

นำเสนอบทความโดย..

มาสเตอร์ธรรมบุญ คำสัตย์

ขอบคุณข้อมูลจาก Healthylife และ Thaigoodview

## สุขภาพ...คือ

หลายๆ ท่านอาจจะคิดว่า สุขภาพ ก็คือ สภาพของร่างกายที่ทำงานได้คึกคัก ไม่ป่วย ไม่เจ็บไข้ ก็เรียกว่า สุขภาพดีแล้วนี่.. อย่างไรก็ตาม สุขภาพ รวมถึงสุขภาพทางกายและสุขภาพทางใจ หรือสุขภาพจิตนั่นเองเรานำ ข้อมูลอันมีประโยชน์ที่เกี่ยวกับสุขภาพ ว่าสุขภาพนั้น ที่จริงแล้วมีความหมายว่าอย่างไร.. ทำอย่างไรท่านจึงจะมี สุขภาพดีทั้งกายและใจ..ติดตามบทความของเราได้เลย

**สุขภาพ** ในความหมายของหลายๆคนอาจจะต่างกัน อาจจะหมายถึง ความปลอดภัย ความไม่มีโรค หรือ อาจจะหมายถึงต้องมีทั้งความปลอดภัยและต้องไม่มีโรคด้วยพร้อมกัน.. สุขภาพที่ดี ไม่ใช่เพียงแค่สุขภาพกาย เท่านั้น ยังรวมถึง สุขภาพจิตด้วย.. ดังเช่น องค์การอนามัยโลกให้คำนิยามของ สุขภาพ ว่า 'สภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง ทางกาย ทางจิต และทางสังคม' นั่นก็หมายความว่า..เราต้องมีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม รวมทั้งการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งทางกายและทางใจ ..แต่! สุขภาพที่หลายๆคนรู้จักกันดีนั่นคือ สุขภาพทาง กาย ซึ่งเป็นเพียงหนึ่งในสามของสุขภาพทั้งหมดที่เราควรจะรู้.. เราตามไปดูกันดีกว่าค่ะว่า สุขภาพ ที่พูดถึงนั้น คืออะไร และเราควรจะต้องตระหนักถึงสิ่งใดบ้าง

นิยามของคำว่า สุขภาพ ..

-องค์การอนามัยโลกได้ให้คำนิยามคำว่า สุขภาพ ในความหมายกว้างขึ้นว่า สุขภาพ หมายถึง สภาวะที่ สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม

-ตามร่างพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ 2545 ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ คือ ภาวะที่มีความ พร้อมสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย คือ ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ ไม่มี อุบัติเหตุอันตราย มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ

ดังนั้น "สุขภาพ" จึงหมายถึง "การมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในทุกส่วนของร่างกาย มี สุขภาพจิตดี และสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข ผู้มีสุขภาพดีถือว่าเป็นกำไรของ ชีวิต เพราะทำให้ผู้เป็นเจ้าของชีวิตดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุขได้" นั่นเอง.....

สุขภาพ มีความหมาย 3 ประการ คือ

1. ความปลอดภัย (Safe)
2. ความไม่มีโรค (Sound)
3. ความปลอดภัย และไม่มีโรค (Whole)

ในขณะที่เดียวกัน..คนส่วนใหญ่คิดแต่มันเป็นสุขภาพแบบองค์รวม หรือพูดง่ายๆ ก็คือความสุขนั่นเอง ถ้าเปรียบแล้วก็เหมือนกับว่าคนทั่วไปนั้นรู้จักสุขภาพหรือความสุขแค่ หนึ่งในสามเท่านั้น.. สุขภาพหรือความสุขนั้นหมอบไม่ได้เป็นผู้กำหนดครับ เราเป็นผู้กำหนด แต่ต้องยอมรับความจริงว่ามีผู้คนดูแลสุขภาพกันน้อยลงมาก อาจจะด้วยหลายสาเหตุ หลายปัจจัย ดังนั้น เราจะมาพูดถึงเรื่องสุขภาพทั้งสามอย่างกันสุขภาพทางกาย (Physical fitness) คือ ความสมบูรณ์ของร่างกายในด้านต่างๆ ซึ่งเป็นผลมาจากการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ กินอาหารที่เหมาะสม และ พักผ่อนเพียงพอ เช่น การมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง หัวใจที่แข็งแรง มีความคล่องแคล่ว เป็นต้นสุขภาพจิต (Mental health) คือ ความสมบูรณ์ของจิตใจไม่ว่าจะเป็นความสามารถทางสติปัญญา และอารมณ์ เช่น เป็นคนที่มีอารมณ์ดี มีการตัดสินใจที่ดี มีเหตุผล สุขภาพทางสังคม (Social health) คือ เมื่อคุณต้องการที่จะทำความรู้จักกับใครสักคน คุณสามารถทำได้ง่าย สามารถรักษาเขาไว้ได้ และมีความไว้วางใจกัน การมีสุขภาพที่ดี เป็นสิ่งที่ทุกคนต่างก็พึงปรารถนาที่จะมี ก่อนอื่นเราก็ควรจะเข้าใจในความหมายที่แท้จริงของคำว่า "สุขภาพ" กันก่อน ว่าสุขภาพนั้นมีความหมายว่าอย่างไร และคุณเข้าใจความหมายของคำว่าสุขภาพที่ถูกต้องแล้วหรือยัง จะเห็นได้ว่า สุขภาพนั้น ไม่ได้มีเพียงทางกาย และทางจิตใจเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการปรับตัวเข้าสู่สังคมได้อย่างมีความสุขด้วย เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว เราก็ควรจะรักษาสุขภาพของเราให้ได้อยู่เสมอ เพื่อที่เราจะได้มีจิตใจที่มีความสุข รื่นเริง ไม่คิดขัด มีเมตตา มีสติ มีสมาธิ และการที่ครอบครัวจะมีความอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง และสังคมมีความยุติธรรมได้นั้น จะต้องเกิดขึ้นจากการจัดการทางสุขภาพในระดับต่างๆ ทั้งสุขภาพในระดับของปัจเจกบุคคล (Individual Health) สุขภาพของครอบครัว (Family Health) อนามัยชุมชน (Community Health) และสุขภาพของสาธารณะ (Public Health) นั่นเอง