

# เฉลิมฉลอง วันอนามัยโลก

ลองพิจารณาวิธีต่างๆ  
ในการดูแลตัวเองกัน



7 เมษายนนี้ เป็นวันครบรอบ 75 ปีขององค์การอนามัยโลก (WHO) ณ วันดังกล่าวในปี 1940 ประเทศต่างๆ ได้รวมตัวกันอย่างเป็นทางการ เพื่อร่วมส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีทั่วโลก

ด้วยความอุตสาหะของมนุษย์ นวัตกรรม และความมุ่งมั่น เราพัฒนามาไกลมากนับจากวันนั้น ปัจจุบันเรามีวิธีบำบัดและรักษาโรคที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดและโรคที่เป็นอันตรายถึงชีวิต นอกจากนี้ยังมีการค้นพบและพัฒนาการใหม่ๆ เกิดขึ้นทุกวัน ผู้คนจำนวนมากขึ้นสามารถเข้าถึงการดูแลสุขภาพ แหล่งทรัพยากร และการสนับสนุนเพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาวและมีสุขภาพที่ดีขึ้น

แม้เส้นทางนี้ยังอีกยาวไกล แต่เราแต่ละคนช่วยได้ ด้วยการทำสิ่งที่ทำได้เพื่อดูแลตัวเองให้ดีขึ้น

## เริ่มต้นกันเลยดีกว่า

แม้ว่าความจำเป็นด้านสุขภาพของแต่ละคนจะเป็นเรื่องเฉพาะตัว แต่ก็ยังมีมิติที่เชื่อมโยงกันหลายประการซึ่งส่งผลโดยรวมต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของคุณใน "ทุกด้าน" สิ่งเหล่านี้ได้แก่

- **สุขภาพกาย**

การส่งเสริมสุขภาพกายประกอบด้วยพื้นฐานต่างๆ เช่น การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รวมถึงการหมั่นดูแลรักษาสุขภาพเป็นประจำตามคำแนะนำ เช่น ตรวจสุขภาพประจำปี ฉีดวัคซีน ทำการทดสอบต่าง ๆ รวมทั้งการตรวจคัดกรองอื่นๆ นอกจากนี้ ยังมีรายละเอียดที่ซับซ้อนมากขึ้นเกี่ยวกับสถานการณ์ส่วนตัวของบุคคล เช่น การปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อป้องกันหรือจัดการโรคประจำตัว หรือการบาดเจ็บ



## 7 เมษายน

สุขสันต์วันอนามัยโลก

#HealthForAll #WHO75

- สุขภาพจิต

เพื่อรักษาสุขภาพจิตและอารมณ์ ควรพิจารณาหาวิธีจัดการความเครียดในเชิงรุก มองโลกในแง่ดี อยู่เสมอ และสร้างความยืดหยุ่น เช่น เพื่อจัดการกับความเครียด ควรหลีกเลี่ยงการทุ่มเทให้กับการทำงานและชีวิตส่วนตัวจนเกินกำลัง นอกจากนี้ ควรทำสิ่งที่จะช่วยคลายความตึงเครียด เช่น หาเวลาพักผ่อน ออกกำลังกาย หัวเราะ และร่วมกิจกรรมสนุกๆ ที่ชอบ การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมที่มีความหมายกับผู้ที่ช่วยยกระดับจิตใจจะช่วยนำความสุขและการมองโลกในแง่บวก มาสู่ชีวิต เช่นเดียวกับการฝึกจิตใจของคุณ การทำเช่นนี้จะช่วยให้คุณรู้สึกถึงสิ่งดี ๆ ในชีวิต แม้ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก นอกจากนี้ หากมีปัญหาสุขภาพจิตประจำตัว คุณควรปรึกษาผู้รู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมและปฏิบัติตามแผนการรักษานั้นอย่างครบถ้วน

- สุขภาพทางการเงิน

สุขภาพทางการเงินส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่โดยรวม เช่นเดียวกับความเครียดทั่วไป ความเครียดทางการเงินเรื้อรังอาจนำไปสู่ภาวะสุขภาพที่ร้ายแรง รวมถึงโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคซึมเศร้า และโรควิตกกังวล สุขภาพทางการเงินไม่ใช่ตัววัดความมั่งคั่ง แต่ควรสามารถรองรับความจำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวัน และช่วยให้สามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพเมื่อต้องการ

แม้ว่าปัจจัยทางการเงินหลายอย่างอาจอยู่เหนือการควบคุม แต่เราสามารถไขมาตรการบางอย่าง เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางการเงินและความเป็นอยู่ที่ดีได้ รวมถึงการตัดสินใจอย่างรอบรู้ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างดีที่สุดในไม่เกินกำลังของตนเอง กำหนดเป้าหมายที่เป็นจริง และเตรียมพร้อมสำหรับสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้โดยไม่คาดคิด

สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงไม่กี่วิธีที่จะช่วยสร้างให้เกิด "การรักษาสุขภาพตนเองทุกด้าน" แม้ว่าเราจะต้องรับมือกับการสร้างความเป็นอยู่ที่ดีด้วยตัวเอง แต่เราแต่ละคนสามารถสร้างความแตกต่างได้ และเมื่อร่วมมือกัน เราจะสามารถส่งเสริม "สุขภาพสำหรับทุกคน" เพื่อช่วยจัดการกับความท้าทายด้านสุขภาพในปัจจุบันและอนาคต



## เรียนรู้เพิ่มเติม

ไปที่ [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) เพื่อรับการสนับสนุนและแหล่งข้อมูลที่สามารถช่วยให้คุณและครอบครัวให้ใช้ชีวิตที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น

### ที่มา :

Centers for Disease and Control Prevention (CDC). Well-being concepts. [cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm](https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm). Accessed January 21, 2023.

Global Wellness Institute. What is wellness? [globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/](https://www.globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/). Accessed January 21, 2023.

HelpGuide. Coping with financial stress. [helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm). Accessed February 1, 2023.

Mayo Clinic. Mental illness. [mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968). Accessed February 6, 2023.

National Wellness Institute. The six dimensions of wellness. [nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/](https://www.nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/). Accessed January 21, 2023.

SAMHSA. A Step-by-step guide to wellness. [tore.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf](https://www.tore.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf). Accessed January 21, 2023.

World Health Organization (WHO). 75 years of improving public health. [who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health](https://www.who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health). Accessed January 21, 2023.



### optum.com

ไม่ควรรนำโปรแกรมนี้ไปใช้สำหรับเหตุฉุกเฉินหรือการดูแลเร่งด่วน ในภาวะฉุกเฉิน โปรดติดต่อหมายเลขโทรศัพท์ของบริการฉุกเฉินภายในพื้นที่ หรือเดินทางไปยังแผนกผู้ป่วยนอกหรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้ประกอบวิชาชีพใด อาจไม่มีโปรแกรมนี้และองค์ประกอบต่าง ๆ ของโปรแกรมในบางพื้นที่ และอาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของบริษัท Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาหรือในเขตอำนาจศาลอื่น ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ เราปรับปรุงผลิตภัณฑ์และบริการของเราอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น Optum จึงขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงรายละเอียดต่าง ๆ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสอย่างเท่าเทียมกัน .

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ WF9566319 139841-032023 OHC