

สุขภาพกับคนไทยยุคเจนเนอเรชั่นศตวรรษที่ 21 ในการทำงาน

รองศาสตราจารย์ ดร.พณี สีตกะลิน
Assoc. Prof, Panee Sitakalin, Ph.D

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
Sukhothai Thammathirat Open University

ในทศวรรษที่ 21 ประเทศไทยในปี 2556 มีจำนวน 64,623,000 ล้านคน เป็นวัยแรงงาน 42,983,000 คน (<http://popthai.in.2025:20.02.2015>) ประชากรในวัยแรงงานนี้ส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงอายุ 20 ต้นๆ จนถึง 30 ถึง 40 ปี ซึ่งจากการปรับเปลี่ยนสภาพของสังคม สภาพเศรษฐกิจ ทางประเทศตะวันตกได้แบ่งกลุ่มอายุเป็นเจนเนอเรชั่นหลักๆ ในที่นี้วัยทำงานยุคเจนเนอเรชั่นต่างๆ ในที่นี้จะกล่าวถึง

1. Gen X หรือ Generation X หมายถึงคนที่เกิดระหว่าง พ.ศ. 2508-2522 อายุระหว่าง 30-44 ปี เป็นรุ่นลูกของ Gen-B ที่เกิดมาพร้อมกับโลกที่เริ่มมีการแข่งขันทางด้านเศรษฐกิจสูง จึงเริ่มไม่นิยมมีลูกมาก คน Gen X จะมีความคิดกว้าง ช่วยเหลือตัวเองได้เก่ง มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง ชอบพูดคุยนทนาแบบผู้ใหญ่ ไขว่คว้าหาความมั่นคงทางอารมณ์ ความรู้สึก รื้อรอบ ใฝ่ศึกษาหาความรู้ สั่งสมบทเรียน ประสบการณ์ใส่ตน ให้มีความสำคัญในเรื่องงาน และครอบครัวอย่างเท่าเทียมกัน

2. Gen Y เป็นผู้ที่เกิดในช่วง พ.ศ. 2523 – 2537 (ค.ศ. 1980 – 1994) เป็นเด็กยุคใหม่ต้องการเหตุผลในทุกเรื่อง เนื่องจากคนกลุ่ม Gen Y นี้ เริ่มเข้าสู่การทำงานในองค์กรมากขึ้น พวกเขาไม่ปฏิบัติตาม และความต้องการด้านการทำงานในแบบฉบับของตนเอง ซึ่งจะแตกต่างจากบุคลากรเจนเนอเรชั่นอื่นในองค์กรที่สามารถทำงานภายใต้การถูกสั่งได้ดี ดังนั้นการเรียนรู้เพื่อรู้จัก และเข้าใจคน Gen Y อย่างลึกซึ้ง เพื่อพัฒนาให้เขาใช้ศักยภาพที่มีอย่างถูกต้อง และอย่างเต็มที่จึงถือเป็นเรื่องที่สำคัญน่าใส่ใจเป็นอย่างยิ่ง

คนในยุค Gen Y เป็นคนรักสุขภาพ โดยจะให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพด้วยการทำด้วยตนเองเป็นพิเศษ เช่น การเล่นกีฬา การเข้าฟิตเนส การซื้อวิตามินเสริมอาหาร ฯลฯ นั้นรวมถึงบรรดาเครื่องตรวจวัดต่างๆ ที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง เช่น เครื่องวัดความดัน เครื่องวัดอุณหภูมิ เป็นต้น ชอบศึกษาสินค้าจาก “อินเทอร์เน็ต” หรือ “โซเชียลมีเดีย” ทุกวันนี้เมื่อคนในยุค Gen Y จะซื้อสินค้าประเภทไอที หรือสินค้าที่ต้องใช้วิจารณญาณในการตัดสินใจ (Discretionary Goods) เช่น รถยนต์ ทีวี เป็นต้น คนในยุค

Gen Y ก็หาข้อมูลจำนวนมหาศาลจากอินเทอร์เน็ตหรือโซเชียลมีเดียก่อนที่จะตัดสินใจซื้อจริง

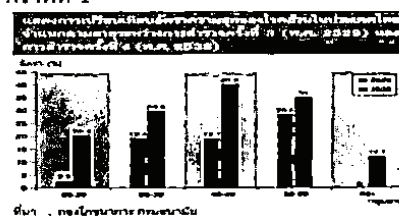
เนื่องจากวัยทำงานจะพบกับคนทั้ง 2 เจนเนอเรชั่นนี้เป็นส่วนใหญ่ จากการสำรวจภาวะสุขภาพพบ ดังนี้

1. ภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน

อัตราความชุกของโรคอ้วนในประเทศไทย มีอัตราเพิ่มขึ้นในกลุ่มอายุในช่วงเวลา 9 ปี จากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 3 ปี พ.ศ.2529 และครั้งที่ 4 ปี พ.ศ. 2538 (กราฟ 1) กลุ่มที่มีอัตราเพิ่มสูงสุดได้แก่ กลุ่มอายุ 40-49 ปี จากร้อยละ 19.1 เป็นร้อยละ 40.2 รองลงมาได้แก่ กลุ่มอายุ 20-29 ปี จากร้อยละ 2.9 เป็นร้อยละ 20.4 สำหรับ 3 อันดับแรกของกลุ่มอายุที่มีอัตราความชุกสูงในการสำรวจครั้งที่ 4 ปี พ.ศ. 2538 ได้แก่ กลุ่มอายุ 40-49 ปี ร้อยละ 40.2, กลุ่มอายุ 50-59 ปี ร้อยละ 35.0 และกลุ่มอายุ 30-39 ปี ร้อยละ 29.8

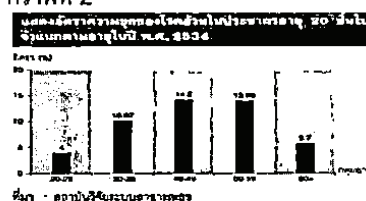
<http://advisor.anamai.moph.go.th/main/php?filename=env105>

กราฟที่ 1



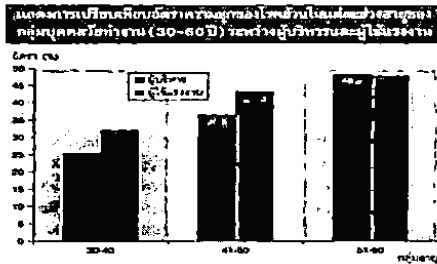
ในปี พ.ศ. 2534 สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข ได้รายงานสถานะสุขภาพอนามัยของประเทศไทย พบอัตราความชุกของโรคอ้วนในกลุ่มอายุ 3 อันดับแรก ที่มีอัตราความชุกสูงสุด ได้แก่ กลุ่มอายุ 40-49 ปี ร้อยละ 14.2 กลุ่มอายุ 50-59 ปี ร้อยละ 13.95 และกลุ่มอายุ 30-39 ปี ร้อยละ 10.07

กราฟที่ 2



การสำรวจภาวะโภชนาการในกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจหลอดเลือด คือ บุคคลวัยทำงาน อายุระหว่าง 30-60 ปี จำแนกเป็นกลุ่มผู้บริหาร และผู้ใช้แรงงาน สํารวจทั้งในภาครัฐและเอกชนใน 4 จังหวัดใหญ่ของประเทศไทย ได้แก่ นครราชสีมา เชียงใหม่ สงขลา และกรุงเทพฯ พบว่า บุคคลวัยทำงานจะอ้วนขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น และผู้ที่ทำงานในระดับบริหารจะระวังดูแลน้ำหนักได้สมส่วนมากกว่าบุคคลที่ใช้แรงงาน

กราฟที่ 3



ที่มา : กองโภชนาการ กรมอนามัย

2. ความเครียดที่เกิดจากการทำงาน (Work-related stress)

ความเครียดที่สัมพันธ์กับการทำงาน เป็นปฏิกิริยาในทางลบที่เกิดขึ้นเมื่อความต้องการในงานมากเกินไปจนจำเป็นในการจัดการ แต่ก็อาจเกิดจากสาเหตุอื่นในที่ทำงาน เช่น ความรู้สึกว่าตัวเองไม่ดีพอต่องาน หรือสภาพในที่ทำงานไม่ดี

เกี่ยวกับความเครียดที่สัมพันธ์กับการทำงาน

การทำงานให้ผลในทางบวกเพราะงานเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างของชีวิต และทำให้เกิดความพึงพอใจ การกดดันในที่ทำงานบ้างเป็นสิ่งที่ดี เพราะมันจะช่วยให้คุณปฏิบัติงานได้ดีขึ้น และเตรียมพร้อมสำหรับสิ่งที่มาทำหรือการกระทำต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม ถ้าความกดดันและความต้องการมีมากเกินไปก็อาจทำให้ความเครียดที่สัมพันธ์กับการทำงาน

ความเครียดที่สัมพันธ์กับการทำงานสามารถเกิดได้จากหลายอย่าง คุณอาจรู้สึกว่าตกดอยู่ได้แรงกดดันจากงานเนื่องจากปริมาณของงาน กำหนดการวันเสร็จสิ้นของงาน สภาพแวดล้อมที่คุณทำงาน หรือแม้กระทั่งเพื่อน

อาการของความเครียดที่สัมพันธ์กับการทำงาน

- ความรู้สึกว่า คุณไม่สามารถรับมือกับความเครียดได้
- ไม่สามารถควบคุมอารมณ์
- ขาดความมั่นใจ
- ขาดแรงจูงใจและขาดความรับผิดชอบ
- ผิดหวังกับตัวเอง

คุณอาจมีอาการทางด้านอารมณ์ เช่น :

- รู้สึกในทางลบหรือซึมเศร้า

- มีปฏิกิริยาทางด้านอารมณ์มากไป เช่น ร้องไห้ หรือ (อ่อนไหวเกินไป)

- ซึ่หงุดหงิด หรือโกรธง่าย
- รู้สึกฟ่ายแพ้
- อารมณ์เปลี่ยนแปลง

คุณอาจมีอาการทางด้านร่างกาย ได้แก่ :

- ท้องเสียหรือท้องผูก
- อาหารไม่ย่อย
- ปวดศีรษะ
- เจ็บหน้าอก
- ปวดข้อ ปวดหลัง

พฤติกรรมของคุณก็อาจเปลี่ยนแปลง ได้แก่ :

- กินอาหารมากขึ้นหรือน้อยลง
- นอนหลับมากไปหรือน้อยไป
- แยกตัวเองจากสังคม
- ดื่มเหล้า สูบบุหรี่หรือใช้ยาเสพติดเพื่อผ่อนคลาย

3. ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

(Office Syndrome) เป็นกลุ่มโรคที่พบได้บ่อยจากการทำงาน เช่น ไมเกรนหรือปวดศีรษะเรื้อรัง ภาวะเสียสมดุล เช่น ปวดคอ ปวดหลัง ขา ไม่มีแรง กระตุกสั่นหลังคดงอ ปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ เส้นประสาทข้อมือถูกกดทับ โรคประสาทหูเสื่อม เป็นต้น

โดยพบอาการปวดในวัยทำงานถึงร้อยละ 60-70 ส่วนใหญ่พบในกลุ่มคนวัยทำงาน ช่วงอายุระหว่าง 16-35 ปี ซึ่งเป็นการทำงานแข่งกับเวลา บางครั้งมีอาการปวดศีรษะเนื่องจากเป็นการทำงานที่ต้องรับผิดชอบการตัดสินใจเรื่องสำคัญ สาเหตุของการปวด

ปัจจัยเสี่ยง

(1) ปัจจัยส่วนบุคคล : อายุมากขึ้น รูปร่างอ้วนลงพุง นิสัยส่วนบุคคลเป็นคนเคร่งเครียด วิตกกังวล สุขภาพร่างกายส่วนบุคคล

(2) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม : สถานที่ทำงานไม่เหมาะสมอยู่ในสถานที่คับแคบเกินไป ทำงานหักโหมมากเกินไป อุบัติเหตุระหว่างการทำงาน

(3) ปัจจัยด้านจิตใจ : ความเครียดในการทำงาน ความเร่งรีบ ความเบื่อหน่ายในงาน

ปัจจัยส่งเสริม

1) อยู่ในท่าที่ไม่ถูกต้อง : ทำซ้ำๆ อยู่เป็นเวลานาน เช่น ทำยื่นคอห่อไหล่ ทำนั่งโน้มตัวไปข้างหน้า ท่ายกของไม่ถูกต้อง การใส่รองเท้าส้นสูง เติงนอนที่นุ่มเกินไป

2) ลักษณะงาน : ใช้แรงงานมาก งานที่มีแรงสั่นสะเทือนนาน

3) คนอ้วน : พุงโย้ กล้ามเนื้อหน้าท้องอ่อนแรง

- 4) ภาวะสุขภาพอื่นๆ : ภาวะซีด ไทรอยด์ต่ำ ขาดสารอาหาร การติดเชื้อ
- 5) งานใหม่ : งานที่ไม่ถนัดหรือไม่เคยทำมาก่อน
- 6) การใช้มากเกินไป : ทำงานในลักษณะเดิมนานเกินไป การงานท่าเดิมๆ ซ้ำไปซ้ำมา
- 7) อุบัติเหตุ : ลื่นล้มอย่างรุนแรง

รักษาออฟฟิศซินโดรมด้วยแพทย์แผนจีน

แพทย์แผนจีนวิเคราะห์อาการด้วยการมองดู สูดดม ชักถาม และหรือการจับชีพจร และการคลำแล้วรักษาจากรากฐานของโรค เป้าหมายสำคัญของการรักษาคือ ขจัดต้นเหตุของความเสื่อมถอยและรักษาอาการที่แสดงออกมาฟื้นฟูสมรรถภาพและเสริมความแข็งแรงของร่างกายเพื่อลดผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน วิธีการรักษาประกอบด้วย การฝังเข็ม ครอบกระดูก กวาชู นวดและการใช้ยาจีน

วิธีดูแลเมื่อเกิดปัญหาการปวด

- พักผ่อน
- การใช้ยาลดปวด (ข้อควรระวัง : การใช้ยาแก้ปวดเป็นประจำ อาจส่งผลต่อดับ)
- อุปกรณ์พยุงหลัง
- การทำกายภาพบำบัด
- การออกกำลังกาย
- การแก้ไขปัจจัยก่อนเหตุ
- การป้องกันการกลับเป็นซ้ำ

การรักษาที่ได้ผลระยะยาว

- สภาพที่ทำงาน : ปรับสภาพที่ทำงานให้ถูกสุขลักษณะ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ เครื่องคอมพิวเตอร์
- สภาพร่างกาย : จัดโครงสร้างร่างกายให้เหมาะสมในการทำงาน ผักสมตุลโครงสร้าง เพิ่มสมรรถภาพร่างกายให้แข็งแรงโดยออกกำลังกายแบบแอโรบิก ถ้าไม่ดีขึ้นมีปัจจัยอื่นซ่อนเร้น เช่น ปริมาณงานที่มากเกินไป ทำเกินกำลังหรือความเครียด (งาน เพื่อนร่วมงาน เรื่องส่วนตัว) ต้องแก้ไขให้ถูกจุด

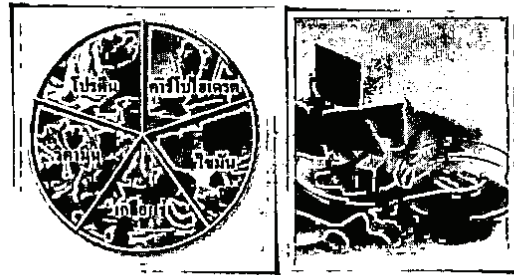
การป้องกันการปวด

- ปรับวิธีการยกของที่ถูกต้อง
- หลีกเลี่ยงสถานที่ที่เสี่ยงต่ออันตรายในการปฏิบัติงาน
- เลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมถูกต้องและทุนแรงในการทำงาน
- อยู่ในท่าที่ถูกต้องในทุกอิริยาบถในการทำงาน
- ผักกล้ามเนื้อให้แข็งแรงสม่ำเสมอ

การดูแลสุขภาพของคนไทยยุคเจนเนอเรชันในวัยทำงาน ประกอบด้วย พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการจัดการความเครียด

1. พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ควรรับประทานอาหารให้หลากหลาย ครบทั้ง 5 หมู่ คือ

- โปรตีน ที่ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมร่างกาย
- แป้ง ให้พลังงานและความอบอุ่น
- ผักต่างๆ มีเกลือแร่และวิตามินที่ควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ
- ผลไม้ต่างๆ มีเกลือแร่และวิตามินควบคุมการทำงานของร่างกายเช่นเดียวกับผัก
- ไขมันจากพืชและสัตว์ให้พลังงานและความอบอุ่น



ปริมาณอาหารที่แนะนำ

ธงโภชนาการบอกชนิดและปริมาณของอาหารที่คนไทยควรกินใน 1 วัน สำหรับผู้ใหญ่แบ่งตามการใช้พลังงานเป็น 3 ระดับ คือ 1,600 2,000 และ 2,400 กิโลแคลอรี

กลุ่มอาหาร	หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
		1,600	2,000	2,400
กลุ่มข้าว - แป้ง	ทัพพี	8	10	12
ผัก	ทัพพี	6	5	6
ผลไม้	ส่วน	4	4	5
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	9	12
นม	แก้ว	1	1	1
น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ	ช้อนชา	กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น		

หมายเหตุ :

- พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี สำหรับหญิงวัยทำงานอายุ 25 - 60 ปี
- พลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี สำหรับวัยรุ่นชาย/หญิง อายุ 14 - 25 ปี และชายวัยทำงาน อายุ 25 - 60 ปี
- พลังงาน 2,400 กิโลแคลอรี สำหรับชาย-หญิง ที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา เป็นต้น

แนวทางการบริโภคเพื่อสุขภาพที่ดีของคนวัยทำงาน

1. รับประทานอาหารพิช ซึ่งมี 2 ประเภท คือ ธัญพืชไม่ขัดสีที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุ วิตามินบี และใยอาหารสูง และธัญพืชขัดสี ที่มีสีเขาวนรับประทาน และเก็บไว้ได้นาน แต่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ
2. รับประทานอาหารจำพวกไขมันอิ่มตัวแต่น้อย ไขมันอิ่มตัว ได้มาจากไขมันสัตว์ ไข่ ผลิตภัณฑ์นม น้ำสลัด ฯลฯ

3. รับประทานไขมันทรานส์แต่น้อย ไขมันทรานส์ส่วนใหญ่ พบมากในเบเกอรี่ที่มีมาการีน หรือเนยเทียมเป็นส่วนประกอบ ซึ่งวัตถุประสงค์เหล่านี้ ผ่านกระบวนการเติมออกซิเจนในน้ำมัน เพื่อเปลี่ยนน้ำมันให้เป็นก้อนไขมัน ทำให้ร่างกายมีระดับโคเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดีสูงขึ้น เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด

4. รับประทานไขมันโคเลสเตอรอลแต่น้อย โคเลสเตอรอลที่วุ่น คือโคเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดี (LDL) ซึ่งได้มาจากไขมันสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง นมไขมันเต็มๆ หากบริโภคโคเลสเตอรอลมากเกินไป จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากขึ้น

5. รับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูง เป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตชนิดที่ร่างกายย่อยไม่ได้ จึงช่วยให้ร่างกายขับถ่ายได้ดี

6. รับประทานอาหารที่ใส่น้ำตาลให้น้อยที่สุด อาหารที่ให้รสหวาน มาจาก 2 แหล่ง คือ จากผลไม้ หรือน้ำตาลฟรุกโตส

ซึ่งมีแร่ธาตุ และวิตามินที่มีประโยชน์ติดมาด้วย อีกแหล่ง ได้จากน้ำตาลที่ใช้ปรุงอาหาร หรือน้ำตาลกลูโคส ที่ไม่มีแร่ธาตุหรือวิตามิน ซึ่งน้ำตาลชนิดนี้จะต้องมีการจำกัดปริมาณในการรับประทาน เพราะเป็นน้ำตาลที่ให้พลังงาน

7. รับประทานอาหารเช้าให้น้อยที่สุด อาหารที่มีรสเค็มมาก บ่งบอกถึงปริมาณโซเดียมที่สูง ซึ่งทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น แล้วสามารถต่อยอดไปเป็นโรคหัวใจ อัมพาต และโรคไตได้ในที่สุด

8. บริโภคแอลกอฮอล์ให้น้อยที่สุด ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะมีอายุเฉลี่ยสั้นกว่าผู้ที่ไม่ดื่ม

9. เสริมวิตามิน สำหรับคนวัยทำงานที่เริ่มเข้าสู่วัยทอง ควรรับประทานอาหารที่เสริมวิตามินบี12 และวิตามินดี หรือ ออกแดดอ่อนๆ ช่วงเช้า เพื่อช่วยในการทำงานของระบบประสาท และกระดูก

แหล่งอาหาร	วิตามินและเกลือแร่	ประโยชน์	อาการเมื่อขาด
ตับ ไข่ น้ำมันตับปลา ผลิตภัณฑ์จากนม เม็ดสีเขียว ในผักผลไม้	A เรตินอล	ช่วยในการมองเห็นในที่สลัว รักษาสุขภาพผิวหนัง บำรุงกระดูก ระบบภูมิคุ้มกัน เชื้อบุช่องปากและทางเดินอาหาร	มองไม่เห็นในที่สลัว ตาอักเสบ ตาแห้ง ผิวหนังแห้ง ผิวหนังอักเสบ ติดเชื้อง่าย เติบโตช้า เหนืออวัยวะ
ข้าวซ้อมมือ ตับ ถั่ว ไข่ มันเทศ รำจุ่มข้าว	B1 ไทยามีน	บำรุงประสาท กล้ามเนื้อ หัวใจ	เป็นโรคเหน็บชา เบื่ออาหาร ไม่มีแรง การเจริญเติบโตหยุดชะงัก
นม ไข่ ถั่ว ปลา	B2 ไรโบเฟลวิน	การสร้างนม ผิวหนัง เล็บ การสร้างพลังงาน ลดความรุนแรงของไมเกรน	โรคปากนกกระจอกผิวหนังแห้งและแตก ลิ้นอักเสบ ผิวไวต่อแสง ผิวรอบจมูก คิ้ว และทูลอก ตาแดงคัน โลหิตจาง อ่อนเพลีย
ไก่ เนื้อวัว ปลา ถั่ว ธัญพืช และพาสต้า	B3 ไนอะซิน	เปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตเป็นพลังงาน ควบคุมน้ำตาลในเลือด ช่วยการไหลเวียนเลือด บรรเทาอาการข้ออักเสบ บรรเทาอาการซึมเศร้า	โรค Pellagra ผิวหนังเป็นผื่นแดง เวลาโดนแดด เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย คลื่นไส้อาเจียน หลับยาก ความจำไม่ดี
เนื้อสัตว์ ตับ ถั่ว ยีสต์ ผักสด	B5 แพนโทเทนิค แอซิด	การสร้างพลังงาน การเจริญเติบโต ผลิตสารภูมิคุ้มกันต้านโรค การสังเคราะห์ฮอร์โมน ด้านความเครียด	กล้ามเนื้อกระดูก ตะคริว เหน็บชา ไม่มีแรง อ่อนเพลีย ซึมเศร้า ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร
นม ไข่ ถั่ว ปลา ตับ ข้าวซ้อมมือ	B6 ไพริดอกซิน	ช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหารและบำรุงผิวหนัง ระบบประสาท การสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรค การสร้างฮีโมโกลบิน (เม็ดเลือดแดง)	คันตามผิวหนัง ผื่นร่วง ประสาทเสื่อม ปวดตามมือตามเท้า ลิ้นอักเสบ ปากแห้งแตก นอนไม่หลับ ซึมเศร้า
ยีสต์ ตับ ไข่ เนื้อปลา เครื่องในสัตว์ หอยนางรม	B12 ไซยาโนโคบาลามิน	ช่วยสร้างโปรตีน ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ลดอาการซึมเศร้า ด้านอาการเหน็บชา ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ	โลหิตจาง อ่อนเพลีย เจ็บลิ้น เจ็บปาก การเจริญเติบโตในเด็กไม่เป็นไปตามปกติ ขาดสมาธิ เครียด กล้ามเนื้อเจ็บตึง

แหล่งอาหาร	วิตามินและเกลือแร่	ประโยชน์	อาการเมื่อขาด
ถั่ว ธัญพืช ข้าวซ้อมมือ พาสต้า คะน้า หน่อไม้ฝรั่ง	โฟเลต (กรดโฟลิก)	ป้องกันความผิดปกติแต่กำเนิด การสร้างเม็ดเลือด ลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด ลดความเสี่ยงของมะเร็ง บรรเทาอาการซึมเศร้าในผู้สูงอายุ และลดระดับโฮโมซิสเตอีน	เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ผิวหนังอักเสบ ซีด ริมฝีปากแตก กังวล เครียด ความจำเสื่อม เบื่ออาหาร
เนื้อวัว หมู สัตว์ปีก ไข่ อาหารทะเล เนยแข็ง ถั่ว ถั่วเปลือกแข็ง จมูกข้าวสาลี	สังกะสี	การเต้นของหัวใจ การแข็งตัวของเลือด ผลิตและใช้ฮอโมนอินซูลิน	เกร็ง กระวนกระวาย สับสน
ธัญพืชไม่ขัดสี มันฝรั่ง ลูกพรุน เนย ถั่ว อาหารทะเล ยีสต์ หมักเบียร์	โครเมียม	การเติบโตของเซลล์ พัฒนาการทางเพศ ระบบภูมิคุ้มกัน การรับกลีเซอรอล ปรับระดับอินซูลิน รักษาระดับน้ำตาลกลูโคสให้คงที่ทำให้เซลล์ตอบสนองต่ออินซูลินดีขึ้น ช่วยย่อยสลายคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน	แผลหายช้า เป็นไข้หวัดใหญ่บ่อย รับประทานได้ไม่ดี โรคผิวหนัง เช่น สิว สะเก็ดเงิน ผื่นอักเสบ มีโอกาสเสี่ยงต่อเบาหวาน กระวนกระวาย
ปลาทะเล สาหร่าย	ไอโอดีน	การผลิตฮอโมนไทรอยด์ รักษาภาวะขาดไอโอดีน	โรคเอ๋อ โรคคอหอยพอก
ธัญพืช	โมลิบดีนัม	เกี่ยวข้องกับการทำงานของเอนไซม์ที่สำคัญจำนวนมาก ทำให้ร่างกายใช้ธาตุเหล็กได้ บำรุงเส้นประสาท บำรุงสุขภาพเพศชาย	
ถั่วเปลือกแข็ง อาหารทะเล สัตว์ปีก เนื้อวัว ข้าวซ้อมมือ	ซีลีเนียม	เป็นสารแอนติออกซิแดนต์ (ทำงานร่วมกับวิตามินซี อี) ป้องกันโรคมะเร็งบางชนิด ลดอาการอักเสบข้อ	เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง ภูมิคุ้มกันทำงานผิดปกติ ผิวหนังอักเสบ กล้ามเนื้ออ่อนแรง อ่อนเพลีย
ตับ เมล็ดทานตะวัน ปู กุ้ง	ทองแดง	เปลี่ยนเหล็กให้เป็นฮีโมโกลบิน ลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ข้ออักเสบ	โรคโลหิตจาง เหนื่อยง่าย สิวผื่น เปลี่ยน สีผิวเปลี่ยน

2. การออกกำลังกาย

วันทำงานต้องรับภาระหนักทั้งการทำงานภายในบ้านและภายนอกบ้าน ประกอบกับอายุที่เพิ่มมากขึ้นจึงทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมลง คนที่ขาดการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกาย จึงมีอัตราการตายก่อนวัยอันสมควรสูงกว่าคนที่ไม่มีพฤติกรรมดังกล่าว และจากการศึกษาวิจัย พบว่า กลุ่มคนที่ทำงานนั่งโต๊ะในสำนักงานที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยมากเป็นกลุ่มที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคและเสียชีวิตจากโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดหัวใจมากกว่าคนที่ทำงานใช้แรงงาน

นอกจากนี้อาการที่มักเกิดขึ้นกับคนที่ทำงานนั่งโต๊ะในสำนักงานหรือนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ทั้งวัน ได้แก่ ปวดหลัง อ่อนล้า เหนื่อยง่าย สาเหตุของอาการเหล่านี้เกิดมาจากกิจกรรมประจำวันที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย การทำงานที่ไม่ต้อง

ใช้แรงงานมาก รวมทั้งการนั่งทำงานอยู่กับที่นานเกินไป ดังนั้นจึงไม่ควรนั่งทำงานในท่าหนึ่งท่าใดนานๆ และควรหากิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ การออกไปเดินผ่อนคลาย การใช้จักรยาน หรือเดินแทนการใช้รถยนต์ หรือการยืดเหยียดร่างกายด้วยการยกน้ำหนักสิ่งของ เช่น ขวดน้ำ 1 ลิตรประมาณ 8-10 ครั้ง เป็นจำนวน 2 รอบเป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้เป็นการออกกำลังกายประเภทเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งเป็นกายบริหารแบบเบาๆ สามารถช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยและกล้ามเนื้อตึงตัวได้ในเบื้องต้น แต่เพื่อสุขภาพที่ดีควรออกกำลังกายแบบแอโรบิกและการออกกำลังกายที่ใช้แรงอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วันๆ ละอย่างน้อย 30 นาที เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของระบบไหลเวียน รวมถึงเสริมสร้างความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยเลือกออกกำลังกายที่ตนเองชอบ และเหมาะสมกับร่างกาย

หรือเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน เช่น ทำงานบ้าน โดยให้มีการเคลื่อนไหวสะสมการออกแรงอย่างน้อย 30 นาทีต่อหนึ่งวัน ซึ่งการออกกำลังกายวันละอย่างน้อย 30 นาที มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการอบอุ่นร่างกาย คือ เริ่มต้นด้วยการบริหารร่างกายเป็นเวลา 5 นาที

ขั้นที่ 2 ขั้นออกกำลังกาย คือ ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ตนเองชอบและเหมาะสมกับร่างกาย เพื่อให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวเป็นเวลา 15-20 นาที

ขั้นที่ 3 ขั้นการผ่อนคลาย คือ จบการออกกำลังกายด้วยการวิ่งอยู่กับที่ช้าๆ หรือเดินช้าๆ หรือกิจกรรมอบอุ่นร่างกาย

กิจกรรมการออกกำลังกาย/1 ชั่วโมง	เผาผลาญ/กิโลแคลอรี
กรรเชียงเรือด้วยความเร็ว 17.6 กม./ชม.	970 กิโลแคลอรี
กรรเชียงเรือด้วยความเร็ว 5.6 กม./ชม.	660 กิโลแคลอรี
กระโดดเชือก	780 กิโลแคลอรี
กวาดพื้น	225 กิโลแคลอรี
การเต้น Zumba	500 กิโลแคลอรี
ขี่จักรยาน	250 - 600 กิโลแคลอรี
ขี่จักรยานด้วยความเร็ว 14.4 กม./ชม.	415 กิโลแคลอรี
ขี่จักรยานด้วยความเร็ว 20.0 กม./ชม.	660 กิโลแคลอรี
ซักผ้าด้วยมือ	240 กิโลแคลอรี
ตัดหญ้า	250-300 กิโลแคลอรี
ตีกอล์ฟ ลากถุงกอล์ฟ	300 กิโลแคลอรี
ตีกอล์ฟ แบกถุงกอล์ฟ	360 กิโลแคลอรี
ตีกอล์ฟ, นั่งรอ	240 กิโลแคลอรี
ทำงานบ้าน	150-250 กิโลแคลอรี
ทำสวน	300-450 กิโลแคลอรี
นอนหลับ	75 กิโลแคลอรี
นั่งดูทีวี	100 กิโลแคลอรี
นั่งทำงานใช้สมอง	110 กิโลแคลอรี
บาสเก็ตบอล	360-600 กิโลแคลอรี
ปูพืชนอน	135 กิโลแคลอรี
มวยไทย	800 กิโลแคลอรี
ยีน	140 กิโลแคลอรี
รีดผ้า	150 กิโลแคลอรี
ลงนอน (ไม่หลับ)	85 กิโลแคลอรี
วิ่งบนทางราบด้วยความเร็ว 12.8 กม./ชม.	825 กิโลแคลอรี
วิ่งบนทางราบด้วยความเร็ว 18.2 กม./ชม.	1,390 กิโลแคลอรี
วิ่งเร็ว	900-1,200 กิโลแคลอรี
วิ่งเหยาะๆ	600-750 กิโลแคลอรี
ว่ายน้ำ	260-750 กิโลแคลอรี
ว่ายน้ำด้วยความเร็ว 2.56 กม./ชม.	700 กิโลแคลอรี
ว่ายน้ำด้วยความเร็ว 3.00 กม./ชม.	850 กิโลแคลอรี
เดินขึ้นบันได	600-1,800 กิโลแคลอรี

กิจกรรมการออกกำลังกาย/ 1 ชั่วโมง	เผาผลาญ/ กิโลแคลอรี
เดินเร็ว	420-480 กิโลแคลอรี
เดินเล่น	210 กิโลแคลอรี
เดินรำ	350 กิโลแคลอรี
เย็บผ้า	115 กิโลแคลอรี
เลื่อยไม้	515 กิโลแคลอรี
เล่นวอลเลย์บอล	300 กิโลแคลอรี
เล่นสเก็ตปกติ	420 กิโลแคลอรี
เล่นสเก็ตแข่งความเร็ว	700 กิโลแคลอรี
เล่นสูล่าซูป	430 กิโลแคลอรี
เล่นเทนนิสคู่	360 กิโลแคลอรี
เล่นเทนนิสเดี่ยว	480 กิโลแคลอรี
เล่นแบดมินตัน	350 กิโลแคลอรี
เล่นโบว์ลิ่ง	400 กิโลแคลอรี
แอโรบิค	600 กิโลแคลอรี

3. การจัดการความเครียดในที่ทำงาน

การทำงานเป็นสาเหตุของความเครียดได้เสมอ ไม่ว่าจะความเครียดนั้นจะมาจากหัวหน้า เพื่อนร่วมงาน ลูกน้อง หรือแม้แต่ตัวเราเอง นอกจากจะส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลงแล้ว ยังมีผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจอีกด้วย สาเหตุของความเครียดจากที่ทำงานเกิดจาก

1) จากตัวเอง บางคนอาจได้รับงานไม่ตรงกับความรู้ความสามารถของตัวเอง หรือบางครั้งเกิดจากการที่ต้องทำงานทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบในเวลาจำกัด หรือแม้กระทั่งเกิดจากปัญหาสุขภาพ ปัญหาครอบครัว ล้วนก่อให้เกิดความเครียดในที่ทำงานได้

2) จากสภาพแวดล้อมในการทำงาน ซึ่งแบ่งได้เป็น
- ปริมาณงาน ปริมาณงานที่มาก การที่ไม่ได้พักการทำงานเป็นระยะเวลานาน การทำงานเป็นกะ งานที่ต้องใช้ทักษะในการทำงาน

วิธีการบริหาร การบริหารงานโดยขาดการมีส่วนร่วมของคณาจารย์ ขาดการสื่อสารที่ดีภายในองค์กร สภาพการทำงานที่เป็นเจ้านายและลูกน้องไม่เป็นแบบเพื่อนหรือครอบครัว เหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดความเครียด

- ความสัมพันธ์ของพนักงานและเจ้านาย หากความสัมพันธ์ขององค์กรไม่ดีจะเกิดความเครียดในองค์กร

- ระเบียบการทำงาน หากมีระเบียบมากเกินไป ความรับผิดชอบมากเกินไป หรือหน้าที่มากเกินไป ความคาดหวังเกี่ยวกับงานมากเกินไป เหล่านี้จะก่อให้เกิดความเครียด

- ความมั่นคงความก้าวหน้าในการทำงาน หากไม่มีความมั่นคงหรือความก้าวหน้า หรือการให้ความดีความชอบ หรือการเปลี่ยนตำแหน่งอย่างไม่คาดหวัง เหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดความเครียด

- สภาพแวดล้อมในการทำงาน สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น เสียง อุณหภูมิ กลิ่น มลภาวะ ความแออัด เหล่านี้จะเกิดความเครียด

เมื่อเกิดความเครียดเกิดขึ้นมากเกินความพอดี มักส่งผลเสียมากมายหลายประการ การเรียนรู้ที่จะรับมือกับความเครียดหรือการจัดการบริหารความเครียดจะช่วยให้เผชิญความเครียดได้อย่างเป็นสุข วิธีการจัดการความเครียดที่เกสัขกรกิตยศ ยศสมบัติแนะนำไว้ มีดังนี้

1. หลีกเลี่ยงความเครียดที่ไม่จำเป็น ต้องเรียนรู้ที่จะปฏิเสธ โดยเฉพาะเมื่อถูกบังคับให้ต้องทำในสิ่งที่เกินกว่าความสามารถ การฝืนทำในสิ่งเหล่านี้ย่อมล้าเหลวได้ง่าย และทำให้เกิดความเครียดตามมา อีกสิ่งหนึ่งที่ควรหลีกเลี่ยง คือ บุคคลหรือสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น หากมีความสัมพันธ์ที่ไม่ค่อยดีกับเพื่อนร่วมงาน ก็อาจจำกัดเวลาที่ต้องคุยกันให้เหลือแต่เวลาสั้นๆ หรือถ้าพบว่าการอ่านข่าวพาดหัวหนังสือพิมพ์สร้างความเครียดให้เกิดขึ้น ก็หยุดอ่านเสีย

2. ปรับเปลี่ยนสถานการณ์ ในกรณีที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงความเครียดได้ การปรับเปลี่ยนให้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นสร้างความเครียดให้น้อยลงก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่มีผลได้ผล หากจำเป็นต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่มักก่อให้เกิดความเครียด อย่างกังวลไปก่อน ลองมองในแง่ดีในสถานการณ์เหล่านั้น มุมมองที่ดี ร่วมกับการวางแผนอย่างรัดกุม สามารถเปลี่ยนสถานการณ์เครียดๆ ให้สำเร็จลงได้

3. ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ ปรับตัวตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่ตั้งแง่ต่อต้านกับสถานการณ์ที่สร้างความเครียด นอกจากนี้ควรหมั่นให้กำลังใจตัวเองควบคู่ไปกับการเติมพลังอย่างสม่ำเสมอ เช่น การซื้อของขวัญเล็กๆ น้อยๆ ให้กับตัวเองในช่วงที่เหนื่อยล้า เลือกรับประทานอาหารที่ชอบ ในร้านที่บรรยากาศดีๆ พักผ่อนอย่างเพียงพอ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรงเตรียมรับมือกับสถานการณ์ในวันต่อไป

4. ให้อภัย ยอมรับว่าบางอย่าง บางสถานการณ์อยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา อย่าพยายามเปลี่ยนแปลง หรือควบคุมสถานการณ์ที่อยู่เหนืออำนาจหรือความสามารถของเราหลายๆ ครั้งที่เราพยายามจะเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงานของเพื่อนร่วมงาน หรือปรับแนวคิดของคนในบ้านอันนำมาสู่ความเครียดและความสัมพันธ์ที่ไม่ดี บางทีการยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นก็ไม่ได้เลวร้ายอย่างที่คิดความเครียดก็ลดลง

5. แบ่งเวลาไว้เที่ยวและใช้ชีวิตอย่างสนุกสนาน กำหนดเวลาสำหรับการพักผ่อน ท่องเที่ยวและใช้ชีวิตอย่างสนุกสนาน ไว้เป็นกิจกรรมหนึ่ง “ต้อง” ทำในตารางปฏิทิน ลองมองในปฏิทินและ to-do list ของเราดีๆ เวลาที่ใช้ในการพักผ่อนและผ่อนคลาย มักน้อยกว่าเวลาทำงานและเวลาที่เรাজองไว้สำหรับความเครียดเสมอ ลดเวลาส่วนนี้ลง เพิ่มเวลา

ผ่อนคลายให้มากขึ้น เพิ่มจำนวน checklist กิจกรรมคลายเครียดให้มากขึ้น

6. ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ร่างกายที่แข็งแรง ย่อมมีศักยภาพในการต่อสู้กับความเครียดได้ดี อีกทั้งยังช่วยลดความเครียดทางกายที่อาจส่งเสริมกับความเครียดทางอารมณ์ลงได้

- ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที ไม่ต่ำกว่าสัปดาห์ละ 3 วัน และนอนหลับให้สนิทวันละ 7-8 ชั่วโมง

- เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ อาหารเช้าเป็นมื้อสำคัญที่จะเป็นกำลังของเราในการต่อสู้กับความเครียด

- ลดการรับประทานชา กาแฟ แอลกอฮอล์ และ บุหรี่ ซึ่งมักช่วยให้เรารู้สึกดีในระยะแรก แต่สร้างความเครียดสะสมให้กับร่างกาย และในที่สุดก็ทำให้เกิดความเครียดอยู่ดี

เมื่อทราบสาเหตุ และวิธีการจัดการความเครียดในที่ทำงานแล้ว หวังว่าผู้อ่านจะรู้สึกผ่อนคลาย มีจิตใจที่สดชื่น แจ่มใส พร้อมรับความเครียดใหม่ๆ ที่จะเข้ามาทั้งในที่ทำงาน และในชีวิตประจำวัน

การงานคิดเป็นร้อยละ 43 จากปัญหาที่สอบถามทั้งหมด เพศหญิงมีอัตราส่วนของผู้ที่เกิดความเครียดสูงกว่าเพศชาย และในวิธีการแก้ไขปัญหาคือ ประชาชนเลือกที่จะแก้ปัญหาด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่

ทุกคนมีโอกาสเกิดความเครียดได้ บุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถในการเผชิญกับความเครียดแตกต่างกันขึ้นอยู่กับ

- เหตุการณ์หรือปัญหาที่เผชิญ (event)
- ความถี่หรือความบ่อยในการเผชิญ (frequency)
- ประสบการณ์เดิมของแต่ละบุคคล (experience)
- แรงสนับสนุนหรือการได้รับความช่วยเหลือจากหัวหน้างาน เพื่อนร่วมงานหรือครอบครัว (social support)

สาเหตุของความเครียดในการทำงานมาจากปัจจัยต่างๆ ดังต่อไปนี้

- ปัจจัยเฉพาะเรื่องงาน ได้แก่ ภาระงานที่มากเกินไป งานซ้ำซากน่าเบื่อ ไม่มีเวลาพัก ไม่อยากทำงานนั้นแล้ว
- ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ได้แก่ เสียงดัง ผู้คนจอแจ อึดอัด อากาศไม่ถ่ายเท มีความไม่ปลอดภัยในการทำงาน เช่น เครื่องจักร มลพิษ
- ปัจจัยภายในองค์กร ได้แก่ ภาระงาน หน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบไม่ชัดเจน มีความสับสนในเป้าหมายของงาน มีหัวหน้างานหลายคน เกิดความสับสน ขาดความสามารถในการตัดสินใจ ขาดการสื่อสารกันภายในองค์กร
- ปัจจัยความไม่มั่นคงของงาน ได้แก่ มีความเสี่ยงที่จะถูกเลิกจ้าง มีการเปลี่ยนงานของบุคลากรบ่อยครั้ง ขาดโอกาสความก้าวหน้าในสายงาน

- ปัจจัยด้านสัมพันธภาพของผู้ร่วมงาน ได้แก่ มีระยะห่างระหว่างหัวหน้างานและลูกน้อง มีปัญหาระหว่างผู้ร่วมงาน มีปัญหาการทำร้ายร่างกายกันในที่ทำงาน

โรคที่เกิดจากความเครียด ความเครียดจากการทำงานส่งผลต่อปัญหาสุขภาพร่างกาย ทำให้เกิดโรคต่างๆ ดังนี้

- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- มะเร็ง
- ปวดหลัง
- โรคซึมเศร้า
- ปวดหัวเรื้อรัง
- โรคนอนไม่หลับ
- ความผิดปกติทางจิต

สัญญาณเตือนเมื่อเริ่มเครียดจากการทำงาน

หงุดหงิดและถูกเร้าได้ง่ายจากเพื่อนร่วมงาน ครอบครัว และเพื่อนฝูง นอนหลับยาก มีความกังวลในเรื่องงานที่สูงขึ้น ปวดหัวบ่อย หรือมีอาการของโรคกระเพาะ

สถานการณ์ที่นำมาสู่ความเครียด

ไม่สามารถจัดการหน้าที่การงานของตนได้ เข้ากับเพื่อนร่วมงานไม่ค่อยได้ มีความเห็นที่แตกต่างจากหัวหน้างาน รู้สึกเบื่อหน่ายและไม่มั่นคงในหน้าที่การงาน มีขีดจำกัดในเรื่องเวลาการทำงาน ความเครียดจากการทำงานเกิดร่วมกับปัญหาชีวิตของตนเอง

วิธีจัดการกับความเครียดจากการทำงาน

- หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ทานผักและผลไม้ให้มาก หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกอาหารขยะ คาเฟอีน และน้ำตาล
- หาเวลาว่างเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด
- แบ่งเวลาพักระหว่างการทำงาน
- ฝึกวิธีการจัดการความเครียดด้วยตนเอง เช่น การหายใจเข้าออกลึกๆ และการทำสมาธิ

วิธีคลายเครียด

การจัดการด้วยตนเอง ได้แก่ การควบคุมลมหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การจินตภาพ การตระหนักรู้ใจตนเอง ในขณะที่ตัวเองโกรธ ตีใจ เสียใจ หดหู่ การรวบรวมสมาธิให้มุ่งสนใจอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ รับรู้ว่าคุณเองกำลังทำอะไรและมีการเคลื่อนไหวอย่างไร โดยรับรู้ถึงความรู้สึกในทางบวก ซึ่งคนที่รู้อารมณ์ตนเอง จะเข้าใจตัวเองที่เกี่ยวกับสถานการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะป็นหน้าที่การงานหรือปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างและมีสติมากพอที่จะจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น

สรุป

สุขภาพของคนไทยยุคเจนเนอเรชั่นศตวรรษที่ 21 มีอยู่ 2 กลุ่ม คือ Gen X อายุระหว่าง 30 - 44 ปี และ Gen Y อายุต่ำกว่า 30 ปี ซึ่งทั้งสองกลุ่มจะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ใกล้เคียงกัน คือ ภาวะน้ำหนักเกินเกิดจากการบริโภคอาหารที่อยู่ในสังคมยุคไร้พรมแดนและนิยมเลียนแบบตะวันตก ประกอบกับภาวะเศรษฐกิจจึงทำให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้ยังพบภาวะเครียดจากการทำงาน ซึ่งเกิดจากการกดดันในการทำงาน สภาพแวดล้อมจากการทำงานในยุคปัจจุบันที่มีการแข่งขันมากขึ้นซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และพฤติกรรมสุขภาพ รวมทั้งในปัจจุบันจะพบโรคที่เกิดจากการทำงานที่เรียก ออฟฟิศซินโดรม เช่น การปวดศีรษะเรื้อรัง การปวดหลัง ปวดคอ เนื่องจากสภาพการทำงานของแต่ละคน

การดูแลสุขภาพคนไทยยุคเจนเนอเรชั่นศตวรรษที่ 21 ในการทำงานมี 3 ประเด็นที่สำคัญ คือ พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง การเลือกกลุ่มหมวดอาหาร แหล่งอาหารที่ให้ประโยชน์แก่วัยและร่างกายตามสภาพการทำงาน และวัยของแต่ละคน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอซึ่งในกิจวัตรประจำวันจะมีการเผาผลาญพลังงาน แต่ก็ไม่ได้ช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนออกซิเจนในระดับเซลล์หรือเกิดการสูบฉีดโลหิตที่เพิ่มความแข็งแรงระบบไหลเวียน ทั้งนี้ต้องเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพและวัยของร่างกาย และประการสุดท้ายคือ การจัดการความเครียดในการทำงานตามวิธีการที่เหมาะสมของแต่ละคนเพื่อลดความเครียดจากการทำงานและมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขในการทำงานและชีวิตครอบครัว

เอกสารอ้างอิง

- <http://www.bangkokbiznews.com/blog/detail/499582#sthash.wvboH629.dpuf/20.052015>
- http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/neuro/psy/stress/work_stress.htm
- <http://www.yourhealthyguide.com/article/am-10-time-manage.html>
- <http://www.osotsala.chula.com/administrator/upload/file/stress%20management.pdf>
- http://www.suvarnachad.co.th/article_22.php