระที่ประชาชนให้ความเคารพนับถือ และมีความใกล้ชิดกับประชาชนเพื่อที่เหล่าคณะสงฆ์จะได้มีความรู้และนำไปสอนให้แก่ประชาชนในพื้นที่ของตนเองเพื่อให้ประชาชนเข้าใจเกี่ยวกับโควิด-๑๙ มากยิ่งขึ้น อีกทั้งเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการชักนำให้ประชาชนได้ประพฤติปฏิบัติตามคำแนะนำโดยง่าย ทั้งนี้ จากการควบคุมสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ที่ผ่านมา เจ้าคณะจังหวัดลำพูนเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการควบคุมการเผยกระจายของโรค

การที่พระสงฆ์มีการปรับตัว ปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินกิจกรรมของสงฆ์ให้สอดคล้องกับวิถีใหม่ สะท้อนได้ว่า พระสงฆ์เป็นองค์กรหนึ่งที่ให้ความสำคัญต่อการรักษาชีวิตของประชาชนให้มีความทุกข์ร้อนน้อยที่สุด ขณะเดียวกัน การประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อการป้องกันโรคนั้น พระสงฆ์จะเป็นผู้ที่มีความรู้ด้านหลักธรรมและสามารถถ่ายทอดความรู้ให้แก่ประชาชนได้ดี

๕.๒ อภิปรายผล

จากการสังเคราะห์พฤติกรรมในการป้องกันการติดเชื้อจากโรคระบาดไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ในด้าน ฮัก : การดูแลรักษาสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านหมั้ง : พฤติกรรมการปฏิบัติในการใช้ชีวิตประจำวันตามหลัก New Normal Practices และด้านหนิม : การปฏิบัติตัวเมื่ออยู่บ้านหรือทำงานที่บ้าน ตามลำดับ สะท้อนได้ว่า เห็นความสำคัญต่อการรักษาสุขภาพเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับร่างกาย ด้วยว่าร่างกายที่มีภูมิคุ้มกันจะช่วยลดโอกาสการเสียชีวิตจากโรคระบาดได้ โดยเมื่อจำแนกในแต่ละด้าน พบว่า การปฏิบัติด้านหมั้ง : ประชาชนเห็นความสำคัญของการป้องกันจากการสวมหน้ากากอนามัย การปฏิบัติด้านหนิม : ประชาชนเห็นความสำคัญของการอยู่บ้านเพื่อป้องกันการติดเชื้อ และการปฏิบัติด้านฮัก : ประชาชนบางส่วนขาดความเชื่อมั่นในการรับวัคซีน โดยในการประยุกต์ใช้หลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ คือ การไม่ประมาท เพราะความประมาทเป็นหนทางนำไปสู่การสูญเสียชีวิต ผู้ที่ไม่ประมาทคือผู้ที่มีสติสัมปชัญญะรู้อยู่ตลอด ระมัดระวังตนเองตลอดเวลา การป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ได้นั้น ต้องไม่ประมาท ปฏิบัติตัวตามมาตรการที่สาธารณสุขแนะนำ คือ ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต การกินอาหารที่ร้อน การใช้ช้อนกลาง การล้างมือด้วยน้ำสบู่ ล้างด้วยเจลแอลกอฮอล์ ก่อนหยิบจับอาหารเข้าปาก การเว้นระยะห่างและการสวมหน้ากากอนามัยป้องกันการสูดอากาศที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย จึงเป็นแนวปฏิบัติที่ช่วยให้ประชาชนมีความเข้าใจในการป้องกันโรคมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **นารีมะห์ แวปูเตะ คันธมาทน์ กาญจนภูมิ และ กัลยา ตันสกุล** ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการป้องกันโรคจากไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา” ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามากกว่าร้อยละ ๘๐ มีความรู้เกี่ยวกับโรคไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ในระดับที่ดี ความรู้เกี่ยวกับโรคไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ทัศนคติในการป้องกันตัวเองจากโรคไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันโรคไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาในระดับที่ต่ำ ดังนั้น พฤติกรรมการป้องกันโรคจากไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ จะมีประสิทธิภาพได้นั้น จำเป็นต้องมีการชี้แจงเพื่อให้ทราบถึงสถานการณ์ รวมทั้งภาครัฐ เอกชน มหาวิทยาลัย เข้ามามีส่วนร่วมเป็นแกนนำในการ

ขับเคลื่อน โดยการปฏิบัติอย่างจริงจังและต่อเนื่อง จึงจะสามารถขับเคลื่อน และขยายผลต่อไปได้อย่างยั่งยืน[๑]

จากการวิจัยของกระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ“หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน โดย “หมึ้ง” หรือการมีสติสัมปชัญญะ คือ การสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือ ด้วยน้ำสบู่หรือเจอแอลกอฮอล์ เว้นระยะห่าง ทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ตรวจสุขภาพประจำปี และฉีดวัคซีน แนวปฏิบัตินี้จึงเป็นแนวทางช่วยป้องกันการติดเชื้อของโรคได้ ซึ่งได้สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ **จันทิมา ห้าวหาญ และพรรณวดี ขำจริง** ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง“ความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการป้องกันโรคโควิด-๑๙ (COVID-๑๙) ของประชาชนในจังหวัดภูเก็ต” ผลการวิจัยชี้ว่า ประชาชนในจังหวัดภูเก็ตมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรคโควิด-๑๙ พฤติกรรมการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค COVID-๑๙ ของประชาชนในจังหวัดภูเก็ต มีการป้องกันอยู่ในระดับมากที่สุด โดยประชาชนมีการใส่หน้ากากอนามัย มีการเปลี่ยนเสื้อผ้าหรือการอาบน้ำทันที เมื่อกลับมาจากข้างนอก มีการเว้นระยะห่าง ๑-๒ เมตร จากบุคคลอื่น ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปใช้เพื่อแนวทางในการปฏิบัติตนในชีวิต ในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อ โรค COVID-๑๙[๒]

จากผลการวิจัยของการพัฒนากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ“หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน เป็นการบูรณาการภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ ของคำว่า “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่เข้าใจได้ง่ายเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากโควิด-๑๙ และเป็นแนวทางป้องกันตนเองจากโรคอื่น ซึ่งการมีสติสัมปชัญญะโดยการหมึ้งต่อปัจจัยภายนอกคือการมีสติในการใช้ชีวิตแบบ New Normal และหมึ้งต่อปัจจัยภายใน คือการสร้างภูมิต้านทานต่อโรค รวมถึงคำว่า หนิม คือ การอยู่นิ่งๆ การอยู่บ้าน การทำงานที่บ้าน รวมไปถึงการเว้นระยะห่างทางสังคม เพื่อลดการแพร่กระจายของโควิด-๑๙ การ Home Isolation หรือการกักตัวที่บ้านเมื่อติดเชื่อโควิด-๑๙ รวมไปถึงการ Work from Home ล้วนเป็นวิถีการดำเนินชีวิตแบบใหม่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **ธีระพงษ์ ทศวัฒน์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมของประชาชนและการ

---

[๑] นารีมะห์ แวปูเตะ คันธมาทน์ กาญจนภูมิ และ กัลยา ตันสกุล, “พฤติกรรมการป้องกันโรคจากไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา”, **วารสารสภาการสาธารณสุขชุมชน**, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม –สิงหาคม ๒๕๖๔): ๓๑.

[๒] จันทิมา ห้าวหาญ และพรรณวดี ขำจริง, “ความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการป้องกันโรคโควิด-๑๙ (COVID-๑๙) ของประชาชนในจังหวัดภูเก็ต”, **การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๑๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๓**, (วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้, ๒๕๖๔): ๑๖๙.

ป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)" ผลการวิจัยพบว่า มีการพัฒนาด้านพฤติกรรมNew Normal มาตรฐานวิถีชีวิตใหม่หลัง COVID-๑๙โดยต้องมีการดึงประชาชนและชุมชนและเข้ามามีส่วนร่วมในการเฝ้าระวังป้องกันโรค[๓]

จากการส่งเสริมกระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ "หมื้ง – หนิม - ฮัก" หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน ด้วยการ การถ่ายทอดความรู้แก่อาสาสมัครสาธารณสุขซึ่งทำงานใกล้ชิดกับประชาชนในพื้นที่ รวมถึงเฝ้าระวัง ดูแล ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับด้านสุขภาพให้กับคนในชุมชน เพื่อให้นำความรู้นำไปสู่แนวทางการปฏิบัติจริง โดยความรู้ที่ถ่ายทอดนั้นเป็นความรู้ที่ใช้ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม คือ การดูแลสุขภาพกายด้วยการทานยาสมุนไพร หรือรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน การรักษาสุขภาพใจด้วยการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ลดความเครียด ขณะเดียวกัน การรักษาสภาพของสังคมให้คงอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความเสี่ยงต่อการพบปะสังสรรค์กันด้วยการลดกิจกรรมการพบปะซึ่งหน้า เป็นการสื่อสารผ่านระบบออนไลน์ การทำงานที่ใช้เครื่องมือสื่อสาร และด้านสติปัญญานั้น เป็นการตระหนักรู้ด้วยปัญญาต่อการป้องกันตนเองไม่ให้ติดโรค ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **สมศรี เรืองแก้ว ประกอบ ใจมั่น และจิราพร วัฒนศรีสิน** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา" ผลการวิจัยชี้ว่า รูปแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา มีองค์ประกอบ ๔ ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา[๔]

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบายที่สำคัญดังนี้

๑) ภาครัฐ ควรส่งเสริมกระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ "หมื้ง – หนิม - ฮัก" หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน เพื่อช่วยให้ความรู้ และคลายความเครียดในสถานการณ์ของโรคระบาด

---

[๓] **ธีระพงษ์ ทศวัฒน์, "การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมของประชาชนและการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)", วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๙ (กันยายน ๒๕๖๓): ๔๐-๔๑.**

[๔] สมศรี เรืองแก้ว ประกอบ ใจมั่น และจิราพร วัฒนศรีสิน, "การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา," **วารสารสมาคมนักวิจัย**, ปีที่ ๒๕, (มกราคม – เมษายน, ๒๕๖๓): ๒๖.

๒) ภาครัฐ ควรสนับสนุนงบประมาณให้กับสถาบันทางศาสนา สถาบันการศึกษา รวมถึงองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการเผยแพร่ชุดความรู้ กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน เพื่อเผยแพร่ให้แก่ประชาชนอย่างทั่วถึง

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑) ภาครัฐ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำความรู้นี้ไปประยุกต์ใช้กับการแก้ไขปัญหาวิกฤตการณ์อื่นๆ

๒) ภาครัฐ ควรเปิดช่องทางและสนับสนุนงบประมาณการให้ทุนในการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” เพื่อนำไปใช้ในการเผยแพร่แก่ประชาชน

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

ภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยไปพัฒนานโยบายเพื่อให้ประชาชนสามารถปรับตัวได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

ชูทิตย์ ปานปรีชา. **จิตวิทยาทั่วไป หน่วยที่ ๙**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมาธิราช, ๒๕๕๑.

เติมศักดิ์ คทวณิช. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น, ๒๕๔๗.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช**. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวหน่วยที่ ๑ – ๗**. (กรุงเทพฯ, ๒๕๔๔.

วิไลวรรณ ศรีสงคราม และคณะ. **จิตวิทยาทั่วไป.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ทริปเพิ้ล เอ็ดดูเคชั่น, ๒๕๔๙.

(๒) บทความในวารสาร

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. หน่วยที่ ๗ ทฤษฎีและแนวทางประยุกต์สู่การปฏิบัติ : ทฤษฎีเน้นผู้รับบริการ. **เอกสารประกอบการสอนรายวิชา Nursing theory**. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

จันทิมา ห้าวหาญ และพรรณวดี ขำจริง. “ความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการป้องกันโรคโควิด-๑๙ (COVID-๑๙) ของประชาชนในจังหวัดภูเก็ต”. **การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๑๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๓**. วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้, ๒๕๖๔: ๑๖๙.

จุฑาวรรณ ใจแสน. “พฤติกรรมการป้องกันโรค COVID-๑๙ ของพนักงานสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์”. **บทความ**. มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๑.

ณัฏฐวรรณ คำแสน. "ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ ของประชาชนในเขตอำเภออู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี". **วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี**. ปีที่ ๔. ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน ๒๕๖๔): ๓๓.

เนตรชาณี กมลรัตนานันท์ และคณะ. “การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในช่วงวิกฤต โควิด-๑๙. **วารสารเกื้อการุณย์**. ฉบับที่ ๒๗ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๓): ๑๗๕.

ธีรพร สถิรอังกูร และคณะ. “การพัฒนารูปแบบการบริหารการพยาบาลในสถานการณ์ระบาดของโควิด-๑๙ ในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข”. **วารสารวิชาการสาธารณสุข**. ปีที่ ๓๐ ฉบับที่ ๒ (มีนาคม – เมษายน ๒๕๖๔): ๓๒๐.

ธีระพงษ์ ทศวัฒน์. “การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมของประชาชนและการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)”. **วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์.** ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๙ (กันยายน ๒๕๖๓): ๔๐-๔๑.

ประนอม ธมฺมาลงกาโร. พระอาจารย์มหา. “อัปปมาทธรรม”. **วารสารโพธิยาลัย**. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๔๓. (ธันวาคม. ๒๕๖๑): ๓.

นารีมะห์ แวปูเตะ คันธมาทน์ กาญจนภูมิ และ กัลยา ตันสกุล. “พฤติกรรมการป้องกันโรคจากไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา”. **วารสารสภาการสาธารณสุขชุมชน**. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒. (พฤษภาคม –สิงหาคม ๒๕๖๔): ๓๑.

นงลักษณ์ โตบันลือภพ และคณะ. “การรับรู้ ทัศนคติ และความรู้ต่อมาตรการการเว้นระยะห่างทางสังคมและผลต่อการปฏิบัติตัวตามมาตรการ สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดลำปาง ในช่วงการระบาดของโรคโควิด-๑๙”. **วารสารวิชาการสุขภาพภาคเหนือ**. ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มิถุนายน ๒๕๖๔): ๑๖๙.

ศรัณยา แสงมณี มณี อาภานันทิกุล และยุพาพิน ศิรโพธิ์งาม. กรณีศึกษา: การปรับตัวของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองที่ทำงานนอกบ้าน. **Rama Nurs J**. ๑๘ (๑). ๑๑๙-๑๓๓.

สีตีปาตีฮะร์ อีลา และคณะ. “การแก้ปัญหาการรับมืองและการป้องกันการแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ องค์การบริหาริส่วนตำบลม่วงเตี้ย อ.แม่ลาน จ.ปัตตานี”. **การประชุมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ ๑๒**. (มหาวิทยาลัยหาดใหญ่): ๔๖๖-๔๖๗.

สมศรี เรืองแก้ว ประกอบ ใจมั่น และจิราพร วัฒนศรีสิน. “การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา.” **วารสารสมาคมนักวิจัย**. ปีที่ ๒๕. (มกราคม – เมษายน. ๒๕๖๓): ๒๖.

(๓) วิทยานิพนธ์ :

ชิโนรส ถิ่นวิไลสกุล. “ผลกระทบของงานโฆษราที่มีต่อการเรียนรู้ของเยาวชน กรณีศึกษา : เยาวชนชุมชนสวนอ้อย”. **รายงานวิจัย**. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๕.

ปุญญิศา อตุหัต. “ปัจจัยส่วนประสมการตลาดที่มีอิทธิพลในการตัดสินใจซื้อเครื่องสำอางเคาน์เตอร์แบรนด์จากต่างประเทศของนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยสยาม”. **ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการจัดการธุรกิจระหว่างประเทศ.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสยาม, ๒๕๕๖.

พัชรี โพธิหัง. **ความคิดเห็นเกี่ยวกับผลกระทบนิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร ที่ส่งผลต่อชุมชนตำบลดอนหัวฬ่อ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี**. รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาการบริหารทั่วไป. วิทยาลัยบริหารรัฐกิจ : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๐.

สาธิต ศรีโพธิ์ รัษฎากร วินิจกุล และ พิษณุ บุญนิยม. “การประเมินผลกระทบและการปรับตัวของชุมชนนครชุมต่อภาวะโรคระบาด COVID-๑๙”. **รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติสำหรับนักศึกษา ครั้งที่ ๒**. (มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร. ๒๕๖๕): ๓๔๖.

สุภาภรณ์ วงธิ. “ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จังหวัดสุโขทัย”. **วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา-**. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยนเรศวร. ๒๕๖๔).

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :

กรมควบคุมโรค. **โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19).** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia /faq_more.php. [๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓].

กรรมาธิการการสาธารณสุข วุฒิสภา. **หมอชี้โควิดส่งผลกระทบ ต่อวิถีชีวิตแบบใหม่ด้านสังคม**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://www.dailynews.co.th/politics/771154. [๖ พฤษภาคม ๒๕๖๓].

กระทรวงสาธารณสุขกรมควบคุมโรค. **โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php [๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๔].

กรมสุขภาพจิต. **New Normal ชีวิตวิถีใหม่**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.dmh.go.th /news / view.asp?id=2288. [๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓].

กรุงเทพธุรกิจ. (๒๕๖๓). **กลุ่มเปราะบางที่ได้รับผลกระทบจากโควิด-๑๙.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.bangkokbiznews .com/news/detail/2099?utmsource=Category&utmmedium =internal_referral. [๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓].

ใจสั่งมา. **อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ “ท่านทั้งหลาย จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม”**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://www.jaisangma.com/appamadhena-sampadhedha/ (๙ สิงหาคม ๒๕๖๔).

ธรรมะเพื่อพระนิพพาน. **“อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ”.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://www.facebook.com/DhammaForNirvana/posts/1549318868491890/ [๙ สิงหาคม ๒๕๖๔].

แพรภัทร ยอดแก้ว. **กลไกในการป้องกันตัวเอง (Defense Mechanism**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.gotoknow.org/posts/283791 [๗ กรกฎาคม].

สำนักข่าวอิสรา. **ผลกระทบทางเศรษฐกิจในระดับจุลภาคจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรน่า**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.isranews.org/article/isranews-scoop/87713-repoer03-13.html. [๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๓].

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. **การสำรวจผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://ittdashboard.nso.go.th/covid๑๙survey.php. [๖ พฤษภาคม ๒๕๖๓].

หนังสือธรรมะเพื่อพระนิพพาน. “อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://charoenpanya.blogspot.com/2014/11/blog-post.html [๙ สิงหาคม ๒๕๖๔].

World Health Organization. **โรคโควิด ๑๙ คืออะไร**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://www.who.int/docs/default-source/searo/thailand/update-28-covid-19-what-we-know---june2020 ---thai.pdf?sfvrsn=724d2ce3_0. [๙ สิงหาคม ๒๕๖๔].

๒. ภาษาอังกฤษ

(I) Artices :

Jacqueline. F.. Using Roy Adaptation Model to guide research and/or practice : construction of conceptual-theoretical-empirical system of knowledge. **Aquichan**. (9)3. 297-306.

Ursavaş. E. F.. Karayurt. Ö. & İşeri. Ö.. Nursing approach based on Roy Adaptation Model in patient Understanding breast conserving surgery for breast cancer. **J Breast health**. (2014).

Vanclay et al.. Online retrieval: **Prepared for Thematicbook on Health Review V.๒: Environmental and Social Assessment for large dams Contributing Paper SocialImpact Assessment**. (Online). Abstract from: DIALOG (R) File: dams.org.docs. kbase.contrib.ins220pdf. [2000] .

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือการวิจัย

ลำดับที่	

แบบสอบถาม

เรื่อง กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ“หมึ้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง: โปรดกรอกแบบสอบถามโดยใส่เครื่องหมาย √ ลงใน ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริง

๑. เพศ

☐ ๑. ชาย ☐ ๒. หญิง

๒. อายุ

☐ ๑. ๑๘ - ๒๙ ปี ☐ ๒. อายุ ๓๐ – ๓๙ ปี
☐ ๓. อายุ ๔๐ – ๔๙ ปี ☐ ๔. อายุ ๕๐ – ๕๙ ปี
☐ ๔. มากกว่า ๖๐ ปีขึ้นไป

๓. วุฒิการศึกษาสูงสุด

☐ ๑. ประถมศึกษา ☐ ๒. มัธยมศึกษาตอนต้น
☐ ๓. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ☐ ๔. อนุปริญญา/ปวส.
☐ ๕. ปริญญาตรี ☐ ๖. สูงกว่าปริญญาตรี

๔. อาชีพ

☐ ๑. เกษตรกร ☐ ๒. รับจ้างทั่วไป
☐ ๓. ค้าขาย/เจ้าของธุรกิจ ☐ ๔. พนักงานบริษัท
☐ ๕. ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ ☐ ๖. อื่นๆ โปรดระบุ.....

๕. จำนวนสมาชิกในครอบครัว

☐ ๑. คนเดียว ☐ ๒. ๑-๓ คน
☐ ๓. ๔-๖ คน ☐ ๔. ๗ คนขึ้นไป

๖. การฉีดวัคซีน

☐ ๑. เข็ม ☐ ๒. ๒ เข็ม
☐ ๓. ๓ เข็ม ☐ ๔. ๔ เข็มขึ้นไป
☐ ๕. ไม่ได้ฉีด เพราะ.....

ตอนที่ ๒ พฤติกรรม ในการป้องกันการติดเชื้อจากโรคระบาดไวรัสโคโรนา ๑๙

เมื่อปฏิบัติในการป้องกันการติดเชื้อจากโรคระบาดไวรัสโคโรน่า ๑๙ โดยใช้หลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ จึงถอดเป็นแนวทางปฏิบัติตามภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ คือ “หมึ้ง – หนิม - ฮัก” ดังนี้

(หมึ้ง) พฤติกรรมการปฏิบัติในการใช้ชีวิตประจำวันตามหลัก New Normal Practices

ข้อ	การปฏิบัติในการใช้ชีวิตประจำวัน	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	ท่านใช้หน้ากากอนามัยตลอดเวลาในช่วงระยะการระบาดของโรค					
๒	ท่านเปลี่ยนหน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ใช้แอร์					
๓	ท่านล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังการสวมหน้ากากอนามัย					
๔	ท่านสามารถใส่หน้ากากอนามัยถูกต้องตามหลักสาธารณสุข					
๕	ท่านชำระล้างร่างกาย (อาบน้ำ) เปลี่ยนเสื้อผ้าทุกครั้งจากทำธุระนอกบ้าน					
๖	ท่านล้างมือหรือเช็ดมือทุกครั้งเมื่อสัมผัสสิ่งต่างๆ นอกบ้าน					
๗	การเลือกซื้อสินค้าตามร้านค้าหรือตลาด ท่านสวมถุงมือเสมอ					
๘	ท่านหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้ฝูงชนเสมอ กรณีจำเป็นต้องไปธุระด้านนอกบ้าน					
๙	ท่านเว้นระยะห่างอย่างน้อย ๒ เมตร เสมอกับบุคลอื่นเมื่อพูดคุยกัน					
๑๐	ท่านหลีกเลี่ยงที่จะใกล้ชิดกับคนในครอบครัวเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ					

(หนิม) การปฏิบัติตัวเมื่ออยู่บ้านหรือทำงานที่บ้าน

ข้อ	การปฏิบัติตัวเมื่ออยู่บ้านหรือทำงานที่บ้าน	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	ท่านไม่ออกไปทำธุระนอกบ้านหรือไปร่วมงานต่างๆ ของเพื่อนบ้านบ่อย					
๒	ท่านเลือกที่จะออกนอกบ้านเพื่อไปร่วมงานตามความจำเป็นและลำดับของงานเสมอ					
๓	ท่านใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่ออยู่ที่บ้าน					
๔	ทุกครั้งที่พูดคุยกับคนในครอบครัวท่านเว้นระยะห่าง ๒ เมตร เสมอ					
๕	ท่านคิดว่าการอยู่บ้านช่วยลดโอกาสการแพร่กระจายเชื้อได้					
๖	ท่านทำความสะอาดบ้านที่อยู่อาศัยที่นอนบ่อยๆ					
๗	ท่านทำความสะอาดบ้านที่อยู่อาศัยด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อเสมอ					
๘	ท่านแยกผู้สูงอายุหรือผู้มีความเสี่ยงสูงต่อการระบาดของเชื้ออย่างชัดเจน					
๙	ท่านติดตามข้อมูลความรู้ในการปฏิบัติตัวขณะอยู่บ้านกับทางสาธารณสุขอยู่เสมอ					
๑๐	ท่านไม่ลังเลที่จะบอกแขกหรือผู้มาเยือนใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่มาบ้านท่าน					

(ฮัก) การดูแล รักษา สุขภาพ

ข้อ	การดูแล รักษา สุขภาพ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการเสมอ					
๒	ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ					

ข้อ	การดูแล รักษา สุขภาพ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๓	ท่านไปตรวจสุขภาพประจำปีเสมอ					
๔	ทุกครั้งที่ท่านไม่สบายหรือป่วยจะต้องไปหาแพทย์เสมอ					
๕	ท่านให้ความสำคัญกับโรคประจำตัวที่เป็นโดยไปรักษาและไปหาแพทย์ตามนัดทุกครั้ง					
๖	ท่านศึกษาติดตามข้อมูลเกี่ยวกับโรคไวรัสโคโรนาไวรัส ๑๙ เสมอ					
๗	ท่านตระหนักถึงอันตรายของโรคไวรัสโคโรนาซึ่งสามารถเกิดอาการรุนแรงและอาจเสียชีวิตได้					
๘	ท่านมีความเชื่อมั่นในวัคซีนป้องกันโรคไวรัสโคโรนา ๑๙ ระดับใด					
๙	ท่านศึกษาข้อมูลของวัคซีนป้องกันโคโรนาไวรัสทุกครั้งก่อนที่จะไปรับวัคซีน					
๑๐	หากมีความจำเป็นที่จะรับวัคซีนตามกำหนดที่ทางสาธารณสุขแจ้งมา ท่านมีความพร้อมในระดับใด					

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ขอเจริญพรขอบคุณท่านผู้ตอบแบบสอบถามมา ณ โอกาสนี้

แบบสัมภาษณ์

โครงการวิจัยเรื่อง กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวม ตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ“หมื้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

๑. ชื่อ.....นามสกุล.....

๒. ผู้เชี่ยวชาญด้าน.....

๓. ตำแหน่งหน้าที่ในการทำงาน/ทางสังคม.....

๔. สัมภาษณ์เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ. .....

ส่วนที่ ๒ การประยุกต์ใช้หลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙

๑. หลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ นำมาประยุกต์ใช้ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

๒. คำว่า “หมื้ง” ซึ่งในภาษาท้องถิ่นเหนือ หมายถึง การมีสติสัมปชัญญะ การรู้ตน รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา นำมาใช้ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

๓. คำว่า “หนิม” ในภาษาท้องถิ่นเหนือ หมายถึง การอยู่บ้าน หรือการทำงานที่บ้านเพื่อลดโอกาสการติดเชื้อ นำมาใช้ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

๔. คำว่า “ฮัก” ในภาษาท้องถิ่นเหนือ หมายถึง รักษาสุขภาพทั่วไป การรักษาโรคประจำตัว และการเข้ารับวัคซีนตามสาธารณสุขกำหนด นำมาใช้ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

ส่วนที่ ๓ ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ขอเจริญพร/ขอบคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน มา ณ โอกาสนี้

แบบประเมินผล

ชุดความรู้ กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ“หมื้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ลงใน ☐ หรือเพิ่มเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ประเมิน

๑. เพศ.....

๒. อายุ.....

๓. ตำแหน่ง..... .....

สังกัด/(ฝ่าย/ส่วนงาน)..... .....

๔. ตำแหน่งทางวิชาการ..... .....

๕. วุฒิการศึกษาสูงสุด..... .....

ตอนที่ ๒ แบบประเมินผลเกี่ยวกับความเหมาะสม ความถูกต้อง ความมีประโยชน์ ความเป็นไปได้

หัวข้อประเมิน	**ระดับความคิดเห็น**				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
๑. ความเหมาะสม					
๑.๑ องค์ประกอบของชุดความรู้มีความเหมาะสมต่อการใช้งาน					
๑.๒ ขั้นตอนของชุดความรู้มีความเหมาะสมต่อการใช้งาน					
๑.๓ เนื้อหาของชุดความรู้มีความเหมาะสมต่อการใช้งาน					
๑.๔ ภาษาที่ใช้ของชุดความรู้มีความเหมาะสมต่อการสื่อสาร					
๒. ความถูกต้อง					
๒.๑ องค์ประกอบของชุดความรู้มีความถูกต้อง					

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
ตามหลักวิชาการ					
๒.๒ ขั้นตอนของชุดความรู้มีความถูกต้องตามหลักวิชาการ					
๒.๓ เนื้อหาของชุดความรู้มีความถูกต้องตามหลักวิชาการ					
๒.๔ ภาษาที่ใช้ของชุดความรู้มีความถูกต้องตามหลักวิชาการ					
๓. ความมีประโยชน์					
๓.๑ องค์ประกอบของชุดความรู้มีประโยชน์ต่อการใช้งาน					
๓.๒ ขั้นตอนของชุดความรู้มีประโยชน์ต่อการใช้งาน					
๓.๓ เนื้อหาของชุดความรู้มีประโยชน์ต่อการใช้งาน					
๓.๔ ภาษาที่ใช้ชุดความรู้มีประโยชน์ต่อการใช้งาน					
๔. ความเป็นไปได้					
๔.๑ รูปแบบของชุดความรู้มีความเป็นไปได้ต่อการใช้งาน					
๔.๒ รูปแบบของชุดความรู้ ทำให้ผู้ใช้งานสามารถเข้าใจได้					
๔.๓ รูปแบบของชุดความรู้ ทำให้ผู้ใช้งานได้สนใจที่จะใช้งาน					
๔.๔ รูปแบบของชุดความรู้ ทำให้เกิดความสะดวกในการใช้งาน					

ข้อเสนอแนะอื่นๆ โปรดระบุ

.....

.....

ภาคผนวก ข
ชุดความรู้

กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวม ตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทนะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ "หมั้ง – หนิม - ฮัก" หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

ภายใต้แผนงานวิจัย เรื่อง

Defense mechanism: กลไกการป้องกันตนเองแบบรอบด้านเชิงพุทธจากผลกระทบโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

จัดทำโดย

ดร.นิกร ยาอินตา และคณะ

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

พ.ศ. 2566

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
สารบัญ	ก
คำชี้แจง	ข
บทนำ	1
ไวรัสโคโรนา (โควิด-19)	2
หมั้ง = การมีสติสัมปชัญญะ	3
หนิม = การอยู่นิ่งๆ	10
ฮัก = ฮักษา	15
กลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทนะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ "หมั้ง – หนิม - ฮัก" หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน	31
บรรณานุกรม	32

คำชี้แจง

ชุดความรู้ เรื่อง "กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทนะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ "หมั้ง – หนิม - ฮัก" หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน" มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา พัฒนา และ ถ่ายทอดกระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทนะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ "หมั้ง – หนิม - ฮัก" หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน โดยชุดความรู้นี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจที่จะศึกษาถึง "กระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทนะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ "หมั้ง – หนิม - ฮัก" หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน" สามารถนำผลการวิจัยมาพัฒนาและปรับปรุงและกำหนดเป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาพภายให้ห่างจากโรคติดเชื้อ สุขภาพจิตให้เข้มแข็งพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในวิถีการดำเนินชีวิตรูปแบบ New normal ลดความซึมเศร้า ลดความเครียด ป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย และเป็นประโยชน์ต่อประชาชนทั่วไป เพื่อให้สุขภาพของประชาชนได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้น เป็นการพัฒนาสุขภาพภายให้ห่างจากโรคติดเชื้อ สุขภาพจิตให้เข้มแข็งพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในวิถีการดำเนินชีวิตรูปแบบ New normal ลดความซึมเศร้า ลดความเครียด ป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย

ดร. นิกร ยาอินตา และคณะ

กุมภาพันธ์ 2567

บทนำ

ในสถานการณ์ที่เกิดการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กำลังแพร่กระจายอย่างรุนแรง โดยทั่วโลกมีผู้ติดเชื้อทั่วโลก ณ วันที่ 14-8-64 จำนวน 202,436,135 ราย เสียชีวิต 4,290,768 ราย ขณะที่แนวโน้มการติดเชื้อรายใหม่ในประเทศไทยกำลังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว สูงถึงวันละ 22,086 ราย และมีผู้เสียชีวิตสะสม จำนวน 7,343 ราย การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพของคนทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง และสตรีมีครรภ์ ระยะหลังคลอด และทารกแรกเกิด และผลกระทบในทุกมิติ โดยเฉพาะด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต แม้ว่าการควบคุมโรคจะแนะนำแนวทางปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง แต่ด้วยบริบทของประชาชนในเขตภาคเหนือที่ใช้ภาษาท้องถิ่นในการสื่อสาร โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ ซึ่งไม่สามารถเข้าใจภาษากลางได้อย่างชัดเจน ไม่สามารถนำความรู้ที่รับมาไปปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเองได้ครบถ้วน ขณะเดียวกัน ข่าวการเสียชีวิตรายวัน การไม่มีเตียงรักษา ข่าวสารเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อจิตใจของประชาชน ซึ่งการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้ประชาชนต้องปรับตัวเพื่อให้ตนเองอยู่รอด ในผู้ที่ได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารการเว้นระยะห่างทางสังคมจะมีทัศนคติเชิงบวก มีภาวะซึมเศร้าต่ำ สะท้อนได้ว่า ประชาชนที่สามารถรับข้อมูลเพื่อการปฏิบัติตนให้ห่างไกลจากการติดเชื้อ จะมีความเครียดลดลง ด้วยว่ามีทางรอดให้กับชีวิต ดังนั้น การที่จะลดเสริมระบบการดูแลผู้สูงอายุเพื่อรักษาสุขภาพกายและสุขภาพใจนั้น จำเป็นต้องมีการสื่อสารที่ถูกต้องเพื่อการปฏิบัติรักษาตนให้ห่างไกลจากการติดเชื้อ

โดยกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อัปปมาเทนะ สัมปาเทนะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ"หมั้ง – หนิม - ฮัก" หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน ซึ่งมีการบูรณาการระหว่างหน่วยงานคือ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน กับองค์การบริหารส่วนจังหวัด องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และหน่วยงานด้านศาสนา เป็นต้น จึงเป็นกลไกการแก้ปัญหาอย่างเป็นรูปธรรม เกิดองค์ความรู้ใหม่ เกิดต้นแบบกระบวนการที่จะเป็นประโยชน์ต่อการแก้ไขปัญหา คนทุกช่วงวัย สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปลอดภัย มีความสุข และมีคุณภาพ มีความรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยและสังคมโลก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ประชาชนทุกช่วงวัยได้รับความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโควิด การป้องกัน วิธีการปฏิบัติ รวมถึงแนวทางการดำเนินชีวิตเพื่อดูแลกับโควิดได้อย่างปลอดภัย และมีความสุข

ไวรัสโคโรนา (โควิด-19)

ไวรัสโคโรนาคืออะไร

ไวรัสโคโรนาเป็นไวรัสใน วงศ์ใหญ่ที่เป็นสาเหตุของโรคทั้งในสัตว์และคน โดยในคน ไวรัสโคโรนาทายายสายพันธุ์ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจตั้งแต่โรคหวัดธรรมดาจนถึงโรคที่มีอาการรุนแรง เช่น โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS) และโรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรง (SARS) ไวรัสโคโรนาที่ค้นพล่าสุดทำให้เกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด 19

โรคโควิด 19 คืออะไร

โรคโควิด 19 คือโรคติดต่อซึ่งเกิดจากไวรัสโคโรนาชนิดที่มีการค้นพบล่าสุด ไวรัสและโรคอุบัติใหม่นี้ไม่เป็นที่รู้จักมาก่อนที่จะมีการระบาดในเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีนในเดือนธันวาคมปี 2019 ขณะนี้โรคโควิด 19 มีการระบาดใหญ่ไปทั่ว ส่งผลกระทบแก่หลายประเทศทั่วโลก

อาการของโรคโควิด 19 คืออะไร

อาการทั่วไปของโรคโควิด 19 ที่พบมากที่สุดคือ ไข้ ไอ อ่อนเพลีย อาการที่พบน้อยกว่าและอาจมีผลต่อผู้ป่วยบางรายคือ ปวดหัว คัดจมูก น้ำมูกไหล เจ็บคอ ท้องเสีย ตาแดง หรือผื่นตามผิวหนัง หรือสีนิ้วเปลี่ยนตามนิ้วมือนิ้วเท้า อาการเหล่านี้มักจะไม่รุนแรงมักและค่อยๆเริ่มที่ละน้อย บางรายติดเชื้อแต่มีอาการไม่รุนแรง

ผู้ป่วยส่วนมาก (80%) หายป่วยได้โดยไม่ต้องเข้ารักษาในโรงพยาบาล ประมาณ 1 ใน 5 ของผู้ติดเชื้อโควิด 19 มีอาการหนักและหายใจลำบาก ผู้สูงอายุและมีโรคประจำตัวเช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน หรือมะเร็งมีแนวโน้มที่จะมีอาการป่วยรุนแรงกว่า อย่างไรก็ตามทุกคนสามารถติดโรคโควิด 19 ได้และอาจป่วยรุนแรง คนทุกเพศทุกวัยที่มีอาการไข้ และ/หรือไอร่วมกับอาการหายใจลำบาก/ติดขัด เจ็บหน้าอก เสียหาย หรือเคลื่อนไหวไม่ได้ ควรปรึกษาแพทย์ทันที หากเป็นไปได้ แนะนำให้โทรไปล่วงหน้า เพื่อสถานพยาบาลจะได้ให้คำแนะนำ

การแพร่กระจาย

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สามารถแพร่จากคนสู่คนผ่านทางละอองน้ำมูก น้ำลายจากมูกหรือปากเชื้อของคนเมื่อผู้ป่วยโรคโควิด 19 ไอ จามหรือพูด ละอองเหล่านี้ค่อนข้างหนักไปไม่ได้ไกล และจะตกลงสู่พื้นอย่างรวดเร็ว สามารถรับเชื้อโรคโควิด 19 ได้จากการหายใจเอาละอองเข้าไปจากผู้ป่วย

จากการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้ประชาชนต้องปรับตัวเพื่อให้ตนเองอยู่รอด ในยุคที่ได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารการแว่วระยะทางสังคมจะมีศัพคติเชิงบวก มีภาวะซึมเศร้าต่ำ ซึ่งสะท้อนได้ว่า ประชาชนที่สามารถรับข้อมูลเพื่อการปฏิบัติตนให้รอดห่างจากการติดเชื้อ จะมีความเครียดลดลง ด้วยรามีหารลดให้กับชีวิต ดังนั้น การพิจอสงเสริมระบบการดูแลผู้สูงอายุเพื่อรักษาสุขภาพกายและสุขภาพใจนั้น จำเป็นต้องมีการสื่อสารที่ถูกต้องเพื่อการปฏิบัติรักษาตนให้รอดพ้นจากการติดเชื้อ และ ควรใช้ภาษาง่าย ๆ โดยเฉพาะภาษาถิ่นในการสื่อสาร คือ คำว่า"หมื่ – หมิม - อัก" เพื่อให้เป็นการสื่อสารความรู้ที่ถูกต้อง ครบถ้วนและครอบคลุมแบบองค์รวม จะเป็นแนวทางป้องกันโรคและลดอัตราการเสียชีวิตในผู้สูงอายุ

หมื่ง = การมีสติสัมปชัญญะ

หมื่ง คือ การมีสติสัมปชัญญะต่อกิจจิจจัดต่างๆ ทีมการระหน ปฏิบัติตัวตามการโดยกันโรคระบาดใหม่และสร้างภูมิต้านทานด้วยการทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายที่เหมาะสม และได้รับฉีดวัคซีนครบตามหลักเกณฑ์ ซึ่งในที่นี้นำมาประยุกต์ใช้ในการมีสติและอาการของโรคโควิด-19 ไปดังตระหนก รวมถึงการมีสติดูแลตัวเองให้ปลอดภัยจากโรคโควิด-19 โดยอาการของโควิด-19 คือ มีไข้ ประหรัว ไอ ปวดกล้ามเนื้อ เจ็บคอ มีผื่น มีน้ำมูก หอบเหนื่อย ท้องเสีย ซึ่งจากอาการดังกล่าวสามารถแยกโรคออกเป็น 4 โรค ที่มีลักษณะอาการคล้ายกันดังนี้ (หมื่ง)

หมื่งครั้งที่ 1 คือ โควิด คือ เมื่อประวัติเสี่ยมัส ตอกงาน ไปโรงพยาบาล ไปสนาม มีอาการ ไข้ ปวดหัว เจ็บคอ ตามแดง มีผื่น ขึ้นไม่รู้รส จมูกไม่ได้กลิ่น เมื่อตรวจ ATK แล้วมีผลเป็นบวก คือ เป็นโควิด ถึงแม้ว่าปัจจุบันรัฐบาลจะประกาศให้โควิดเป็นโรคประจำถิ่นแล้ว เพราะอัตราการติดเชื้อน้อยและต้องการส่งเสริมการทองเที่ยวก็ยังต้องระมัดระวังตัวอย่างยิ่งเช่นกัน เมื่อติดโควิดแล้ว ต้องมีสติยั้งคิด หนิม คือ การแยกตัวเองออกมา ล้างมือ ใส่แมส กินยาตามอาการ กินอาหารที่เหมาะสม ไม่เข้าสังคม หนิมอยู่กับที่ 7 วัน

โดยผู้ป่วยจำนวน 80 เปอร์เซ็นต์ สามารถหายจากโควิดได้เอง แต่จะมีอีกกลุ่มหนึ่ง คือกลุ่มที่มีโรคประจำตัว กลุ่มโรค 608 เบาหวาน ความดัน ไขมัน ไต หัวใจ อ้วน ถ้ากลุ่มนี้ติดโควิด ไปรายงานตัวที่โรงพยาบาล แล้วหมอจะประเมินอาการว่าอาการหนักรึยัง ไม่หนักรักษาที่บ้านตามอาการ ถ้าหนักรุนแรง เข้า ICU

หมื่งครั้งที่ 2 คือ เมื่อมีอาการ ไข้ต่ำ มีน้ำมูกมาก ไม่ปวดหัว ไม่ปวดกล้ามเนื้อ เมื่อตรวจ ATK มีผลเป็น ลบ คือ ไข้หวัด สามารถรักษา กินยาตามอาการ

หมื่งครั้งที่ 3 คือ เมื่อมีอาการ ไข้สูง ปวดหัวมาก ตัวร้อน ไอ น้ำมูก เบื่ออาหาร ปวดกล้ามเนื้อมากๆ เมื่อตรวจ ATK มีผลเป็น ลบ คือ ไข้หวัดใหญ่ สามารถกินพาราเซตามอลรักษาอาการ ถ้าอาการมีอาการหายใจหอบ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาล

หมื่งครั้งที่ 4 คือ เมื่อมีอาการ ไข้สูง ปวดหัว หน้าแดง ไม่ไอ เจ็บคอ ปวดกล้ามเนื้อ คือ ไข้เลือดออก เม็ดทำทูนิกเน่าเซส์ ตอดจากผิดเลบวกมากกว่า 50%

หมื่งตัวเอง คือ วัดความดันด้วยเครื่องวัดแบบใช้มือบีบ เมื่อได้ความดันหมดใช้แล้ว เอาความดันตัวบนกับตัวล่างบวกกันหารสอง เช่น ความดัน 100/60 เอา 100+60 ได้ 160 หารสองได้ 80

-แล้ววัดต่างไว้ที่ 80 (ต้องหายางวงมารัดเพื่อไม่ให้ความดันหก) รัดค้างไว้เป็นเวลา 5 นาที แล้วคลายออก

-รอสัก 1-2 นาที แล้วอ่านผล นับจำนวนจุดเลือดออก บันทึกเป็นจำนวนจุดต่อตารางนิ้ว ถ้า> 10 จุดต่อตารางนิ้ว (หรือขนาดเหรียญ 10 บาท) คือ ให้ผลบวก (>10จุดในบริเวณพื้นที่ขนาดเหรียญ10บาท)

-จะให้ผลบวกในวันแรกหลงให้ประมาณร้อยละ 50 ในวันที่ 2 และ 3 ของไข้จะให้ผลบวกเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 80 และ 90

-บางครั้งอาจให้ผลลบทั้งที่ผู้ป่วยเป็นไข้เลือดออกได้ เช่น ผู้ป่วยอ้วน/ขอมเกินไป ผู้ป่วยอยู่ในภาวะช็อค หรือ เทคนิคการทำไม่ถูกต้อง

- หมื่งต่อปัจจัยภายนอก

New Normal Practice

โรคเฉพะที่โรค COVID-19 ได้เริ่มแพรระบาดไปทั่วโลก ผู้คนจำนวนหนึ่งได้รับผลกระทบจากโรคระบาดนี้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความเจ็บป่วย การงาน หรือรายได้ ซึ่งทุกคนต่างก็ต้องการให้ประเทศของตนเองสิ้นสุดตัวได้เร็วที่สุด การระบาดนี้ไม่เพียงแต่จะสร้างผลกระทบเชิงการแพทย์และสาธารณสุขเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบไปเชิงเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง จนหลายประเทศเริ่มตระหนักและหาทางปรับตัว ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันนี้ ไม่ใช่ การแหนที่ (Disruption) แต่เป็นแนวโน้มของการเกิด ความปกติใหม่ (New normal) ซึ่งจะส่งผลต่อความเปลี่ยนแปลงในทุกมิติทั่วโลก

ชีวิตที่ถูกจำกัดให้อยู่ในพื้นที่ครอบตัวอย่างสันโดษ ส่งผลให้ความสัมพันธ์เชิงสังคม ถูกบีบให้อยู่บนโลกออนไลน์จนแทบจะเต็มรูปแบบ ส่งผลให้เกิด กลุ่มเทรนที่ปรับตัวไปสู่ความปกติใหม่ (New

Normal) ในแง่ของการเข้าไปอยู่ในโลกออนไลน์บนทุกมิติของการใช้ชีวิต จึงทำให้มีการคาดการณ์ความคิดและพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของ New Normal หรือ การใช้วิถีชีวิตแบบใหม่จึงเกิดขึ้น

คำว่า ชีวิตวิถีใหม่ หรือ New Normal คือ ความเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตจนกลายเป็นความปกติรูปแบบใหม่ ประกอบด้วยวิถีคิด วิถีปฏิบัติ และการจัดการการใช้ชีวิตแบบใหม่มักเกิดขึ้นหลังจากเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หรวงและรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อรับมือ

ชีวิตวิถีใหม่อะไรบ้างที่เกิดขึ้นแล้ว

1) การสวมหน้ากาก

จากฝุ่น PM2.5 ทำให้เริ่มชินกับการใส่หน้ากาก แต่ปัจจุบันเมื่อไวรัสติดต่อผ่านระบบทางเดินหายใจ การสวมหน้ากากถือเป็นด่านแรกในการต้านโรค แต่เมื่อมีความต้องการสูง เกิดการกักตุน ก็เกิดการปรับตัวด้วยการใช้หน้ากากอนามัยแทน และยังมีการผลิตหน้ากากผ้าที่มีนวัตกรรมป้องกันน้ำหรือความชื้น เพื่อเพิ่มความปลอดภัย และอายุการใช้งาน แม้แต่ดุลสาทกรรมผลิตเสื้อผ้าชุดชั้นใน ก็หันมาผลิตหน้ากากทำให้ประชาชนหาหน้ากากได้ง่ายขึ้น ในราคาที่ถูกลง จนทุกคนมีหน้ากากไว้ใช้เป็นปกติ

2) การล้างมือ

เมื่อได้รับข้อมูลที่ชัดเจนว่า มือกลายเป็นแหล่งแพร่เชื้อที่สำคัญ เพราะมือที่สัมผัสสิ่งต่าง ๆ เป็นตัวการนำเชื้อเข้าร่างกายผ่านทาง ตา จมูก ปาก ได้จนเกิดการติดต่อ จึงกลายเป็นอุปกรณ์สำคัญที่ทุกคนหาหา เห็นทุกสถานที่ ติดตั้งจนแอลกอฮอล์ไม่ให้ใช้ หรือติดตั้งจุดล้างมือเพิ่มขึ้น เพื่อโต้องกันการแพร่เชื้อ โดยเฉพาะจุดที่มือต้องไปสัมผัสบ่อย ๆ อย่างเช่น ประตู ลิฟต์ มีการหนาวัตกรรมเพื่อลดการสัมผัส รวมถึงการทำความสะอาดในที่สาธารณะบ่อยครั้งอย่างจริงจัง โดยการล้างมือยังทำให้โรคภัยอย่างโรคทางเดินอาหาร โรคหัด หายกันหลงไปด้วย เนื่องจากล้างมือกันจนเป็นปกติมิสัย

3) การดูแลสุขภาพ

เป็นที่พรบดีว่า ผู้ที่มีภูมิต้านทานที่แข็งแรง จะลดโอกาสเสี่ยงในการเจ็บป่วย ติดเชื้อได้ลดลง ทำให้หลายคนหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองอย่างจริงจังยิ่งกว่าเดิม จากติดเทรนเรื่องหันมาสนใจการวิ่ง ที่ยิ่งหันมาใส่ใจมากกว่าเดิม มีชาเย็นท์ หรือการท้าทายในโลกออนไลน์ที่เกี่ยวกับการลดกำลังกายในช่วงที่ต้องกักตัว และเมื่อผ่อนคลายมาตรการปิดสถานที่ต่าง ๆ ก็พบว่า ผู้คนออกมาใช้ชีวิตกลางแจ้งด้วยการลดกำลังกายกันลงอย่างคึกคัก

4) การทำอาหารรับประทานเอง

ในยุคปัจจุบันนี้ ความสะอาด ปลอดภัย เป็นสิ่งที่คนจะคิดถึงเป็นลำดับแรกและไม่มีอะไรมั่นใจไปกว่าการทำอาหารรับประทานเอง หลายคนมองว่าเป็นเรื่องสนุกด้วยซ้ำไป บางส่วนที่หอมฟื้นที่หรือแม้ว่าไม่มีพื้นที่มากนัก ก็ทำสมาชิกสามารถรับประทานได้ ทำให้ได้รับอาหารที่ปลอดสารพิษได้มากกว่าเดิม โดยการทำอาหารรับประทานเอง นอกจากปลอดภัย ยังสามารถควบคุมอาหารที่มีประโยชน์ได้ดีขึ้นอีกด้วย

5) ความสะอาดเป็นใหญ่

ไม่ว่าจะเป็นร้านค้า ร้านอาหาร ห้างสรรพสินค้า ต่างเน้นถึงในเรื่องของความสะอาด มีการปรับปรุงระบบ รวมทั้งติดตั้งอุปกรณ์สำหรับป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ เช่น การเพิ่มฉากกั้นระหว่างอาหาร และลูกค้า ซึ่งนอกจากป้องกันโควิด-19 ยังจะช่วยป้องกันโรคอื่น ๆ ได้อีกด้วย

6) สังคมไร้เงินสด

มีการคาดการณ์ไว้ว่า การใช้เงินผ่านระบบดิจิทัลทรงนิกส์จะมาถึงประเทศไทยในไม่ช้า แต่เมื่อโควิด-19 เดินทางมาถึงก็ทำให้เข้าสู่สังคมไร้เงินสดที่เร็วกว่าเดิม จากการที่ทุกข้อมูลว่าเชื้อโรคต่าง ๆ สามารถติดอยู่บนธนบัตรได้ ทำให้คนกลัวที่จะแตะต้องธนบัตร จนทำมาใช้บัตรเงินสด การโอนเงินผ่านแพลตฟอร์มต่าง ๆ ไม่ว่าจะร้านเล็กหรือใหญ่ ก็ไม่ต้องใช้เงินสดได้

7) การทำงานที่บ้าน

การทำงานที่บ้านเป็นเทคโนโลยีใหม่ของประเทศไทย สำหรับการทำงานจากที่บ้าน แม้ว่าองค์กรชั้นนำในหลายประเทศจะทดลองทำมานานแล้ว และสหรับประเทศไทย ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ โดยการแบ่งพื้นที่ทำงานที่บ้าน นอกจากลดความแออัดในสถานที่ทำงาน ยังลดความแออัดบนท้องถนน ใช้เวลาเดินทางน้อยลง เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานได้มากขึ้น จนทำให้กลายเป็นสิ่งที่นำมาใช้ในอนาคตต่อไป และอาจลงผลในเชิง การเลือกที่อยู่อาศัยเป็นชานเมืองมีพื้นที่เพิ่มขึ้น ได้ เพราะไม่ต้องใช้เวลาเดินทางเข้าเมือง ก็จะลดเรื่องมลพิษในโลกได้อีกทาง

8) วิถีชนในโลกออนไลน์

การซื้อสินค้า สั่งอาหาร การเรียน การทำงาน จะเกิดขึ้นบนโลกออนไลน์เป็นสิ่งที่คนจะเข้าถึงต่อไป จะต้องใช้วิถีชนในโลกออนไลน์แบบสมบูรณ์ในไม่ช้า ทำให้ผู้ปกครองผู้ใหญ่ ต้องปรับตัวในส่วนนี้ เพื่อให้สามารถสื่อสารกับบุตรหลาน หรือใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติในอนาคต

9) ความรับผิดชอบตัวเองและสังคม

หากมีการเจ็บป่วย มีใช่ ใคร จาม ต้องร่วมกันรับผิดชอบต่อตัวเองและสังคม ด้วยการไม่เป็นผู้แพร่เชื้อต่อในวงกว้าง ด้วยการสวมหน้ากาก ไม่เข้าไปในที่ชุมชนแออัด หมุดงาน หรือหยุดเรียน เพื่อไม่แพร่โรคให้ผู้อื่นต่อ

อาจจะดูเหมือนเป็นเรื่องใหม่ที่ต้องปรับตัวแต่ไม่นานสิ่งเหล่านี้จะกลายเป็นความปกติ และกลายเป็นวิถีวิถีนี้ในที่สุด

- หมั่นต่อปัจจัยภายใน

การสร้างภูมิต้านทาน

จากสถานการณ์ไวรัสโควิด-19 ทำให้เกิดการปรับตัวกิดวิถีชีวิตใหม่ หรือที่เรียกกันว่า New Normal จากที่เคยเดินออกจากบ้านโดยไม่ต้องมีอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อใดๆ ตอนนี้กลับต้องสวมหน้ากากอนามัยหรือผ้าปิดปาก และพกเจลแอลกอฮอล์ไว้ทำความสะอาดมือ เพื่อเลาไว้ก่องกันตัวเอง จากเชื้อไวรัส ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว การป้องกันเหล่านี้อาจยังไม่เพียงพอในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการแพร่ระบาดเป็นวงกว้าง การเสริมเกราะป้องกันจากภายในจึงกลายเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรทำอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งนี้ นอกจากการรับวัคซีนแล้ว ก็สามารถเสริมสร้างภูมิต้านทานของร่างกายให้แข็งแรงโดยวิธีต่างๆ ได้ ดังนี้

1) ลดความเครียด

โดยหากิจกรรมทำยามว่างที่ชอบหรือทำสมาธิ เนื่องจากออโมนความเครียดบางชนิดที่มาจากความเครียดสะสม จะทำให้การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันลดลง ซึ่งกระตุ้นให้ร่างกายตอบสนองลดเชื้อโรคต่างๆ ได้น้อยลง

2) นอนหลับให้เพียงพอ

หลับลึกผ่อนให้เพียงพอ 7-8 ชั่วโมง ต่อวัน ควรเข้านอนก่อน 4 ทุ่ม เพราะการนอนหลับที่ดีช่วยให้ร่างกายสร้างสารที่ชื่อว่า ไซโตไคน์ (Cytokines) ที่ช่วยรักษาการอักเสบ การติดเชื้อ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

3) ออกกำลังกายบ้าง หรือขยับตัวทำงานบ้านบ้าง

ออกกำลังกายให้พอเหมาะ อย่างน้อย 30 นาที/วัน 5วัน/สัปดาห์ เพื่อเป็นการเพิ่มการหมุนเวียนของเลือดโดยรวม และทำให้เซลในร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น เม็ดเลือดขาวแข็งแรง

และเพิ่มจำนวนได้ อีกทั้งทำให้สมองสร้างโกรทฮอร์โมนซึ่งเป็นตัวส่งเสริมการสร้างเม็ดเลือดขาวบางชนิด ที่ช่วยต่อต้านเชื้อไวรัสและสิ่งแปลกปลอมได้

4) กินอาหารให้สมดุล และเพิ่มอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

- พยายามทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- เลือกกินอาหารที่ปลอดพลังงานข้างและมีเส้นใยเข้ามากับสเตอการดับอ่าย เช่น ข้าวไม่ขัดสี ธัญพืช ผลไม้อย่างสด แอปเปิ้ล ไม่ปิ้นบางมื้อเพื่อให้ไม่ให้ร่างกายขาดระบบขับถ่ายเป็นปกติ
- ทานผักผลไม้หลากสี คละกันไป เพราะแต่ละชนิดมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีแตกต่างกัน
- หลีกเลี่ยงอาหารผ่านการแปรรูป เช่น แฮม เบคอน ไส้กรอก แหนม และอาหารปิ้งย่าง เช่นต่ำ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น ขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

5) อาหารเสริมเพิ่มภูมิต้านทาน

สำหรับผู้ที่ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอหรือต้องการเสริมภูมิต้านทาน

<u>วิตามินซี</u> ขนาด 500-2,000 มิลลิกรัมต่อวัน เนื่องจากวิตามินซี ช่วยการทำงานของเม็ดเลือดขาวและช่วยกระบวนการทำลายเชื้อโรค ทั้งนี้ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนทุกครั้ง เนื่องจากขนาดปกติที่ควรได้รับตามความต้องการต่อวันโดยสุขภาพดีนั้นแตกต่างกันออกไป เช่น ในเด็กอายุ 1-8 ปี ควรได้รับ 25-60 มิลลิกรัมต่อวัน ในเด็กและวัยรุ่นช่วงอายุ 9-18 ปี ควรได้รับ 60-100 มิลลิกรัมต่อวัน และวัยผู้ใหญ่ อายุตั้งแต่ 19 ปีขึ้นไป ควรได้รับ 85-100 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งสามารถได้จากอาหารและผลไม้ทั่วไป เช่น ฝรั่ง ส้ม เชอร์รี่ บลูเบอร์รี่ต่างๆ กีวี มะเขือเทศ พริกหวาน บรอกโคลี ผักคะน้า ผักปวยเล้ง เป็นต้น

<u>วิตามินอี</u> ไม่เพียงแค่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกาย แต่ยังเป็นวิตามินที่มีบทบาทกระตุ้นเซลล์ภูมิคุ้มกันในร่างกาย ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเม็ดเลือดขาวไม่ให้แข็งและมีโกรทฟาเซ็ทเซลล์เม็ดเลือดขาวที่สำคัญในการช่วยลดการอักเสบ ต่อผู้ที่เป็นเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมที่ปกติแล้วสามารถรับวิตามินอี ได้จากปลาต่างๆ นม ไข่แดง ข้าว ตับปลา ตับสัตว์ เห็ด ทั้งนี้การรับประทานเสริมควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรในขนาดที่เหมาะสมในแต่ละคน

<u>สังกะสี</u> นอกจากดูแลสุขภาพผิวพรรณ ผม ฯน เล็บ และระบบสืบพันธุ์แล้ว ยังมีส่วนกระตุ้นการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาวหลายชนิด ปกติแล้วในอาหารที่สุดมด้วยสังกะสี เช่น หอยนางรม

เนื้อสัตว์และเครื่องใน สัตว์ปีก ปลา ไข่ นม เมล็ดฟักทอง ธัญพืชต่างๆ การรับประทานเสริมในผู้ที่สุขภาพดี แนะนำ 15-45 มิลลิกรัมต่อวัน ในขนาดที่สูงกว่านี้ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร

<u>กรดไขมันโอเมก้า 3</u> ซึ่งปกติแล้วจะช่วยเสริมสร้างเซลล์ประสาทในสมอง จอประสาทตา เสริมสร้างการทำงานของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ลดการอักเสบซ่อนเร้นที่เกิดจากความเครียด ถังมีส่วนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเม็ดเลือดขาว ซึ่งปกติสามารถได้รับจากแหล่งอาหารที่มีไขมันดี เช่น ปลาและอาหารทะเล น้ำมันปลา ถั่วต่างๆ น้ำมันพืช เป็นต้น ส่วนในอาหารเสริมสำหรับผู้ที่มีสุขภาพดีแนะนำให้รับประทาน 500-1,500 มิลลิกรัมต่อวัน

6) การใช้อาหารเสริมแบบเฉพาะบุคคล

ซึ่งจำเป็นต้องตรวจสุขภาพร่างกายภายในเพื่อค้นหาว่าวิตามินหรือแร่ธาตุตัวใดที่ขาดแพทย์จะได้เสริมด้วยอาหารหรือวิตามินชนิดนั้นๆ แบบตรงจุด

7) การใช้วิตามินบำบัดทางหลอดเลือด

ซึ่งร่างกายสามารถนำไปใช้ได้ทันที และช่วยป้องกันการติดเชื้อพร้อมเสริมสร้างการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน อีกทั้งยังช่วยผ่อนคลายความเครียด และฟื้นฟูร่างกายแบบองค์รวมได้อีกด้วย ซึ่งใช้เวลาประมาณ 30-40 นาทีต่อครั้ง

หนิม = การอยู่นิ่งๆ

หนิม คือ การอยู่บ้าน การทำงานที่บ้าน เป็นการเว้นระยะห่างทางสังคม และใช้เครื่องมือสื่อสารในการทำงาน เนื่องจากการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา-19 ที่มีหน้าที่ควบคุมโรคได้เข้มงวดขึ้น ทำให้รัฐบาลมีมาตรการอยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ และการรักษาระยะห่างทางสังคม (social distancing) ซึ่งมาตรการดังกล่าวเป็นมาตรการในการรับมือกับการระบาดของสายพันธุ์ไวรัสโคโรนา-19 เพื่อชะลอการแพร่ระบาดไม่ให้จำนวนผู้ป่วยสูงจนเกินขีดความสามารถของระบบสาธารณสุข และหนิมยังรวมไปถึง Home Isolation หรือการกักตัวที่บ้าน ซึ่งเป็นอีกหนึ่งวิธีในการดูแลตัวเอง สำหรับผู้ป่วยที่อยู่ในกลุ่มสีเขียว ที่ไม่มีอาการแสดง หรือแสดงอาการเพียงเล็กน้อย สำหรับผู้ป่วยที่แพทย์ประเมินแล้วว่าสามารถรักษาตัวอยู่ที่บ้านได้

หากพบว่าตัวเองติดเชื้อโควิด-19 คือ มีอาการ ไข้ ไอ คัน/ไม่รับรส จมูกไม่ได้กลิ่น และอ่อนเพลีย เมื่อตรวจ ATK แล้วพบว่ามีผลเป็น บวก (+) ปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

- แยกตัวออกจากผู้อื่น อย่างน้อยใน 5 วันแรกที่มีอาการ
- ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- พูดคุยกับคนอื่นได้ โดยเว้นระยะห่าง 2 เมตร และใส่หน้ากากอนามัยทั้ง 2 ฝ่าย
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสพื้นที่ส่วนรวม
- ห้ามรับประทานอาหารร่วมกับคนที่ไม่ติดเชื้อ
- แยกการใช้ห้องน้ำ (ถ้าเป็นไปได้) หรือให้เข้าเป็นคนสุดท้าย และทำความสะอาดทุกครั้งหลังใช้ห้องน้ำแรงๆ
- จัดให้การในบ้านมีการระบายอากาศดี
- เติมเต็มวิตามินรวมๆ บ้าน เช่นผลไม้หลายชนิดเหลือเกิน
- หลังจากกักตัวครบ 10 วัน (วันแรกที่มีอาการ = วันที่ 0) หากไม่มีไข้ หรือมีอาการไอเล็กน้อย อาจพบผลตรวจ ATK เป็น (+) อีกราไม่แพร่เชื้อ

หากผู้ติดเชื้อที่กักตัวที่บ้าน เมื่อครบ 10 วันแล้ว ยังมีอาการไข้ ไอมีเสมหะบนเลือด ใช้ชื่นสูงอย่างต่อเนื่อง รู้สึกเหนื่อยมากขึ้น ท้องอืด ท้องเสีย ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม

วิธีในการดูแลตัวเองเมื่อต้อง Home Isolation หรือการกักตัวที่บ้าน สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

- ห้ามออกจากที่พักและปฏิเสธผู้คนเยี่ยมที่บ้าน
- เว้นระยะห่าง อย่างน้อย 2 เมตร
- แยกห้องพัก ของใช้ส่วนตัวกับผู้อื่น (หากแยกไม่ได้ ควรอยู่ห่างจากผู้อื่นมากที่สุด)

- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกัน
- สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา หากไม่ได้อยู่คนเดียว
- ล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลทุกครั้ง หลังสัมผัสสิ่งของต่าง ๆ
- แยกซักเสื้อผ้า รวมไปถึงควรใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น

ใครเข้าข่ายมีภาวะ "Home Isolation"

โดเห็นจำเป็นเมื่อต้อง "Home Isolation" กักตัวอยู่บ้าน

หากป่วยเป็นโควิด-19 แล้วต้องกักตัวที่บ้านหรือ "Home Isolation" สิ่งของจำเป็นและแนะนำให้มีเตรียมไว้ มีดังต่อไปนี้

- อุปกรณ์ทานอาหารส่วนตัว ควรแยกกับคนอื่น (ช้อนส่วน จานชาม แก้วน้ำ)
- ถุงขยะแยกสีสำหรับแยกขยะติดเชื้อ
- หน้ากากอนามัย ควรสวมตลอดเวลาแม้จะไม่ได้อยู่คนเดียว
- ยาสามัญประจำบ้าน เพื่อปฐมพยาบาลเบื้องต้น เช่น ยาลดไข้ เจลลดไข้
- สบู่ เจลล้างมือ ควรล้างมืออย่างสม่ำเสมอ
- แอลกอฮอล์ผ้าเช็ด 70% สำหรับเช็ดพื้นผิวสัมผัสสิ่งของต่าง ๆ เช่น ลูกบิด ราวบันได
- ปรอทวัดไข้ เครื่องวัดออกซิเจน ทางโรงพยาบาลจะเป็นผู้สั่งให้ พร้อมคำแนะนำการใช้งาน
- ของใช้ส่วนตัวอื่นๆ แยกไว้ใช้ส่วนตัวเท่านั้น เช่น ผ้าเช็ดตัว เสื้อผ้า

Work from Home

Work From Home หรือ WFH คือ รูปแบบการทำงานจากที่บ้าน ไม่จำเป็นต้องเข้าออฟฟิศ หรือสถานที่ทำงาน แต่ใช้เทคโนโลยีในการเชื่อมต่อคนทำงานเข้าด้วยกัน ทั้งเครื่องมือสื่อสาร ระบบอินเทอร์เน็ต และการส่งไฟล์และงานเข้าไปในระบบคลาวด์

จากสถานการณ์ไวรัส COVID-19 ได้มีผลกระทบต่อหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะการใช้ชีวิตประจำวันต่างๆ รวมถึงการทำงาน การเดินทางไปทำงานตามสถานที่ทำงานต่างๆ หลายๆบริษัท เลือกที่จะให้พนักงานทำงานแบบ Work From home เพื่อลดความเสี่ยงในการได้รับเชื้อไวรัสโคโรนาที่กำลังลุกลาม รวมถึงโอกาสในการแพร่กระจายต่อผู้คนด้วย

วิธี Work from Home ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

1. ปรับทัศนคติในการทำงานเมื่อต้อง Work From Home

สำหรับหัวหน้างาน ต้องไม่เน้นเชื่อใจลูกน้อง ว่าสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ ห้ามจับผิดกันเด็ดขาด สำหรับงานบางพักชิ้นที่อาจมีเนื้องานน้อยลงอาจลองมอบหมายให้พิมงานลองรับผิดชอบเนื้องานใหม่ หรือวางแผนพัฒนางานให้ดีขึ้นกันได้

สำหรับลูกน้อง ต้องทำความเข้าใจกอบว่าการ Work From Home ไม่ใช่ Holiday ต้องวางแผนทำงานให้ชัดเจนเสมือนไปทำงาน และพร้อมที่จะ on call ตลอดเวลา ตามเวลาทำงานของแต่ละบริษัท ไม่ใช่เอาเวลาไปหยุดพักผ่อน

2. มีวินัยในการทำงาน Work From Home

ต้องทำตัวให้เหมือนไปทำงานทุกวัน ตื่นเช้า ล้างหน้าแต่งตัว ทานข้าว ให้พร้อมก่อนเริ่มงาน ซึ่งจะช่วยให้เราตื่นตัว รู้สึกว่าต้องทำงาน ห้ามลุกขึ้นมานั่งทำงานในชุดนอน หรือยังไม่อาบน้ำแร่งหนังเด็ดขาด เพราะจะทำให้เราขาดสิทธิ์เกียจ และลดประสิทธิภาพในการทำงานลง

3. จัดเตรียมพื้นที่สำหรับทำงาน Work From Home

ควรมีพื้นที่ที่จัดไว้สำหรับการทำงาน Work From Home โดยเฉพาะ เช่น จัดเตรียมโต๊ะ เก้าอี้สำหรับทำงาน รวมถึงอุปกรณ์ที่จำเป็น เช่น โน๊ตบุ๊ก ปลั๊กไฟ สมุด ปากกา ฯลฯ ให้พร้อม และจัดโต๊ะให้เรียบร้อย จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น ที่สำคัญห้ามนั่งทำงานบนโซฟา หรือบนเตียง นานๆ เพราะอาจทำให้ไม่พร้อมที่จะทำงาน และอาจปวดหลังได้

ที่สำคัญควรเช็คว่าสัญญาณ WIFI เพียงพอที่จะทำงานหรือไม่ เพราะอาจต้องใช้อินเทอร์เน็ตทั้งวัน อาจลองโทรไปสอบถามเพื่อขอความเร็วกับทาง Internet Provider เพิ่มเติม (ในช่วงนี้มีโปรโมชั่นพิเศษให้กับลูกค้าเป็นกรณีพิเศษ)

4. เคลียร์กับคนในบ้านให้เข้าใจการ Work From Home

การ Work from Home สำหรับบุคคลอื่นอาจต้องไปทำงานทุกวันในทุกชั่วโมงเป็นเรื่องใหม่ ดังนั้นอาจต้องเคลียร์กับคนที่บ้านให้เข้าใจว่าต้องพร้อมที่จะทำงานตลอด Office Time ดังนั้นในช่วงกลางวันอาจต้องขอพื้นที่ส่วนตัวในการทำงาน เพื่อที่จะได้ไม่รบกวนกันได้เต็มที่

สำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกเล็ก ถ้ามีคนช่วยดูแลลูกในช่วงกลางวันอาจต้องจบกรณีให้ช่วยดูแลในเป็นหลัก แต่ถ้าไม่มีใครช่วยดูแล อาจต้องคุยกับทีมฯ ให้เข้าใจและจัดสรรเวลาในการทำงาน และดูแลลูกให้ชัดเจน

5. กำหนดแผนงานสำหรับการ Work From Home ให้ชัดเจน

ควรมี To do List และจัดสรรความสำคัญของงานในแต่ละวัน วางิดจะไรที่จำเป็นต้องทำให้เสร็จก่อนหลังอย่างไร เช่น งานด่วน งานเร่ง งานสำคัญ หรือมีงานค้างที่ต้องตามจากโครงาง ถ้ามีประชุมควรมีการเตรียมตัวให้พร้อมก่อนเริ่มประชุมจัก 15 นาที และฝึกใช้งานโปรแกรมประชุมออนไลน์ให้คล่อง ยิ่งมีการนำเสนองาน ก็ควรเตรียม agenda และไฟล์งานให้พร้อม

ที่สำคัญในการประชุมออนไลน์ผ่านแอปต่างๆ หลายคนอาจไม่ชอบเปิดกล้องเพราะอาจจะเขินหรือไม่คุ้นเคย แต่ในความเป็นจริงการเปิดกล้องจะทำให้เราได้รับการประชุมมากขึ้น ทั้งยังเห็นสีหน้าท่าทางของผู้เข้าประชุม ทำให้รู้ Feed Back ของเรื่องที่คุยกันมากขึ้นด้วย และการประชุมก็จะมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

6. มีเวลาพักผ่อนและเลิกงานที่ชัดเจน

ในการทำงาน Work From Home ก็ต้องตั้งเวลาในเริ่มงาน พักเที่ยง และเลิกงานให้เหมือนเวลาไปทำงาน อย่าทำให้หมกกับงานเกินเหตุ เพราะอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ ที่สำคัญการ Work From Home จะได้เวลาที่เหลือจากการเดินทางในแต่ละวันกลับคืนมา อาจทำให้เราใช้เวลาในส่วนนี้มาทำอย่างอื่นได้อีก และมีเวลาดีๆ ให้คนที่บ้านมากยิ่งขึ้น

7. ดูแลสภาพจิตใจให้พร้อมสำหรับการ Work From Home

ในช่วง Social Distancing ที่ต้องอยู่ห่างจากเพื่อน ครอบครัว คนรัก และไม่สามารถที่จะใช้ชีวิตได้เหมือนในภาวะปกติ อาจทำให้เครียด และเหงาได้ ดังนั้นควรมีการพูดคุยกันอยู่เสมอในไม่ทางเดิน สำหรับในทีมฯ อาจใช้แผลสัปดาห์มีช่วงเวลาที่ทุกคนมาพูดคุยเพื่อลดชีวิตเรื่องอะไรก็ได้ที่ไม่ใช่เรื่องงาน เพื่อสร้างบรรยากาศให้เหมือนไปทำงานที่มีการพูดคุยและเชวะล่นกัน อาจลองพิดชิมสนุกๆ ในการเข้ามาประชุมนี้เพื่อสร้างรอยยิ้มและความสนุกมากยิ่งขึ้น

8. ดูแลใส่ใจสุขภาพให้เต็มที่

นับเป็นโอกาสที่ดีที่จะทำให้เราใส่ใจดูแลสุขภาพให้เต็มที่ เราจะได้นอนอย่างเต็มที่มากขึ้น เพราะไม่ต้องตื่นแต่เช้าเพื่อผ่ารถติดไปทำงาน ทานอาหารได้ตรงเวลา เลิกงานก็สามารถออกกำลังกายเบาๆ ที่บ้านได้ทันที และยังสามารถได้เข้าครัวลองประยุกอาหารที่ชอบทานแล ได้ Work Life Balance อย่างลงตัว ตามที่เราดีไซน์ เมื่อสุขภาพดี ก็ส่งผลให้มีจิตใจพร้อมที่จะเริ่มงานใหม่ในแต่ละวัน และทำงานได้อย่างเต็มที่ยิ่งขึ้น

14

ข้อดี-ข้อเสียของการ Work From Home

ข้อดีของการ WFH

– ลดเวลาเดินทาง ช่วยพนักงานประหยัดค่าเดินทาง

– พนักงานมีความสุขมากขึ้น มีเวลาส่วนตัวมากขึ้น

– บางคนจดจ่อกับงานได้มากขึ้น Productivity เพิ่มขึ้นถึง 14%

– อัตราการลาป่วยลดลง โดยเฉพาะสุขภาพที่ไม่พร้อมสำหรับการเดินทาง

– การลาออกลดลง เพราะพนักงานมีความสุขในการทำงานมากขึ้น มีเวลามากขึ้น

– บริษัทสามารถจ้างคนเก่ง ๆ จากที่ไหนก็ได้ หากวางนโยบาย Work From Home อย่างชัดเจน

ข้อเสียของการ WFH

– คนทำงานอาจเจอกับสิ่งรบกวน สถานที่การทำงานที่บ้านไม่พร้อม

– ความเครียดและการทำงานที่มากเกินไป เพราะเส้นแบ่งงาน-ชีวิตหายไป

– Productivity ของบริษัทอาจลดลง หากวางระบบหรือนโยบายการทำงานได้ไม่ดี ซึ่งอาจมาจากสถานที่และบรรยากาศการทำงานที่บ้านไม่เอื้ออำนวย เช่น คนที่บ้านเรียก การแชร์พื้นที่ทำกิจกรรมอื่น ๆ ของคนในครอบครัว การรบกวนจากลูก ฯลฯ

15

ฮัก = ฮักษา

ฮัก คือ การรักษาทางกาย ด้วยยาสมุนไพร และยามผนปัจจุบัน และรักษาทางใจด้วยการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรม และเชื่อมั่นในวัคซีนและนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข

การดูแลตนเองเบื้องต้นเมื่อทราบว่าติดเชื้อโควิด-19

หากทราบว่าตนเองติดเชื้อโควิด-19 และยังอยู่ระหว่างการรอเข้าสู่ระบบการรับบริการทางการแพทย์ควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

1.ปฏิบัติตามคำแนะนำการแยกกักตัวที่บ้าน (Home Isolation) อย่างเคร่งครัดเพื่อไม่ให้เชื้อแพร่กระจายไปสู่คนรอบข้าง

2.รับประทานอาหารให้เพียงพอและครบถ้วน เพื่อให้ร่างกายมีพลังงาน

3. ดื่มน้ำให้เพียงพออย่างสม่ำเสมอ โดยจิบน้ำเรื่อย ๆ ยกเว้นช่วงก่อนนอน 2-3 ชั่วโมง

4.นอนหลับพักผ่อนอย่างต่ำวันละ 6-8 ชั่วโมง

5. ฝึกหายใจช้า ๆ ลึก ๆ โดยหายใจเข้าทางจมูกและออกทางปาก ทั้งในท่านั่งตัวตรง นอนหงาย นอนตะแคง หรือนอนคว่ำ

6. ออกกำลังเบา ๆ โดยเดิน 3 นาที หรือลุกนั่งบนเก้าอี้ 1 นาทีหรือนานกว่านั้น แต่ไม่ควรหนักเกินไป

7. หากิจกรรมผ่อนคลายความเครียด เช่น พูดคุยกับบุคคลอื่นผ่านทางโทรศัพท์

8. หากมีอาการเล็กน้อยสามารถรับประทานยาแก้ไข้ ยาแก้ไอยาลดน้ำมูก เพื่อบรรเทาอาการได้

9. หากมีอาการรุนแรงให้โทร 1669 เพื่อขอรับบริการการแพทย์ฉุกเฉิน

16

การรักษาโควิด-19

ในการรักษาโควิด-19 โดยแบ่งเป็นกลุ่มตามความรุนแรงของโรคและปัจจัยเสี่ยง

1. ผู้ป่วยที่ไม่มีอาการหรือสบายดี ให้การรักษาแบบผู้ป่วยนอก โดยแยกกักตัวที่บ้านแบบ ให้ดูแลรักษาตามอาการตามดุลยพินิจของแพทย์ ไม่ให้ยาต้านไวรัส เช่น ฟาวิพิราเวียร์ เนื่องจากส่วนมากหายได้เอง อาจพิจารณาให้ยาฟ้าทะลายโจรตามดุลยพินิจของแพทย์

2. ผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง ไม่มีปอดอักเสบ ไม่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรครุนแรง/โรคร่วมสำคัญและภาพถ่ายรังสีปอดปกติ อาจพิจารณาให้ฟาวิพิราเวียร์ ควรเริ่มยาโดยเร็ว หากตรวจพบเชื้อเมื่อผู้ป่วยมีอาการมานล้วเกิน 5 วัน และผู้ป่วยไม่มีอาการหรือมีอาการน้อยอาจไม่จำเป็นต้องให้ยาต้านไวรัส เพราะผู้ป่วยจะหายได้เองโดยไม่มีภาวะแทรกซ้อน

3. ผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง แต่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรครุนแรงหรือมีโรคร่วมสำคัญ หรือผู้ป่วยที่ไม่มีปัจจัยเสี่ยง แต่มีปอดอักเสบเล็กน้อยถึงปานกลางยังไม่ต้องให้ออกซิเจน แนะนำให้ยาต้านไวรัสเพียง 1 ชนิด โดยควรเริ่มภายใน 5 วัน ตั้งแต่เริ่มมีอาการจึงจะได้ผลดี โดยหากไม่มีปัจจัยเสี่ยงให้ยาฟาวิพิราเวียร์ หากมีปัจจัยเสี่ยง 1 ข้อ โดยมีลำดับการให้ยา คือ โมลนูพิราเวียร์ ,เรมเดซิเวียร์ ,เมอร์มาเทรลเวียร์/รีโทนาเวียร์ (แพกซ์โลวิด) และฟาวิพิราเวียร์ หากมีปัจจัยเสี่ยง 2 ข้อขึ้นไป ให้รมเดซิเวียร์ หรือเมอร์มาเทรลเวียร์/รีโทนาเวียร์ (แพกซ์โลวิด) หรือโมลนูพิราเวียร์

ทั้งนี้ การจัดลำดับการให้ยา พิจารณาจากเริ่มาณยาที่มีในประเทศ ประสิทธิภาพของยาในการลดอัตราการป่วยหนักและอัตราตาย ความสะดวกในการบริหารยา และราคายา ซึ่งข้อมูลปัจจุบันเมอร์มาเทรลเวียร์/รีโทนาเวียร์ มีประสิทธิภาพสูงสุด แต่มีราคาสูงที่สุด ส่วนฟาวิพิราเวียร์ ไม่ช่วยลดอัตราการป่วยหนัก แต่ช่วยลดอาการได้ หากได้รับยาเร็วตั้งแต่วันแรกที่มีอาการในกลุ่มที่ไม่มีความเสี่ยง

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคที่รุนแรง ได้แก่ อายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง รวมโรคปอดเรื้อรังอื่นๆ โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด รวมโรคหัวใจแต่กำเนิด โรคหลอดเลือดสมอง เบาหวานที่ควบคุมไม่ได้ ภาวะอ้วน ตับแข็ง ภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ และผู้ติดเชื้อเอชไอวี

17

4. ผู้ป่วยยืนยันที่มีปอดอักเสบ ปอดอักเสบรุนแรง ไม่เกิน 10 วันหลังจากมีอาการและได้รับออกซิเจน แนะนำให้เรมเดซิเวียร์ โดยเร็วที่สุด เป็นเวลา 5-10 วัน ขึ้นกับอาการทางคลินิก ควรติดตามอาการของผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด ร่วมกับให้ยาคอร์ติโคสเตียรอยด์ (corticosteroid)

ยารักษาโควิด-19

ยารักษาโควิด-19 ในปัจจุบันยังไม่มียาต้านไวรัสที่จำเพาะกับเชื้อไวรัสโควิด-19 ยาที่ใช้รักษาจึงเป็นการนำยาที่ใช้รักษาโรคอื่น ที่มีหลักฐานทางการแพทย์ว่า มีประโยชน์กับการรักษาผู้ป่วยโควิด-19 โดยยาที่ใช้ในการรักษาผู้ป่วยโควิด-19 จะแบ่งออกเป็น

1. ผู้ป่วยกลุ่มสีเขียว หรือผู้ติดเชื้อที่ไม่มีอาการ หรือมีอาการเพียงเล็กน้อย เมื่อเข้าสู่ระบบ Home Isolation หรือ Hospitel จะได้รับยาเพื่อรักษาอาการเบื้องต้น ได้แก่

ฟ้าทะลายโจร

สรรพคุณของยาฟ้าทะลายโจร : ลดการอักเสบ ไข้ ไอ เจ็บคอ ปรับภูมิคุ้มกัน ยับยั้งการเพิ่มจำนวนไวรัส

แผนข้างเคียงของยาฟ้าทะลายโจร : อาจมีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย แขนขาอ่อนแรง

วิธีรับประทานยาฟ้าทะลายโจร :

- วันละ 180 กรัมต่อวัน แบ่ง 3 มื้อ มื้อละ 60 มิลลิกรัม (จำนวนแคปซูลขึ้นอยู่กับแต่ละยี่ห้อ)

- ทานติดต่อกันไม่เกิน 5 วัน หากอาการไม่ดีขึ้นควรพบแพทย์

ข้อควรรู้เกี่ยวกับยาฟ้าทะลายโจร :

- ไม่ควรกินร่วมกับยาต้านการแข็งตัวของเลือด ยาลดความดัน แอสไพริน โคลพิโดเกรล (ยาต้านเกล็ดเลือด) และยาวาร์ฟาริน

- ห้ามใช้กับผู้ที่ตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร

- หากแพ้ให้หยุดกินยาทันที หากทานไปประมาณ 3 วันอาการไม่ดีขึ้นควรพบแพทย์

- หากซื้อยาฟ้าทะลายโจรทานเอง ควรพิจารณาอี่ห้อที่ผาน อย.

ยาฟ้าทะลายโจร ไม่สามารถป้องกันไวรัสเข้าสู่เซลล์ได้ แต่ช่วยบรรเทาอาการที่ไม่รุนแรง ใช้ในผู้ที่มีความเสี่ยงต่ำต่อการเกิดโรครุนแรง เช่น คัดจมูก มีน้ำมูก ลดโอกาสที่โรคจะลุกลามลงปอด ดังนั้น

จึงจำเป็นต้องฉีดวัคซีน และปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขเพื่อป้องกันการติดเชื้ออย่างเคร่งครัด

2. ผู้ป่วยกลุ่มสีเหลือง คือกลุ่มที่เริ่มมีความเสี่ยงของโรครุนแรง จะได้รับยาฟาวิพิราเวียร์ (Favipiravir) มีทั้งรูปแบบที่เป็นเม็ดและเป็นน้ำ **ไม่ได้จ่ายยาฟาวิพิราเวียร์สำหรับผู้ป่วยโควิด-19 ทุกคน จะจ่ายให้สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการ จึงขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ เป็นยาที่ต้องกินภายใต้การควบคุมของแพทย์เท่านั้น**

กลุ่มผู้ป่วยที่จะได้รับยาฟาวิพิราเวียร์ :

- ผู้ป่วยกลุ่มสีเหลือง ที่เริ่มมีอาการของโรค เช่น ไข้สูง
- ผู้ป่วยที่มีอาการโรคร่วม หรือ กลุ่ม 7 โรคเรื้อรัง เช่น ความดัน เบาหวาน โรคอ้วน โรคไต โรคหัวใจ-ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง หรือตามดุลยพินิจของแพทย์
- ผู้ที่เริ่มมีภาวะปอดอักเสบ

ไม่แนะนำให้ใช้กับผู้ที่ยังไม่มีอาการ หรือใช้เพื่อป้องกันโรค

สรรพคุณของยาฟาวิพิราเวียร์ :

- ขึ้นทะเบียนเป็นยาสำหรับรักษาไข้หวัดใหญ่ แต่เป็นยาที่ออกฤทธิ์กว้าง จึงใช้ได้กับโรคติดต่ออื่น ๆ
- ขัดขวางการสร้าง RNA ของไวรัสชนิดต่าง ๆ ยับยั้งการเพิ่มจำนวนของไวรัส
- ทำให้เชื้อไวรัสกลายพันธุ์จนภูมิต้านทานของร่างกาย สามารถเข้าไปกำจัดไวรัสได้หมด

ผลข้างเคียงของยาฟาวิพิราเวียร์ ใช้กรณีมีข้อบ่งชี้เท่านั้น :

- อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย
- ตา เล็บหรือผิวหนังเปลี่ยนสี เป็นสีม่วงอมน้ำเงิน และพบตาเรืองแสงได้ในผู้ป่วยบางราย เนื่องจากเป็นยาที่มีคุณสมบัติเรืองแสง แต่ไม่เป็นอันตราย และไม่กระทบต่อการมองเห็น อาการนี้จะสามารถหายได้เอง เมื่อหยุดยาประมาณ 14 วัน
- ตับทำงานหนัก ส่งผลให้ตับอักเสบได้
- การใช้ยาฟาวิพิราเวียร์ในหญิงตั้งครรภ์ อาจเสี่ยงเกิดผลกระทบต่อทารกในครรภ์

หากใช้เกินความจำเป็น อาจส่งผลให้เกิดการดื้อยาของเชื้อไวรัส และทำให้ประสิทธิภาพของยาลดลง

วิธีรับประทานยาฟาวิพิราเวียร์ : **ขึ้นกับดุลยพินิจของแพทย์ ใช้ตามแพทย์สั่งเท่านั้น**

- ขนาดยาที่ใช้สำหรับผู้ใหญ่: ทานครั้งละ 9 เม็ด ทุก ๆ 12 ชั่วโมงในวันแรก วันต่อมาลดเหลือครั้งละ 4 เม็ด ทุก ๆ 12 ชั่วโมง

- ขนาดยาสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักมากกว่า 90 กิโลกรัม: ทานครั้งละ 12 เม็ด ทุก ๆ 12 ชั่วโมงในวันแรก วันต่อมาลดเหลือครั้งละ 5 เม็ด ทุก ๆ 12 ชั่วโมง
- ขนาดยาสำหรับผู้ป่วยเด็ก: ต้องมีการคำนวณขนาดยาตามน้ำหนักตัว โดยผู้ป่วยจะต้องรับประทานยาตามวันและเวลาที่กำหนดอย่างเคร่งครัด ทานติดต่อกัน 5-10 วัน ขึ้นอยู่กับอาการของโรค และดุลยพินิจของแพทย์ (ยาฟาวิพิราเวียร์แบบน้ำ สำหรับเด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่กลืนยายาก)

ข้อควรรู้เกี่ยวกับยาฟาวิพิราเวียร์ :

- ผู้ที่มีภาวะซีด เป็นโรคไต โรคตับ อาจพบปัญหาเมื่อกินยาฟาวิพิราเวียร์
- การใช้ยาขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์
- ห้ามซื้อผ่านออนไลน์

3. ผู้ป่วยกลุ่มสีแดง

ผู้ป่วยจะได้รับยาเรมเดซิเวียร์ (Remdesivir) ซึ่งเป็นยาที่ใช้กันมากในต่างประเทศได้แก่ สหรัฐอเมริกา และอินเดีย เป็นยาฉีด

กลุ่มผู้ป่วยที่จะได้รับยาเรมเดซิเวียร์ :

- ผู้ป่วยกลุ่มสีแดง ที่มีอาการหนัก ไม่รู้สึกตัว กินยาไม่ได้
- ผู้ที่มีระบบดูดซึมไม่ดี
- ผู้ที่ใช้ยาฟาวิพิราเวียร์แล้วร่างกายไม่ตอบสนอง
- หญิงตั้งครรภ์

สรรพคุณของยาเรมเดซิเวียร์ :

เป็นยาที่มีฤทธิ์ต้านไวรัสได้อย่างกว้างขวางเหมือนกับยาฟาวิพิราเวียร์ -มีประสิทธิภาพติดอยาร์เอนอ RNA ไวรัสหลายชนิดรวมถึงไวรัสก่อโรคอีโบลาและโคโรนาไวรัสชนิดต่าง ๆ ในกรณีของโคโรนาไวรัสนั้น ผลการศึกษาในหลอดทดลองพบว่ายาเรมเดซิเวียร์มีฤทธิ์ยับยั้งไวรัสโรคซาร์ส (SARS-CoV), ไวรัสโรคเมอร์ส (MERS-CoV) และไวรัสโควิด-19 (SARS-CoV-2) ยับยั้งการเพิ่มจำนวนไวรัส นอกจากนี้ยายังทำให้เกิดการสร้างสารพันธุกรรมอาร์เอนเอของไวรัสที่ผิดปกติและทำให้ไวรัสตายคาดว่ายานี้มีกลไกการออกฤทธิ์อย่างอินฮิกรวมถึงอาจออกฤทธิ์ในขั้นตอนยับยั้งไวรัสไม่ให้เข้าสู่เซลล์ในร่างกายคน

ผลข้างเคียงของยาเรมเดซิเวียร์ :

- อาจทำให้ตับทำงานหนัก จนเกิดภาวะตับอักเสบ
- ส่งผลให้ความดันเลือดต่ำ
- คลื่นไส้ อาเจียน

- เหงื่อออก

วิธีใช้ยาเรมเดซิเวียร์ (ยาฉีด) : วันแรก ปริมาณฉีด 5 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว ผ่านหลอดเลือดดำ วันต่อมา ปริมาณฉีด 2.5 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว ผ่านหลอดเลือดดำ **ใช้ตามแพทย์สั่งเท่านั้น**

ข้อควรรู้เกี่ยวกับยาเรเดมซิเวียร์ :

- ให้เลือกใช้ฟาวิพิราเวียร์หรือเรมเดซิเวียร์ อย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ใช้ร่วมกัน เนื่องจากเป็นยาที่มีกลไลออกฤทธิ์เหมือนกัน
- ระวังการใช้ในผู้ป่วยที่มีการทำงานของตับและไตบกพร่อง
- เป็นยาที่ใช้ในสถานพยาบาลเท่านั้น

ยารักษาโควิดสำหรับเด็ก

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ที่มีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทุกช่วงอายุมีโอกาสการได้รับเชื้อเท่ากันไม่เว้นแม้แต่เด็ก ๆ ถึงแม้สถิติเด็กติดเชื้อจะยังไม่มาก หากติดเชื้อแล้วสามารถกินยาอะไรได้บ้าง ในระหว่างรอเตียงเพื่อรักษา

ยาลดไข้ พาราเซตามอล 10-15 มก.ต่อน้ำหนักตัว

หากเด็กน้ำหนัก 10 กิโลกรัม กินพาราแบบ 60 mg / 0.6 ml กินครั้งครั้งละ 1 mg ทุก 4-6 ชั่วโมงไม่เกิน 5 ครั้ง

ยาแก้ไอละลายเสมหะ Carbocysteine 100 mg / 5 ml

อายุต่ำกว่า 5 ปี 1 ช้อนชา 1-2 ครั้ง

อายุ 5 ปี ขึ้นไป 1 ช้อนชา 3 เวลา

ยาแก้อาเจียน Domperidone 5 mg / 5 ml

น้ำหนัก 10 กิโลกรัม กิน 2.5 ml วันละ 3 ครั้ง

เกลือแร่ ORS

จิบบ่อยๆ เมื่อท้องเสีย หากถ่ายมากเปลี่ยนนมเป็นสูตร Lactose free

ยาลดน้ำมูก แนะนำในเด็กอายุมากกว่า 2 ขวบ

Chlorpheniramine 2 mg / 5 ml (ยาแก้แพ้เม็ดสีเหลือง)

อายุ 2-6 ปี กิน 1/2 ช้อนชา วันละ 3 เวลา

อายุ 6-12 ปี กิน 1 ช้อนชา วันละ 3 เวลา

ยาที่ควรมีติดบ้านช่วงโควิด-19

สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ในประเทศไทยยังน่ากังวล และทุกคนต้องอยู่บ้านหากไม่มีความจำเป็นก็ให้งดเดินทาง งดออกจากบ้านหรือ Work Form Home เพราะฉะนั้นในช่วงสถานการณ์แบบนี้สิ่งที่ทุกบ้านควรต้องมี คือ ยาสำคัญขึ้นฐานต่าง ๆ เพื่อป้องกันหากเกิดเหตุฉุกเฉิน

ยาจะประกอบไปด้วย ยาเพื่อรักษาตามอาการ ซึ่งยากลุ่มนี้สามารถมีติดบ้านไว้ได้ตามปกติ เพื่อบรรเทาอาการของโรคที่อาจเกิดขึ้น ส่วนยาประเภทที่สอง คือ ยาเพื่อรักษาเพื่อลดการเกิดปอดอักเสบหรือลดการเสียชีวิต เป็นการรักษาเฉพาะเพื่อต่อสู้กับไวรัส ซึ่งจะเป็นยาที่ต้องอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของแพทย์

เพราะฉะนั้นในเบื้องต้นในช่วงการระบาดของสถานการณ์โควิด-19 ยาที่ควรจะมี หรือสามารถซื้อไว้ติดบ้านได้ จะเป็นยาในกลุ่มแรก คือ ยารักษาตามอาการ หรือยาเพื่อบรรเทาอาการของโรค

1. ยาประจำตัว สำหรับผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ควรวางแผนเรื่องของยาให้มียาทานต่อเนื่อง 1-2 เดือน เพื่อลดการเดินทางไปโรงพยาบาล และลดการกำเริบของโรค

2. ยาพาราเซตามอล โดยให้กินยาพาราเซตามอลทันทีเมื่อมีไข้ หรือมีไข้สูงเกิน 37 องศาเซลเซียส เนื่องจากนอกจากอาการโควิด-19 การมีไข้สูงอาจทำให้เกิดอันตรายได้ เช่น หัวใจเต้นเร็ว ร่างกายต่อนเพลีย หรือร่างกายขาดน้ำ

ทำไมถึงไม่แนะนำให้ใช้ยาแอสไพรินในการลดไข้ : จากข้อมูลเบื้องต้นคุณหมอมักไม่แนะนำให้ใช้ยาแอสไพรินในการรักษาอาการไข้หวัดใหญ่ หรือผู้ที่มีไข้สูง โดยเฉพาะในเด็ก เพราะอาจจะเป็นการเพิ่มสาเหตุของอาการตับอักเสบมากขึ้น

3. ยาฟ้าทะลายโจร เป็นยาช่วยบรรเทาอาการที่ไม่รุนแรง แต่ไม่ได้ช่วยป้องกันการป่วยจากโควิด-19 ใช้ในผู้ที่มีความเสี่ยงต่ำต่อการเกิดโรครุนแรง หรือผู้ป่วยกลุ่มสีเขียว ใช้เมื่อเริ่มมีอาการป่วยเล็กน้อย เช่น คัดจมูก มีน้ำมูก ไม่ควรกินเกินวันละ 180 มิลลิกรัม แบ่งกินวันละ 3-4 ครั้ง

ข้อควรระวัง :

- ไม่ควรกินเกิน 5 วัน หลังกินยาฟ้าทะลายโจรไป 3 วันหากอาการไม่ดีขึ้น ควรพบแพทย์
- ไม่ควรกินยาฟ้าทะลายโจร ร่วมกับยาบางชนิด เช่น ยาต้านการแข็งตัวของเลือด หรือยาลดความอ้วน
- ควรเลือกซื้อยาฟ้าทะลายโจรที่ผ่านการรับรองจาก อย.เท่านั้น

4. ยาแก้ไอแบบเม็ด Dextromethorphan ถ้ามีอาการไอเยอะ สามารถกินได้ แต่ควรกินตามขนาดที่แพทย์หรือเภสัชกรแนะนำ และกินเฉพาะผู้ที่ยังไม่มีอาการปอดอักเสบ เนื่องจากสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการปอดอักเสบแล้ว หลายคนจะมีอาการไอมากกว่าปกติ รวมถึงมีเสมหะจำนวนมาก ซึ่งผลิตจากถุงลมส่วนล่าง ที่หายากจะขับออกมาเลยมีเชื้อ ดังนั้นหากมีอาการปอดอักเสบแล้ว ก็ยากมากใน ลักษณะนี้ เหมือนเป็นการไปกดอาการไอมากจนเกินไป ทำให้ร่างกายจะขับเสมหะออกมาตามธรรมชาติ ซึ่งอาจทำให้เกิดอันตรายกับร่างกายได้

**ยานี้เป็นยาเพื่อบรรเทาอาการไอเท่านั้น ไม่ได้มีผลเกี่ยวกับการที่เชื้อจะลงปอดหรือไม่

5. ยาแก้หวัดมูก Chlorpheniramine หรือ CPM เป็นยาที่จะช่วยลดเสมหะ ช่วยให้หายใจสะดวกขึ้น สามารถบรรเทาอาการได้ ในคนที่มีอาการมูกเยอะ

ข้อควรระวัง : หากเป็นผู้ป่วยโรคไต หรือ โรคลิ้นหัวใจรั่วในการใช้ที่ต้องระมัดระวัง ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น : หากใช้มากเกินไปอาจทำให้น้ำมูกแห้ง คอแห้ง ปากแห้ง หรือมีอาการง่วงซึมได้ ควรใช้เท่าที่จำเป็น หรือใช้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์

6. ยาแก้แพ้ Fexofenadine เป็นยาที่มีฤทธิ์ช่วยลดน้ำมูก สามารถมีติดบ้านไว้ แต่ให้ทานเท่าที่จำเป็น หรือใช้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์

7. ผงเกลือแร่ ORS (Oral Rehydration Salts) หรือที่เรียกว่า ผงน้ำตาลเกลือแร่ (Electrolyte Powder Packet) คือ สารที่ช่วยทดแทนการสูญเสียเกลือแร่ มีคุณสมบัติในการช่วยเพิ่มพลังงาน เกลือแร่ และน้ำในร่างกาย รวมทั้งปรับสมดุลของกรดและด่างในร่างกายขึ้นจากการสูญเสียน้ำ และเกลือแร่จากอาการท้องเสีย หรือ อาเจียน ให้ระมัดระวังในการใช้ ORS ผสมน้ำต้มสุก น้ำสะอาด จิบเรื่อยๆ ทั้งวัน (ในผู้ป่วยที่เป็นโรคไตและโรคหัวใจควรปรึกษาแพทย์ก่อน)

8. ยาสามัญประจำบ้านอื่น ๆ เพื่อใช้รักษาอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ทั่วไปในชีวิตประจำวัน เช่น ยาฆ่าเชื้อแผล ยาแก้ปวดลดไข้ ยาธาตุน้ำแดง ยาลดอาการท้องอืด , ผงถ่านรักษาอาการท้องเสีย, ยาระบายมะขามแขก, ยาถ่ายพยาธิยำไส้ มีแบบสำเร็จ, ยาแก้ไอน้ำเหลือง, ยาดมแก้วิงเวียน, ยาหมอง, ยาไพริดีน-ไอโอดีน ใส่แผลสด, น้ำเกลือล้างแผล, คาลาไมน์โลชั่น ยาทาแก้ผดผื่นคัน

ซึ่งยาในกลุ่มดังกล่าวข้างต้น ยกเว้นยารักษาโรคประจำตัว จะเป็นยาที่สามารถซื้อไว้ที่บ้านได้ แต่ไม่ใช่ยาในการบรรเทาอาการปอดอักเสบ หรือบรรเทาภาวะโรครุนแรง เป็นกลุ่มยาที่ใช้ในการบรรเทาอาการ ให้ใช้เมื่อจำเป็น ในคนที่ไม่มีข้อห้าม ไม่ได้มีผลในการเปลี่ยนแปลงโรค แค่เป็นการบรรเทาอาการเท่านั้น*

นอกจากนี้อุปกรณ์อื่น ๆ ที่ควรต้องมีติดบ้าน ได้แก่

1. ปรอทวัดไข้ โดยวัดในช่วงเช้า และเย็น คุณหมูมีร่างกายไม่ควรเกิน 37.5 องศาเซลเซียส และสังเกตอาการอื่นร่วม ที่อาจเสี่ยงเป็นโควิด-19 เช่น มีอาการไอ เจ็บคอ เหนื่อยหอบ หรือหายใจลำบาก หมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ต้องรีบไปพบแพทย์

2. เครื่องวัดระดับออกซิเจนในเลือด เป็นเครื่องที่ใช้หนีบบริเวณปลายนิ้ว สามารถอ่านค่าออกซิเจนเบื้องต้นของร่างกายได้ โดยค่าออกซิเจนในเลือดทั่วไปจะอยู่ที่มากกว่า 95% เครื่องนี้จะเหมาะสำหรับผู้ที่ตรวจพบว่าติดเชื้อโควิด-19 แต่ต้องกักตัวที่บ้าน หรืออยู่เดียวรักษา การวัดออกซิเจนในเลือดจะช่วยทำให้ทราบว่า อาการแย่ลงหรือยัง ถ้าค่าออกซิเจนต่ำกว่า 95 ต้องรีบพบแพทย์ เพื่อเข้ารับการรักษาทันที

3. เจลล้างมือ โดยเฉพาะบ้านที่มีเด็ก หรือมีเด็กเล็ก

กลุ่มยาที่สามารถซื้อไว้ติดบ้าน ไม่ใช่ยาที่ใช้รักษาอาการโควิด-19 โดยตรง หากมีอาการคล้ายโควิด-19 หรือเป็นกลุ่มเสี่ยงควรเข้ารับการตรวจให้แน่ใจว่าติดเชื้อโควิดหรือไม่ เพื่อให้แน่ใจว่าจะได้รับการรักษาอย่างถูกต้องตรงจุด นอกจากนี้ยาหลายชนิดอาจมีผลข้างเคียง และยาบางชนิดหากทานไม่ถูกต้องเหมาะสม

ยาสมุนไพรไทย

การใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพ เป็นส่วนหนึ่งในการรักษา มีส่วนช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกัน และมีส่วนช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ บรรเทาอาการของโรค ในผู้ป่วยที่อาการไม่รุนแรง มีส่วนช่วยลดโอกาสที่โรคจะพัฒนารุนแรง ลดระยะการเจ็บป่วยให้สั้นลง ลดการสักเสบ ลดโอกาสเกิดผลกระทบด้านสุขภาพหลังจากการติดเชื้อ

1. ฟ้าทลายโจร

เป็นยาช่วยบรรเทาอาการที่ไม่รุนแรง แต่ไม่ได้ช่วยป้องกันการป่วยจากโควิด-19 ให้ในผู้ที่มีความเสี่ยงสำหรับการเกิดโรครุนแรง หรือผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่ำ ใช้เมื่อเริ่มมีอาการ/วงเล็บน้อย เช่น คัดจมูก มีน้ำมูก ซึ่งฟ้าทลายโจรมีสรรพคุณในการรักษาไข้ ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ต้มพักร้อน ระงับอักเสบ ใบตารไต เจ็บคอ คลอดลัดเสบ ตอมทอนซิล หลอดลอมอักเสบ ปอดอักเสบ ทำเสมหะ ลดกรม แก้ไต แก้กระเพาะอาหารอักเสบ ลำไส้อักเสบ รักษาโรคผิวหนัง ฝี การติดเชื้อ ที่ทำให้มีอาการปวดท้อง ท้องเสีย บิด ทำให้เจริญอาหาร

ในด้านโควิด-19 นั้น ข้อมูลงานวิจัยในหลอดทดลองพบว่า สารแอนโดรกราโฟไลด์ (Andrographolide) ในพืชสมุนไพร ฟ้าทลายโจร มีสรรพคุณยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสได้ในทุก

ระยะ และช่วยยับยั้งการอักเสบ และยังมีสารประกอบ Lactone 4 ชนิด ที่มีฤทธิ์เด่นหนึ่งคือช่วยจับโปรตีนของไวรัสให้อยู่กับที่ ทำให้ฤทธิ์ของสมุนไพรไทย ฟ้าทลายโจรด้านไวรัสได้ดียิ่งขึ้น ช่วยร่วมกับผลข้างเคียงจากยาปฏิชีวนะได้ และยังเป็นสมุนไพร ไอแก้ ช่วยบรรเทาอาการของโรคหวัด เช่น อาการไอ เจ็บคอ มีไข้

2. กระชายขาว

กระชายขาวเป็นสมุนไพรไทยที่มีรสเผ็ดร้อน มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและต้านอักเสบ มีสรรพคุณขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ บำรุงกำลัง บำรุงกำหนัด ฯลฯ อีกทั้งยังเป็นตำรับประกอบในตำรับยาแพทย์แผนไทยมากถึง 55 ตำรับ

โดยในกระชายขาว มีสาร Pandulatin A และ Pinostrobin ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่ดี มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ฤทธิ์ช่วยต้านการเสื่อมของกระดูกอ่อนในหลอดทดลอง แล้วยังพบฤทธิ์ยับยั้งเชื้อจุลชีพหลายโรคที่เชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส และเชื้อราอีกด้วย

3. ขิง

ขิงเป็นสมุนไพรไทยที่มีรสร้อน มีกลิ่นฉุนเฉพาะ มีสรรพคุณแก้คลื่นไส้ อาเจียน ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม บรรเทาอาการไอ ฯลฯ ในขิงมีสาร 6-Gingerol มีส่วนช่วยในการยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัส อีกทั้งยังเป็นส่วนประกอบของตำรายาสมุนไพรของหลายๆ ประเทศ เช่น ไทย จีน อินเดีย มาเลเซีย เป็นต้น

4. มะขามป้อม

มะขามป้อมนอกจากจะเป็นผลไม้แล้ว ก็ยังเป็นสมุนไพรพื้นบ้านไทยที่มีรสเปรี้ยวปนฝาดหวาน ช่วยให้ชุ่มคอ ใช้บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ เสริมภูมิคุ้มกัน และมีวิตามินซีสูง งานวิจัยล่าสุดพบว่า ให้มะขามป้อม 4 กรัม เสริมกับยารักษามาตรฐาน คอเนื่อง 10 วัน มีค่าออกซิเจนในเลือดสูงกว่า ภาวะอักเสบน้อยกว่า ช่วยลดอาการไข้ หายใจเหนื่อย มากกว่า เมื่อเทียบกับผู้ป่วยโควิดที่ไม่ได้มะขามป้อม

5. กระเทียม

กระเทียม เป็นพืชที่นิยมนำมาใช้ปรุงอาหารวิตอย่างยาวนาน เพราะเชื่อว่า กระเทียม มีคุณสมบัติต้านเชื้อไวรัสและเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งมีฤทธิ์ต่อระบบภูมิคุ้มกัน ด้วยสารชีวภาพจากซัลเฟต เช่น อาร์จีนีน (Arginine) โอลิโกแซ็คคาไรด์ (Oligosaccharides) ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) ซีลีเนียม (Selenium) และอัลลิซิน (Allicin) ที่ช่วยรักษาหวัด นอกจากนี้ยังส่งเสริมการทำงานของเม็ดเลือดขาว และช่วยเพิ่มแอนติบอดี้ ชนิด Immunoglobulin A (IgA) ซึ่งเป็นด่านแรกของภูมิคุ้มกันในร่างกาย อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นการทำงานของ B-cell lymphocyte และการหลั่งของสาร interferon

ซึ่งเป็นสารที่สร้างในระบบภูมิคุ้มกันเพื่อต้านไวรัส อีกทั้งยังช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ช่วยบรรเทาอาการโรคโควิด ในทางแพทย์แผนไทยนำกระเทียมมาใช้เป็นส่วนผสมในตำรับยาสมุนไพรสำหรับขาย ในการขับเสมหะ มีฤทธิ์ขับเหงื่อและขับปัสสาวะ รวมถึงในตำรับยาที่ช่วยในการบำรุงไฟธาตุ กระตุ้นการผลาผลาญ ทำลดน้ำหนัก อีกด้วย

6. ขมิ้น

ขมิ้น (Turmeric) พืชสมุนไพรที่มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ Curcuma longa L. จัดอยู่ในวงศ์ขิง (ZINGIBERACEAE) ขมิ้นชันเป็นสมุนไพรไทยที่มีรสเผ็ดร้อนและฝาด มีสรรพคุณบำรุงธาตุ ฟอกโลหิต แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้เสมหะ ฯลฯ ซึ่งในขมิ้นมีสารเคอร์คิวมิน มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ และต้านการอักเสบ ขมิ้นยังมีวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ หลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี วิตามินอี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และเกลือแร่ต่าง ๆ รวมไปถึงเส้นใย Fiber คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน เป็นต้น โดยเฉพาะ วิตามินซี เหล็ก มีส่วนในการทำหน้าที่ตามปกติของระบบภูมิคุ้มกัน

7. พลูคาว/ผักคาวตอง

พลูคาวหรือเรียกอีกชื่อว่าผักคาวตอง เป็นสมุนไพรไทยที่มีรสคาวและเผ็ดร้อน มีสรรพคุณขับปัสสาวะ ต้านอนุมูลอิสระ ต้านอักเสบ กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย และช่วยอีกฤทธิ์ช่วยต้านมะเร็งอีกด้วย

8. กะเพรา

กะเพรา เป็นสมุนไพรไทยที่มีกลิ่นหอมฉุนและรสเผ็ดร้อน มีอยู่ 2 สายพันธุ์ คือ กะเพราขาว และกะเพราแดง ส่วนใหญ่แทบทุกครัวเรือนนิยมใช้กะเพราขาวในการประกอบอาหาร เพื่อเสริมรสชาติและกลิ่น พร้อมอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการมากมาย ทั้งช่วยในการขับลม ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายให้แข็งแรง ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดการอักเสบ ช่วยต้านเชื้อแบคทีเรียในช่องปากและแบคทีเรียที่ทำให้ท้องเสีย และนิยมนำในส่วนของใบและยอด (ทั้งสดและแห้ง) ของกะเพรามาผสมทำเป็นยาสมุนไพร

9. หอมแดง

หอมแดงเป็นสมุนไพรไทยที่มีรสเผ็ดร้อน มีกลิ่นฉุน มีสรรพคุณช่วยขับลม แก้ปวดท้อง แก้หวัดคัดจมูก ฯลฯ ซึ่งนอกจากนี้แล้ว ก็ยังมีงานวิจัยพบว่าการใช้น้ำมันหอมระเหยจากหอมแดงและมะกรูดร่วมกัน ยังอาจสามารถช่วยบรรเทาอาการภูมิแพ้ได้อีกด้วย

10. ตะไคร้

ตะไคร้ เป็นอีกหนึ่งในพืชสมุนไพรไทยยอดนิยมที่ถูกนำมาประกอบอาหาร ปรุงอาหารและเครื่องดื่ม ได้หลากหลายเมนู เป็นสมุนไพรไทยที่มีรสปรา มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว (รสปราคือลักษณะของรสที่ไม่กลมกล่อม ไม่แน่ชัดว่าเป็นรสอะไร) มีสรรพคุณช่วยขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ปวดท้อง ฯลฯ ในแง่ของโรคโควิด-19 งานวิจัยล่าสุดที่ทำการจำลองภาพสามมิติของโมเลกุลสารในคอมพิวเตอร์ก็ได้พบว่า สาร Kaempferol และ Quercetin ในตะไคร้ อาจสามารถยับยั้งการแบ่งตัวของเชื้อไวรัสโควิด-19 ผ่านการยับยั้งเอนไซม์บางตัวได้ แต่สำหรับการใช้เพื่อหวังผลในเชิงการแพทย์นั้น ก็ยังต้องอาศัยงานวิจัยเพิ่มเติมต่อไป

ทัก ในการรักษาไม่เพียงแต่รักษาตัวเองเมื่อป่วยแล้ว ยังหลอบคนมุมถึงการรักษาสุขภาพเพื่อให้ตัวเองไม่ป่วยหนักแม้ว่าจะเจอกับเชื้อโรคมากมาย เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายของตนเอง

8 เส้นทาง สร้างสุขภาพ สร้างสมองมนุษย์

- อาหาร งดหรือลด หวาน มัน เค็ม ทอด เพิ่มผัก ปลา ถั่ว ผลไม้สด กินไข่วันละ 2 ฟอง ดื่มน้ำวันละ 2 ลิตร เน้นโปรตีนให้เพียงพอ ทานผักผลไม้ละ 1 กำมือ
- ออกกำลังกาย 30 นาที อย่างน้อย 5 วัน ขยับขาโดยการเดิน เขย่งเท้า ปั่นจักรยาน วิ่ง การเดินขอยเท้า หรือการเดินเร็ว 3 นาที เดินช้า 3 นาที ทำสลับไปมาให้ครบ 5 เซท ทุกวัน 5 วันสัปดาห์
- นอนหลับให้ได้ประมาณ 7 ชั่วโมง โดยนอนก่อน 4 ทุ่ม ตื่นหลัง ตี 5 ซึ่งเวลานอนจะสร้างฮอร์โมน growth hormone กับเมลาโทนิน เมื่อหลับสนิท และปิดไฟมืดเท่านั้น ช่วยป้องกันมะเร็งในลำไส้ ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหลอ เวลานอนจะลดการทำงานของอินซูลิน เพื่อไม่ให้ทำงานตลอดเวลา จนเกิดการอักเสบ ทำให้เกิดไขมัน อินซูลินหลั่งในตอนกลางคืนไม่ดี
- อากาศดี ไม่สูบบุหรี่ งดสุรา
- ทัศนคติเป็นสิ่งสำคัญ มนุษย์ต้องมีคุณธรรม พูดจาดี คิดดี ทำดี เอาแต่สิ่งดีๆ ลดความคิดลบ
- การบริหารจิต ทำจิตให้นิ่ง กำหนดลมหายใจ โดยทำวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน หายใจเข้า นับในใจ 1 2 3 4 แล้วหยุด นับในใจ 1 2 3 4 5 6 7 แล้วก็ปล่อยลมหายใจออก นับ 8 ทำ 4 รอบต่อวัน
- เช็คสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ความดันโลหิตอย่าให้เกิน 130/80 มม.ปรอท น้ำหนักไม่เกินเกณฑ์ โดยเอาความสูงลบด้วย 100 ในผู้ชาย และ ในหญิง ลบด้วย 105 จะได้รอบเอว ซึ่งรอบเอวผู้ชายไม่เกิน 90 ซม. ผู้หญิงไม่เกิน 80 ซม.

- หมั่นทำงานเล็กงานน้อยภายในบ้าน เช่น กวาดบ้าน รดน้ำต้นไม้ ล้างจาน เป็นต้น ไม่ติดโทรศัพท์ ไม่นอนอยู่กับที่นานๆ เป็นต้น
- ไม่หลงอาหารเสริม ทานแต่ที่จำเป็น เน้นธรรมชาติ
- ค้นหาความรู้ใหม่ ค้นหาในสิ่งที่อย่างรู้ เช่น คอลลาเจน กระชายขาว ค้นหาทางอินเตอร์เน็ต สมุนไพรที่ติดอร่างกาย ค้นหาความรู้ใหม่

การบริหารมือแบบง่าย

การบริหารมือ ช่วยเพิ่มพลังของกล้ามเนื้อแขนและมือ ปรับปรุงความคล่องแคล่ว ช่วยป้องกัน "โรคข้อมืออักเสบ" และ "โรคฟังมืดทับเส้นประสาท" ที่เป็นโรคยอดฮิตของมนุษย์ออฟฟิศ

วิธีการบริหารมือ ทำท่าละ 10 ครั้งต่อเซต / ทำ 3 เซต (พัก 30 วินาทีระหว่างเซต)

1. สะบัดมือออย่างรวดเร็ว
2. กำมือและแบมือ
3. หมุนข้อมือ
4. กดนิ้วทั้ง 5 เข้าหากันทั้ง 2 มือ
5. พัดมือไปด้านข้าง
6. พับข้อมือขึ้นและลง

การรักษาทางใจ

นอกจากการรักษาทางกายแล้ว การรักษาทางใจก็สำคัญไม่แพ้กัน โดยพระไพศาล วิสาโล เจ้าอาวาสวัดปสุตะโต อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ กล่าวว่า "การรักษาใจสำคัญไม่แพ้กับการรักษากาย นอกจากดูแลป้องกันตัวเองให้รอดจากเชื้อโรคแล้ว ยังต้องดูแลจิตใจไม่ให้เกิดความเครียดหรือวิตกกังวลด้วย เพราะหากกายไม่ป่วย แต่ใจทุกข์ ก็อาจทำให้กายเจ็บป่วยได้ในที่สุด" หลักปฏิบัติทำได้ง่ายจากตัวเอง คือ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ตระหนักว่าความเครียด วิตก กลัว ทำร้ายจิตใจ พยายามอย่าอยู่นิ่ง หากิจกรรมทำคลายเครียด ทำประโยชน์ต่อส่วนรวม เช่น ผลิตหน้ากากผ้าแบ่งปันตามกำลังที่พอทำได้

การฝึกหายใจแบบปราณ

1. เข้าทางจมูก พุงป่อง นับ1-4
2. กลั้น นับ 1-6
3. เป่าลมออกทางปาก ปากจู๋ นับ1-8 ท้องแฟบ

ประโยชน์ของการฝึกหายใจ

เพิ่มการขยายตัวของทรวงอก เพิ่มการแลกเปลี่ยนก๊าซภายในปอด ป้องกันปอดแฟบ ลดแรงการหายใจ เพิ่มประสิทธิภาพการไอ ช่วยร่อนระบายเสมหะ พัฒนากล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ให้มีความแข็งแรง ช่วยให้ผ่อนคลาย

การฝึกสมาธิ

1. เมื่ออยู่ในที่เงียบสงบ ให้นั่งลงในท่าสบายๆ ติดตามลมหายใจเข้า-ออก
2. ทุกครั้งที่อยู่ว่างๆ ให้หลับตาหรือเลือกโฟกัส 1 จุด เพื่อทำสมาธิ
3. ฝึกสังเกตความรู้สึกของตัวเองเสมอ
4. รับรู้ถึงการเดินทางของลมหายใจที่เข้า-ออก
5. ไม่ทำหลายอย่างพร้อมกัน จดจ่อทีละเรื่อง โฟกัส และตั้งใจ

ประโยชน์ของการนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิยึดหลักการผสานร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกัน ทำให้ผู้ที่ทำสมาธิเกิดความรู้สึกผ่อนคลายทั้งทางกายและใจ ถึงแม้จะเป็นการทำสมาธิเพียงช่วงสั้นๆ ก็มีประโยชน์ และยังเป็นเทคนิคที่ช่วยในการบำบัดทางด้านจิตใจและอารมณ์ได้เป็นอย่างดี เพิ่มการตระหนักรู้ต่อสิ่งต่างๆ ตรงหน้าและการมีสติอยู่กับปัจจุบัน เปิดมุมมองใหม่ๆ ในการรับมือกับสถานการณ์ที่มีความเครียด เพิ่มทักษะการจัดการความเครียด ช่วยให้สมองปลอดโปร่งยิ่งขึ้น ช่วยลดอารมณ์ในทางลบ เพิ่มความอดทนอดกลั้น ส่งเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ นอกจากนี้ ยังมีการศึกษางานวิจัยพบว่า สมาธิบำบัดอาจมีส่วนช่วยในการรับมือกับอาการของโรคบางชนิดได้ แต่ก็ยังไม่มีข้อมูลเพียงพอที่จะสรุปว่าสามารถช่วยได้จริง ผู้ที่ต้องการฝึกนั่งสมาธิเพื่อประโยชน์ในการบำบัดโรค ควรเรียกพาแพทย์ก่อนเสมอ เพราะการทำสมาธิที่ไม่ถูกต้องหรือไม่ถูกกับโรค อาจยิ่งทำให้อาการแย่ลงกว่าเดิมได้

การสวดมนต์

การสวดมนต์ทำให้จิตใจผ่องแล้ว ผ่องใส อารมณ์ไม่ขุ่นมัว ช่วยให้อายุยืนยาว มีเทวดาคอยปักปักษ์รักษาคุ้มครอง และเกิดอานิสงส์จากการโปรดตรงวิญญาณที่รอสวนบุญ และหากเข้าใจความหมายของบทสวดมนต์ จะเกิดปัญญา

วิธีสวดมนต์อย่างถูกต้อง

- กราบไหว้ด้วยกิริยาสำรวม นั่งให้เรียบร้อย และประนมมือระดับอก
- เปล่งเสียงสวดมนต์ให้ชัดถ้อยชัดคำทุกอักขระ และดังจนได้ยินเสียงตัวเอง
- ตั้งจิตเป็นสมาธิ พร้อมระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ขณะสวดมนต์
- ปล่อยวางเรื่องทุกอย่างขณะสวดมนต์
- เชื่อมั่นและเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา

บทสวดมนต์

<u>คำบูชาพระ</u>

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามิ*
อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ*
อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ*
* หากสวดหลายคนเปลี่ยน มิเป็น มะ

<u>บทสวดบูชาพระรัตนตรัย</u>

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ 1 ครั้ง)
สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ 1 ครั้ง)
สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ 1 ครั้ง)

<u>บทสวดอาราธนาศีล 5</u>

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ
ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

30

คะติยัมปิ มะยังกันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

บทสะสรรเสริญพระพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (3 ครั้ง)

บทสะท้อธรรมหมวด

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

บทแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง

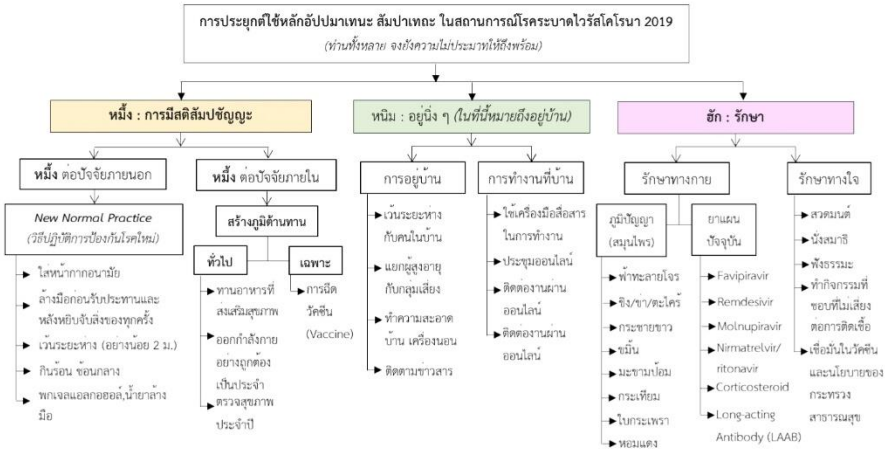
อะหัง สุขิโตโหมิ
อะหัง นิทุกโขโหมิ
อะหัง อะเวโรโหมิ
อะหัง อัพยาปัชโฌโหมิ
อะหัง อะนีโฆโหมิ
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ

บทแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา สัตต์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ จากไป ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีเวรแก่กัน และกันเลย
สัพพาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียน ซึ่งกันและกันเลย
อะนี ฆา โหนตุ จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย ทั้งสิ้นนี้เทอญ

31

กลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรมอัปปมาเทนะ สัมปาเทนะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมั้ง – หนิม - ฮัก”
หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน



บรรณานุกรม

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. **บทบาทของสมุนไพรและยาแผนไทยในสถานการณ์โรคโควิด-19 ระบาด.** กลุ่มงานวิชาการและคลังความรู้ กองวิชาการและแผนงาน กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, 2564.

กรุงเทพธุรกิจ. **กรมการแพทย์ออกแนวทางรักษาโควิด-19 ฉบับใหม่ ปรับยากลุ่มมีปัจจัยเสี่ยง.** [Online]. From: https://www.bangkokbiznews.com/social/1015045?anm8fbclid=IwAR0WBzdJPFJ_tnlOYyOdqdB_Jsg0tNE3d3RoJWwzEJjJHai9W-2m8m220AE .

จิตแข เทพชาตรี. **New Normal ไลฟ์สไตล์ใหม่ บนโลกใบเดิม.** [Online]. From: https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail/new-normal-%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E.

แพทย์หญิง กมลรัตน์. **อนันต์มิวิฉี เด็กติดโควิด กินยาอะไรได้บ้าง.** [18 มกราคม 2566] [Online]. From: https://www.paolohospital.com/th-TH/samut/Article/Details/%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B9%87%E0%B8%81%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B9%82%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%94-%E0%B8%81%E0%B8%94%E0%B8%99%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%AD%E0%B8%B0%E0%B9%84%E0%B8%A3%E0%B9%84%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B8%9A%E0%B9%89%E0%B8%32%E0%B8%87.

ภุรัตา บุญค้ำคอน. **5 วิธีฝึกสมาธิง่ายๆ ให้เบลนด์ไปกับชีวิตประจำวันอย่างแนบเนียน.** [7 มกราคม 2566]. [Online]. From: https://thestandard.co/5-meditate-exercises/.

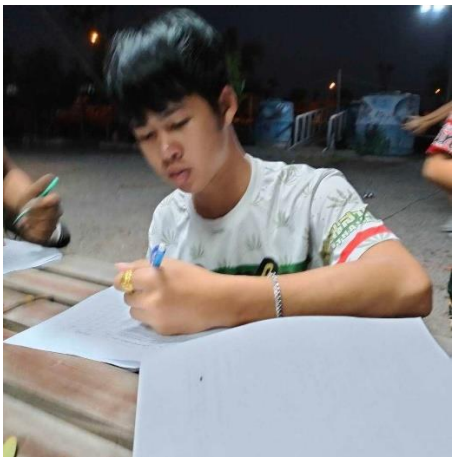
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย. **การดูแลตนเองเบื้องต้นเมื่อทราบว่าติดเชื้อโควิด-19.** [Online]. From: https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/%E0%B8%81%E0%B8%82%E0%B8%A3%E0%B8%94%E0%B8%89%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%95%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%9A%E0%B8%B7%E0%B9%89%E0%B8%9A%E0%B8%87%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%95%E0%B9%89%E0%B8%99%E0%B9%80/

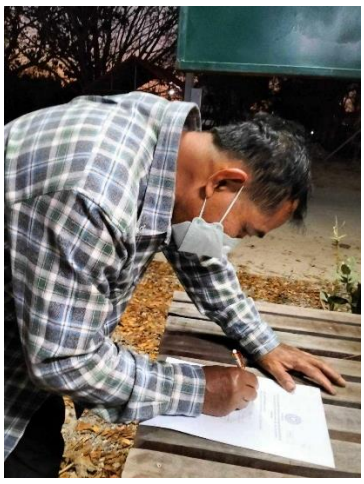
โรงพยาบาลศิริเวช กรุงเทพ. **ผู้ป่วยโควิด เมื่อต้อง 'Home Isolation' หรือแยกกักตัวที่บ้าน ต้องทำอย่างไรถึงจะปลอดภัย.** [Online]. From: https://www.sikarin.com/health/home-isolation

โรงพยาบาลศิริเวช กรุงเทพ. **หลังพบผลตรวจ ATK เป็น (+) อย่าเพิ่งตกใจ! ติดเชื้อ Covid-19 ต้องทำอย่างไร?.** [Online]. From: https://www.sikarin.com/health/%E0%B8%A9%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%9E%E0%B8%9A%E0%B8%9C%E0%B8%A5%E0%B8%95%E0%B8%A7%E0%B8%9E%E0%B8%9A%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B9%82%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B8%99%E0%B8%A2%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%95%E0%B8%81%E0%B9%83%E0%B8%88%E0%B9%84%E0%B8%9B%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%9A%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%84%E0%B8%B8%E0%B8%93%E0%B8%AB%E0%B8%A1%E0%B8%AD%E0%B8%9A%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%AA%E0%B8%B0%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%94%E0%B8%AB%E0%B8%A1%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%AA%E0%B8%B3%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%9C%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%9B%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%A2

ภาคผนวก ค
ภาพกิจกรรมการวิจัย

๑.เก็บข้อมูลแบบสอบถาม





AIG

๒. เก็บข้อมูลสัมภาษณ์

๓. อบรมถ่ายทอดความรู้

ข้อปฏิบัติของนักเรียน

๔. การถ่ายทอดความรู้เพื่อการใช้ประโยชน์ให้แก่คณะสงฆ์จังหวัดลำพูน

ประวัติผู้วิจัย

หัวหน้าโครงการ

ชื่อ-สกุล (ภาษาไทย)	ดร.นิกร ยาอินตา
ชื่อ-สกุล (ภาษาอังกฤษ)	Dr.Nikorn Ya-inta
วันเดือนปีเกิด	๑๙ สิงหาคม ๒๕๐๖
ที่อยู่	๖๒/๑ หมู่ ๖ ตำบลท่ากว้าง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่
หน่วยงานที่ติดต่อ	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน เลขที่ ๑๙๒ หมู่ ๒ ตำบลต้นธง อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน รหัสไปรษณีย์ ๕๑๐๐๐
มือถือ	๐๘-๑๗๖๔-๓๑๖๓
E-mail	Yainta@gmail.com
ประวัติการศึกษา	ปริญญาตรี วท.บ.(พยาบาลและผดุงครรภ์) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
	ปริญญาโท รป.ม.(รัฐประศาสนศาสตร์) นิด้า
	ปริญญาเอก รป.ด.(รัฐประศาสนศาสตร์) มหาวิทยาลัยราชภัฏ วไลยอลงกรณ์ในพระราชูปถัมภ์

ประวัติและผลงานการทำงานปัจจุบัน

๑. ผู้บริหาร/เจ้าของบริษัทนิกรเทคโนการเกษตร จำกัด

๒. อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

ประสบการณ์

๑. ประธานคณะกรรมการกองทุนฟื้นฟูและพัฒนาเกษตร จังหวัดเชียงใหม่

๒. คณะกรรมการจัดการหนี้ กองทุนฟื้นฟู และพัฒนาเกษตรภาคเหนือ

๓. คณะกรรมการอำนวยการคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

๔. วิทยากรกระบวนการกองทุนฟื้นฟูและพัฒนาเกษตร

๕. วิทยากรรับเชิญโรงเรียนผู้สูงอายุ (อปท.)

๖. วิทยากรรับเชิญธนาคารการเกษตรและสหกรณ์(ธกส.) และสหกรณ์การเกษตร

๗. วิทยากรรับเชิญ คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

๘. วิทยากรรายการคลินิกลำไยและสุขภาพ ทางสถานีวิทยุชุมชน 200 กว่าสถานีทั่วประเทศ

๙. วิทยากรรายการคุยเฟื้องเรื่องสุขภาพ สถานียาตีม ทีวี และ TMTV ฯลฯ

นวัตกรรม/ผลิตภัณฑ์ที่วิจัยและพัฒนาจนเป็นสินค้าที่มีชื่อเสียง

๑. ผลิตภัณฑ์ด้านสุขภาพที่วิจัยและพัฒนา (R&D) และจำหน่ายในประเทศและต่างประเทศในนามบริษัทนิกรเทคโนการเกษตร จำกัด

- ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เจียวกู่หลาน ตรา ดร.นิกร ยาอินตา
- ยาสีฟัน ตรา ดร.นิกร ยาอินตา
- ว่านชักมดลูก นิกรเทคโนการเกษตร
- สบู่ทองคำละอองดาว
- แชมพูสมุนไพร แบล็คแชมพู
- กาแฟเจียวโกลด์ คอฟฟี่
- กาแฟ ๗- day คอฟฟี่
- กาแฟ คอร์ดี้ เจียวโกลด์ คอฟฟี่
- ยากษัยเส้นนิกรเทคโนการเกษตร
- ยาริดสีดวงนิกรเทคโนการเกษตร

๒. ผลิตภัณฑ์ด้านการเกษตรที่วิจัยและพัฒนา (R&D) และจำหน่ายในประเทศและต่างประเทศในนามบริษัทนิกรเทคโนการเกษตร จำกัด

- สารเปิดตาดอกลำไย “ซุปเปอร์คูณ”
- สารเปลี่ยนเพศดอกลำไย “ซุปเปอร์โมน”
- สารเร่งการเจริญเติบโต “ซุปเปอร์จัมโบ้ ๓๖๐”
- ไคโตแคล (แคลเซียมโบร่อน+ไคโตซาน)
- ซุปเปอร์ซีเอ็น (สารกระตุ้นการสร้างแป้งและน้ำตาลสร้างการดอกในพืชไม้ผล)
- น้ำยาเปียกใบสมุนไพรลูกซัก : สารเปียกใบสมุนไพร
- สารกันไหม้ (กรณีพ่นสารคลอเรทกระตุ้นการออกดอกของลำไย)