

โครงการการเสริมสร้างสุขภาพจิตวัยทำงาน

วันพุธที่ 13 เดือนมีนาคม พ.ศ.2567

นายธนวุฒิ กาไชย นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแม่ลอย เป็นประธานในการเปิดโครงการการเสริมสร้างสุขภาพจิตวัยทำงาน โดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเกี๋ยง ณ หอประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเกี๋ยง ทั้งนี้โดยได้รับบสนับสนุนโครงการจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.แม่ลอย

โครงการการเสริมสร้างสุขภาพจิตวัยทำงาน จัดขึ้นเนื่องจากสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาวิวัฒน์ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ทำให้หลายคนมองข้ามเรื่องของการดูแลสุขภาพกายสุขภาพใจจึงเป็นเหตุให้สุขภาพกายสุขภาพใจอ่อนแอลง ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคความเครียด ในการปรับตัว ตลอดไปจนถึงปัญหาทางอารมณ์ เพราะสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี เป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนาการมีสุขภาพที่ดีมิได้หมายถึงเพียงการมีหลักประกันในการเข้าถึงบริการสุขภาพเท่านั้น ต้องขึ้นอยู่กับดูแลสุขภาพของตนเองด้วย เพื่อให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงอยู่เสมอ และสุขภาพจิตที่ดี เพราะโรคบางโรคสามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกายและการพักผ่อนที่เพียงพอ ดังนั้นจึงควรมีการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี ดีกว่าการรอให้เกิดการเจ็บป่วยแล้วรักษาจะทำให้สิ้นเปลืองทรัพยากรและงบประมาณในการดูแลรักษาจำนวนมาก การที่คนเรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจดีเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่ดี





