

KM : HA National Forum 25th

“มือตบพบคนช่างฝัน สร้างสรรค์ Good Health and Well-being”

วิทยากร : ทีม Good Health ดำเนินการนักกีฬาวอลเลย์บอล 7 เซียน --> วิลาวรรณ อภิญาพงศ์ (กีฬ), มลิกา กันทอง (ปฐ), วรณา บัวแก้ว (นา)
ทีม Well-being --> ผศ. นพ.ภูริพงศ์ จันทิมา (คณะแพทยศาสตร์ มช.), รัศมีแข ฟ้าเกื้อล้น (นางสาวเชียงใหม่ในดวงใจ ปี 2568 และ 2567)
อำนวยการถ่ายทอดโดย : พญ.ปิยวรรณ ลิ้มปัญญาเลิศ (ผอ.สรพ.)



#ความรู้ทำให้ ทุกอย่างเป็นไปได้

3 GOOD HEALTH
AND WELL-BEING



ทีม Good Health : ตำนานนักกีฬาวอลเลย์บอล 7 เชียน

จากสนามแข่งระดับโลกสู่บทเรียนชีวิต นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จไม่ได้เป็นเพียงผู้ที่แข็งแกร่งทางร่างกาย แต่ต้องมี **“จิตใจที่ไม่ยอมแพ้”** มาร่วมฝึกฝน + พลังของ **“Team Work”** และ **บทเรียนจากชัยชนะและความพ่ายแพ้** ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ และการทำงานในระบบสุขภาพ ผ่านการเล่าเรื่อง เล่าประสบการณ์ที่ผ่านมาของ ตำนานนักกีฬาวอลเลย์บอล 7 เชียน



ทิม Well-Being : นางสาวเชียงใหม่ในดวงใจ ปี 2568 และ 2567

สุขภาพที่ดีไม่ได้เป็นเพียงเรื่องของโชคชะตา แต่เป็นผลลัพธ์ของพฤติกรรมที่ถูกต้อง **Lifestyle Medicine** การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรค จะเป็นแนวทางการสร้างสุขภาพที่ยั่งยืน

สุขภาพะไม่ได้หมายถึงแค่ร่างกายที่แข็งแรง แต่รวมถึง **จิตใจที่มั่นคง และคุณภาพชีวิตที่ดี** ซึ่งเราสามารถค้นหาความสุขได้ผ่านประสบการณ์ของบุคคลที่ต้องเผชิญกับความท้าทายในชีวิต เพื่อเรียนรู้แนวทางการสร้างสมดุล และการสร้างพลังบวก เพื่อ **Well-being** สุขภาพะที่ดีในทุกมิติของชีวิต



ความสมดุลของสุขภาพกายและใจ

ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกาย และสุขภาพใจเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ เมื่อร่างกายแข็งแรง จิตใจก็จะเข้มแข็งตามไปด้วย ในทางกลับกัน จิตใจที่มั่นคงก็จะเป็นแรงขับเคลื่อนให้เราดูแลร่างกายได้อย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในวิชาชีพที่ต้องรับผิดชอบชีวิตผู้อื่น การมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงจึงไม่ใช่เพียงเรื่องส่วนตัว แต่ยังส่งผลต่อประสิทธิภาพในการให้บริการผู้ป่วย

พื้นฐานของชีวิตที่มีคุณภาพ

การออกกำลังกาย : เสริมสร้างร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง

การออกกำลังกายเป็นกุญแจสำคัญในการเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทำให้มีความอดทน และสามารถรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉินได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ที่ต้องทำงานในสภาวะความกดดันสูง และต้องใช้ร่างกายอย่างต่อเนื่อง

หลายคนมักเผชิญกับความท้าทายในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกขี้เกียจหรือความล้าใจ วิธีการเอาชนะความรู้สึกเหล่านี้ คือ การปรับเปลี่ยนมุมมอง:

- มองการออกกำลังกายไม่ใช่เพียงเพื่อตัวเองเท่านั้น แต่เป็นการดูแลร่างกายให้แข็งแรงเพื่อสามารถดูแลผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน และสร้างแรงจูงใจที่มีความหมายสำหรับตนเอง
- หากิจกรรมการออกกำลังกายที่ชื่นชอบและสนุก เพื่อให้รู้สึกว่าเป็นกิจกรรมที่ต้องการทำ ไม่ใช่สิ่งที่ถูกบังคับ

การดูแลสุขภาพจิต : รักษาสมดุลในโลกที่เต็มไปด้วยความกดดัน

สุขภาพจิตเป็นอีกด้านหนึ่งที่สำคัญไม่น้อยไปกว่าสุขภาพกาย โดยเฉพาะสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ที่ต้องเผชิญกับความเครียด และความกดดันจากการทำงานอยู่เสมอ การดูแลสุขภาพจิตสามารถทำได้หลายวิธี:

- เลือกบริโภคสื่อที่สร้างสรรค์ – หลีกเลี่ยงการเสพสื่อที่มีเนื้อหาเชิงลบหรือก่อให้เกิดความเครียด
- ฝึกการ “อ่านแต่ไม่อิน” – เรียนรู้ที่จะรับรู้ข้อมูลโดยไม่ให้ส่งผลกระทบต่อจิตใจมากเกินไป
- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับคนที่มีพลังงานลบ – พยายามรักษาระยะห่างจากสิ่งแวดล้อมที่บั่นทอนสุขภาพจิต
- หาเวลาพักผ่อนและทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ – สร้างสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัว

ข้อคิดและกำลังใจจากทีม Good Health



วิลาวณย์ อภิญาพงศ์ (กิฟ)

“บุคลากรทางการแพทย์ไม่ต่างจากนักกีฬาทีมชาติ เราไม่ได้ทำงานเพื่อตัวเองเท่านั้น แต่เพื่อคนอื่นด้วย เมื่อรู้สึกเหนื่อยหรือถูกวิจารณ์ ให้นึกถึงนักวอลเลย์บอลทีมชาติไทย ว่าเราไม่ได้ท้อหรือถูกต่อว่าเพียงคนเดียว จงภูมิใจในหน้าที่ที่ทำ เพราะไม่ใช่ใครก็ทำได้ ทนและก้าวข้ามความท้อแท้ไปได้ แต่สิ่งที่ทำให้เราต่อสู้ได้ คือความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ”



มลิกา กันทอง (ปู)

“อาจมีคนคาดหวังให้เราทำอะไรให้ดี ให้สมบูรณ์แบบ แต่ในความเป็นจริงไม่มีใครสมบูรณ์แบบไปทุกอย่าง ก่อนที่จะให้มีใครมาให้กำลังใจเรา อยากให้ทุกคนให้กำลังใจตัวเอง ก่อน ขอให้เข้มแข็ง สู้ และทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด”



วรรณ บัวแก้ว (นา)

“อยากให้บุคลากรทางการแพทย์ทุกท่านภูมิใจในตัวเอง เหมือนที่พวกเราภูมิใจในการรับใช้ประเทศชาติ ทุกท่านก็เป็นหนึ่งในนั้น ที่ดูแลคนทั้งประเทศ”

ข้อคิดและกำลังใจจาก ทีม Well-Being

รัศมีแข ฟ้าม้าเกิ้ล

“บุคลากรทางการแพทย์ทุกคนมีมูลค่ามาก ต้องรู้จักคุณค่าของตนเอง
อยากให้ทุกคนรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ขอให้ภูมิใจในอาชีพ และในตนเอง
ทุกคนมีคุณค่าต่อคนไทยทุกคน”



ผศ.นพ.ภูริพงศ์ จันทิมา

ได้แบ่งปันมุมมองจากประสบการณ์ในฐานะแพทย์ว่า “นอกจากกายสำคัญแล้ว
ใจเราก็สำคัญด้วย ควรสร้างสมดุลทั้งสองอย่าง เมื่อเจออะไรที่กระทบจิตใจ
อย่าลืมความตั้งใจของเราที่มีต่อผู้ป่วย เมื่อไรที่คิดว่าเราไม่มีคุณค่า หรือมีคน
ด้อยค่าเรา อย่าลืมว่าเราอาจเป็นโลกทั้งใบของใครหลาย ๆ คนได้”

บทสรุป : การสร้างสมดุลเพื่อชีวิตที่มีคุณภาพ

การดูแลสุขภาพกายและจิตใจอย่างสมดุลและต่อเนื่อง เป็นสิ่งสำคัญสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ ผู้ซึ่งต้องทุ่มเทร่างกาย แรงใจในการดูแลผู้ป่วย การเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักกีฬาระดับชาติช่วยให้เห็นว่า “การทำงานเพื่อส่วนรวมต้องอาศัยทั้งความแข็งแกร่งของร่างกาย และความเข้มแข็งของจิตใจ”

ในยามที่รู้สึกท้อแท้หรือขาดแรงใจ ให้นึกถึงว่า “งานที่ทำมีคุณค่า และความหมายต่อผู้อื่นมากเพียงใด รวมทั้งให้ความสำคัญกับการดูแลตนเองไม่น้อยไปกว่าการดูแลผู้อื่น” เพราะการมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจไม่เพียงแต่ช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีเท่านั้น แต่ยังเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้สามารถมอบการดูแลที่ดีที่สุดให้กับผู้ป่วย และสังคมได้อย่างยั่งยืน

การได้เข้าเรียนรู้ใน Session นี้ เป็นการเรียนรู้ผ่าน Edutainment Talk ที่ให้ทั้งสาระ และความบันเทิง ผ่านเรื่องราว เรื่องเล่า ที่เป็นการสร้างแรงบันดาลใจ โดยเชื่อมโยงกับแนวคิดของ สุขภาพกาย สุขภาพใจ และการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ ผ่านมุมมองของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในเส้นทางที่แตกต่างกัน เพื่อเข้าใจหลักการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน และพฤติกรรมที่นำไปสู่ Good Health และการค้นพบแนวทางในการสร้างสุขภาวะที่สมดุลทั้งทางกายและใจ (Well-being)

สุขภาพที่ดีและความเป็นอยู่ที่ดี (Good Health and Well-being) ไม่ได้เกิดขึ้นจากการดูแลสุขภาพเพียงมิติเดียว แต่เป็นผลลัพธ์ของการผสมกันระหว่าง “ร่างกาย จิตใจ และแรงบันดาลใจ”



“สุขภาพดีและคุณภาพชีวิตที่ดี เริ่มต้นได้จากตัวเรา”



- ขอบคุณข้อมูลจาก 1. https://www.qualitythestory.com/volleyball_dreamer/...
2. โครงร่างเนื้อหาบทสรุปจากการประชุม HA National Forum ครั้งที่ 25
3.. ขอบคุณภาพวิทยากรทุกท่านจากสื่อต่าง ๆ