



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-25918254 โทรสาร 0-2591-8266

e-mail : pr_dms@yahoo.co.th www.dms.moh.go.th



8 หนทางสร้างสุขผู้สูงอายุ

การสร้างความสุขในผู้สูงอายุไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแต่เรียนรู้ในการปรับตัวและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
กรมการแพทย์แนะ 8 หนทางสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข

นายแพทย์ปานเนตร ปางพุฒิพงศ์ รองอธิบดี กรมการแพทย์ เปิดเผยว่า ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง
ค่อนข้างสูง นอกจากจะต้องใส่ใจเรื่องอาหารการกิน เรื่องของสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึง เพราะวัยนี้เป็น
วัยแห่งการเปลี่ยนแปลงชีวิตหลายอย่าง อารมณ์และความรู้สึกของผู้สูงอายุจะเปราะบางเป็นพิเศษ ส่งผลทำให้
สุขภาพจิตและร่างกายแย่ ไม่ว่าจะมียาการนอนไม่หลับ เบื่ออาหาร หรืออ่อนแรง เป็นต้น โดยธรรมชาติและความ
เปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ เช่น อารมณ์หงุดหงิดและว้าวุ่น เศร้าจากการพลัดพราก โกรธ ขี้น้อยใจ วิตกกังวล กลัวถูก
ทอดทิ้ง หงุดหงิด การย้อนคิดถึงความหลัง ดังนั้น สิ่งที่จะป้องกันการเจ็บป่วยทางจิตใจได้คือ ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้
การปรับตัวและยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น

นายแพทย์ประพันธ์ พงศ์คณิตานนท์ ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร
เพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า ผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องสุขภาพจิต อาจนำไปสู่การเป็น โรคซึมเศร้า
นอนไม่หลับ หรือสมองเสื่อมได้ จึงต้องเรียนรู้ธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุและการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับ
ผู้อื่น ซึ่งจะส่งผลดีก่อให้เกิดความสบายใจ ผ่อนคลายและมีความสุข หนทางสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข สามารถ
ปฏิบัติได้ดังนี้ 1. ผู้สูงอายุควรโอบอ้อมผ่อนตามความเห็นลูกหลานและคิดเรื่องต่างๆ ด้วยความยืดหยุ่น 2. ทำใจว่า
การเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นเรื่องธรรมดา 3. มองชีวิตตนเองในทางที่ดีและภาคภูมิใจเป็นที่พึงพิงแก่ลูกหลาน 4. เมื่อมีความ
กังวลต้องพูดคุยกับคนใกล้ชิดเพื่อระบายความรู้สึก 5. พยายามหากิจกรรมและงานอดิเรกที่ทำแล้วรู้สึกเพลิดเพลินและ
มีคุณค่าทางจิตใจ เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร ออกกำลังกาย ตลอดจนเดินทางท่องเที่ยว 6. พบปะสังสรรค์กับ
ผู้อื่นเพื่อพูดคุยหรือปรับทุกข์ 7. ยึดศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ เช่น สวดมนต์ เข้าวัด ทำบุญ ฝึกสมาธิ 8. หมั่นทำจิตใจ
ให้เบิกบานอยู่เสมอ ไม่เครียดหรือหงุดหงิด ดังนั้น วิธีการสร้างความสุข ของผู้สูงอายุไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแต่ ปฏิบัติตัว
ให้มีความสุข นอกจากนี้ลูกหลานหรือคนใกล้ชิดควรใส่ใจและสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุ เพียงเท่านั้น จะทำให้ผู้สูงอายุ
และทุกคนในครอบครัวมีความสุขอย่างแท้จริง

-ขอขอบคุณ-

1 พฤษภาคม 2561