

ใบความรู้ที่ ๑.๙

เครื่องมือการดูแลสุขภาพด้วยวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง(๓ส. ๓อ.๑น.)

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้รู้ และเข้าใจการใช้เครื่องมือ ๓ส. ๓อ.๑น. ในการดูแลสุขภาพ



เทคนิค ๓ส. ๓อ. ๑น. มีความสำคัญและความจำเป็นต่อการสร้างเสริมสุขภาพป้องกันและรักษาโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรม การดำเนินชีวิตของคนไม่ถูกต้องเหมาะสมในปัจจุบันและในอนาคต เนื่องจาก ๓ส. ๓อ. ๑น. สามารถนำมาปฏิบัติในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ซึ่งจะมีผลให้ลดภาวะเสี่ยงต่อโรค ลดโรค ลดภาวะแทรกซ้อน ลดการพิการ ลดการตาย ลดยาและ ลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพทั้งระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ หากสามารถปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวันได้ซึ่งจะมีคุณประโยชน์ต่อทั้งคนปกติทั่วไป คนป่วย หรือคนฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยผสมผสานกับการปฏิบัติทางการแพทย์แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและแผนพื้นบ้านไทย

๓ส. ได้แก่ สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม

๑ส : สวดมนต์ หมายถึง คำพูดที่ศักดิ์สิทธิ์ที่ต้องอาศัยการสวด หรือบริกรรมพราบนั่น จึงจะทำให้เกิดอานุภาพในการป้องกันเหตุต่าง ๆ สวดมนต์เป็นการเรียนรู้พุทธธรรม หลังจากสวดมนต์ไปได้ระยะเวลาหนึ่งจิตใจจะเยียบสงบลง ซึ่งเป็นจุดประสงค์ของการเจริญสมาธิตนเอง ช่วยปลดปล่อยความเครียดและช่วยพัฒนาการใช้ชีวิตให้เป็นปกติส่งผลให้สุขภาพดีขึ้นด้วย

๒ส : สมาน หมายถึง การทำให้จิตใจสงบ ใจสบายคลายทุกข์ หนักแน่น มั่นคง อารมณ์แจ่มใส นอนหลับสบาย ความจำดี ทำงานมีประสิทธิภาพ มีผลงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ว่าการเจริญสมาธิต่อเนื่องช่วยให้ ปรับสมดุลของร่างกายและสารเคมีในร่างกายสร้างสารสุขและภูมิคุ้มกันโรค สามารถสร้างสุขภาพและบำบัดโรคให้ หายหรือทุเลาได้หลายชนิด

๓ส : สันทนาธรรม หมายถึง การเรียนรู้ธรรมะที่เกื้อกูลต่อการสร้างสุขภาพ ป้องกันและแก้ไข ปัญหาสุขภาพแล้วนำมาปฏิบัติควบคู่กับการปฏิบัติตามหลักการแพทย์และการสาธารณสุขด้วย โดยปรึกษาหรือ ชักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์เป็นการสื่อสารสองทาง ระหว่างผู้ร่วมสนทนา ตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป กับ ผู้มีความรู้ด้านพุทธธรรม หรือด้านการแพทย์และการสาธารณสุข รวมทั้งด้านการดำเนินวิถีชีวิตต่างๆ ซึ่งอาจเป็น พระภิกษุหรือผู้ทรงคุณวุฒิอื่นก็ได้

๓อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ (วิถีพุทธ)

๑อ : อาหาร วิถีพุทธ : หมายถึง การรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ตามหลักโภชนาการใน ปริมาณพอประมาณ กล่าวคือ รู้จักประมาณในการบริโภคตามหลักโภชนาการและมัชฌิมาปฏิปทาและ รับประทานอาหารที่มีคุณภาพ ไม่หวาน มัน เค็มมาก โดยพิจารณาอาหารก่อนรับประทานตามหลักโยนิโสมนสิการ การพิจารณาโดยท้องแท้ ถึงเหตุผล ประโยชน์ และมีใช้ประโยชน์ และตามหลักปัจจัยสันนิสิตศีล คือ การบริโภค ปัจจัย ๔ ให้เป็นไปเพื่อประโยชน์ที่แท้จริง เพื่อหล่อเลี้ยง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอให้ร่างกายเป็นปกติสุขพอเพียง มิใช่รับประทานตามความอยากหรือความอร่อยเท่านั้น

๒อ : ออกกำลังกาย วิถีพุทธ : หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย ที่ควบคุมด้วยสติสัมปชัญญะ กำหนดจิตให้แน่วแน่ อยู่กับอวัยวะที่เคลื่อนไหว โดยพิจารณาสิ่งนั้นอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดที่สมาธิและปัญญา รู้แจ้งในการเคลื่อนไหวร่างกาย

๓อ : อารมณ์ วิถีพุทธ หมายถึง การควบคุมและปล่อยวางจิตใจ ไม่ยึดมั่น โดยไม่มีเหตุผล การยึด หลักทางสายกลาง การปล่อยวาง ตามหลักพุทธธรรม การรู้จักคลายเครียด เมื่อมีสิ่งกระทบให้เกิดอารมณ์ โดยใช้ สติสัมปชัญญะและเจริญสมาธิสม่ำเสมอ

๑น. ได้แก่ นาฬิกาศีวิต วิถีพุทธ

๑น. นาฬิกาศีวิต วิถีพุทธ : เป็นเครื่องมือปฏิบัติในการสร้างสุขภาพ ป้องกัน และควบคุมโรค เรื้อรัง ด้วยการบูรณาการหลักการแพทย์การสาธารณสุข และวิถีพุทธธรรมที่ใช้ชั่วโมงเวลา ของนาฬิกาขึ้นนำการ ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันประกอบด้วย การสวดมนต์ เจริญสมาธิ สันทนาธรรม (๓ส.) รับประทานอาหารพอเพียง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ปรับอารมณ์แจ่มใส (๓อ.) และการทำภารกิจหน้าที่ประจำวันของแต่ละคน เช่น การเรียน การประกอบอาชีพ เศรษฐกิจพอเพียง รัฐบาลฯ ทำงานเอกชน เป็นต้น ด้วยการใช้อย่างมีสติสัมปชัญญะ สมาธิอย่างต่อเนื่องให้สอดคล้องสัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย จนเกิดวินัยและสุขนิสัยประจำตนส่งผล ให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลาง
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ. ๒๕๖๑
สำหรับหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลางสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข	
ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข วัน/เดือน/ปี : ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔ หัวข้อ: เอกสารประกอบการพัฒนาหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.) ครั้งที่ ๒ รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ) เอกสารประกอบการพัฒนาหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.) ครั้งที่ ๒ Link ภายนอก: ไม่มี หมายเหตุ:	
ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล สุชาภา วรินทร์เวช (นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช) ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔	ผู้อนุมัติรับรอง สุชาภา วรินทร์เวช (นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช) ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ (หัวหน้า) วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔
ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่ พศวีร์ วัชรบุตร (นายพศวีร์ วัชรบุตร) นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔	