

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 ลดยาและลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพทั้งระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ หากสามารถปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวันได้ซึ่งจะมีคุณประโยชน์ต่อทั้งคนปกติทั่วไป คนป่วย หรือคนฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยผสมผสานกับการปฏิบัติทางการแพทย์แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและแผนพื้นบ้านไทย

๓ส. ได้แก่ สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม

๑ส : สวดมนต์ หมายถึง คำพูดที่ศักดิ์สิทธิ์ที่ต้องอาศัยการสวด หรือบริกรรมพราบนั่นเอง จึงจะทำให้เกิดอานุภาพในการป้องกันเหตุต่าง ๆ สวดมนต์เป็นการเรียนรู้พุทธธรรม หลังจากสวดมนต์ไปได้ระยะเวลาหนึ่งจิตใจจะเยียบสงบลง ซึ่งเป็นจุดประสงค์ของการเจริญสมาธินั่นเอง ช่วยปลดปล่อยความเครียดและช่วยพัฒนาการใช้ชีวิตให้เป็นปกติส่งผลให้สุขภาพดีขึ้นด้วย

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

๓ส : สันทนาธรรม หมายถึง การเรียนรู้ธรรมะที่เกื้อกูลต่อการสร้างสุขภาพ ป้องกันและแก้ไข ปัญหาสุขภาพแล้วนำมาปฏิบัติควบคู่กับการปฏิบัติตามหลักการแพทย์และการสาธารณสุขด้วย โดยปรึกษาหรือ ซักถาม 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 การยึดหลักทางสายกลาง 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 รัฐบาล การทำงานเอกชน เป็นต้น ด้วยการใช้อย่างมีสติสัมปชัญญะ สมาธิอย่างต่อเนื่องให้สอดคล้องสัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย จนเกิดวินัยและสุขนิสัยประจำวันส่งผล ให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลาง
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ. ๒๕๖๑
สำหรับหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลางสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข	
ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข วัน/เดือน/ปี : ๑๓ เมษายน ๒๕๖๔ หัวข้อ: เอกสารและสื่อประกอบหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.) รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ) เอกสารและสื่อประกอบหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.) Link ภายนอก: ไม่มี หมายเหตุ:	
ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล สุชาภา วรินทร์เวช (นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช) ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔	ผู้อนุมัติรับรอง สุชาภา วรินทร์เวช (นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช) ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ (หัวหน้า) วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔
ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่ พศวีร์ วัชรบุตร (นายพศวีร์ วัชรบุตร) นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔	