

มีอาชญากรรมและความรุนแรงน้อย

4. **มิติด้านปัญญา** หรือจิตวิญญาณมีจิตใจที่เปี่ยมสุขเข้าถึงความดีงามถูกต้องมีจิตใจดี มีเมตตากรุณา และเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล

## **แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพชุมชน**

ในการส่งเสริมสุขภาพชุมชน มีหน่วยงานและองค์กรที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพ ที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนทุกกลุ่มอายุ สร้างทักษะให้บุคคล ชุมชน สังคม สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ในการดำเนินชีวิตยามปกติและเมื่อเกิดการเจ็บป่วย เราจึงควรรู้จักและมีส่วนร่วมกับหน่วยงานดังกล่าว รวมทั้งปฏิบัติตามแนวทางสร้างเสริมสุขภาพชุมชน ดังนี้

1. **การสร้างเสริมสุขภาพกาย** เป็นการปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้มีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงมีการเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
2. **การสร้างเสริมสุขภาพจิต** เป็นการปฏิบัติตัวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตให้มีจิตใจที่ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีอารมณ์แจ่มใส มีสติ สามารถจัดการกับความเครียดได้โดยการมองโลกในแง่ดี ฝึกคิดในทางบวก รู้จักวิธีการจัดการความเครียด
3. **การสร้างเสริมสุขภาพทางสังคม** สามารถทำได้โดยมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์ให้เกิดสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและสังคมที่เหมาะสมทั้งทางด้านกายภาพและจิตใจ
4. **การสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญา หรือจิตวิญญาณ** ทำได้โดยการยึดมั่นในหลักศาสนา และวัฒนธรรมที่ดีงาม ลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

## **โรคที่เป็นปัญหาในชุมชนและหลักการป้องกันโรค**

โรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชนมักจะส่งผลกระทบต่อผู้คนที่อยู่อาศัยในชุมชน เพราะฉะนั้นความรู้ความเข้าใจในเรื่องโรคต่างๆ และหลักการป้องกันจึงเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ต้องศึกษาและทำความเข้าใจ โดยมีหลักป้องกันโรคดังนี้

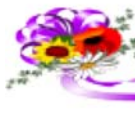
- การป้องกันโรคล่วงหน้า หมายถึง การป้องกันก่อนการเกิดโรค ซึ่งสามารถแบ่งแนวทางในการป้องกันโรคได้ 2 แนวทาง คือ

1. การป้องกันโรคทั่วไป คือ แนวทางการเสริมสร้างสุขภาพเพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี
2. การป้องกันโรคเฉพาะอย่าง คือ แนวทางการเสริมสร้างให้ร่างกายมีความต้านทานโรคต่างๆ เช่น การให้วัคซีน

ป้องกันโรคต่างๆ

- การป้องกันโรคในระยะที่โรคเกิดขึ้นแล้ว หมายถึง การป้องกันโรคในระยะที่โรคเกิดขึ้นในชุมชนแล้ว โดยกำหนดแนวทางการระงับโรค การป้องกันการแพร่เชื้อ และการระบาดของโรคในชุมชน เช่น ควบคุมสัตว์และแมลงที่เป็นสื่อนำโรค

- การป้องกันโรคภายหลังการเกิดโรค หมายถึง การป้องกันโรคหลังเกิดโรคหรือเป็นโรคแล้ว เพื่อป้องกันจากความพิการ การไร้สมรรถภาพ หรือลดผลเสียจากโรคแทรกซ้อน



## แนวร่วมในชุมชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและการป้องกันโรค

กลวิธีในการสร้างแนวร่วมให้เกิดขึ้นในชุมชน

1. การมีส่วนร่วมในการกำหนดปัญหาและความต้องการของชุมชน
2. การมีส่วนร่วมในการวางแผน โดยสมาชิกของชุมชนร่วมกันคิดและตัดสินใจ
3. การมีส่วนร่วมในการจัดทำโครงการหรือกิจกรรมสุขภาพ โดยสมาชิกต้องร่วมกันทำกิจกรรมตามขั้นตอนที่ได้กำหนดไว้
4. การมีส่วนร่วมในการประเมินผล
5. การมีส่วนร่วมในการบำรุงรักษาผลประโยชน์ที่ได้รับ โดยสมาชิกต้องนำผลการจัดทำกิจกรรมไปใช้ให้เกิดประโยชน์

ต่อชุมชน นอกจากนี้การสร้างแนวร่วมในชุมชนยังก่อให้เกิดความเข้มแข็งของคนในชุมชนอีกด้วย

