



ข่าวประชาสัมพันธ์ศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง กรมอนามัย

ถอดกันเถอะเรา...จาวีเตของชาวไทภูเขาบนพื้นที่สูง

การถอด เป็นวิธีการแสดงความรักที่ง่ายที่สุด โดยที่เราไม่ต้องลงทุนอะไรเลย อีกทั้งยังเป็นการถ่ายทอดความรู้สึกที่ดี ให้ฝ่ายตรงข้ามรับรู้ได้อย่างชัดเจนที่สุดอีกด้วย สัมผัสแห่งรักจากการถอดจะทำให้เราอารมณ์ดีได้ทั้งวัน นอกเหนือจากการพูดคุย ทักทาย การถอดก็ถือเป็นอีกหนึ่งสัมผัสที่ทำให้เรารู้สึกมีความสุข

ดร.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัย แนะนำถึงเคล็ดลับในการสานสัมพันธ์ในครอบครัวด้วยการถอด และยังให้ความสำคัญเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง หนึ่งในหน่วยงานของกรมอนามัย ได้จัดทำโครงการวิจัยการมีส่วนร่วมของผู้เลี้ยงดูในครอบครัวและผู้ดูแลเด็กในชุมชนการส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กชาวไทยภูเขาอายุ 0-5 ปี บ้านยองแหละ ต.อมก๋อย อ.อมก๋อย จ.เชียงใหม่ หนึ่งในกระบวนการดำเนินงานได้สอดแทรกกิจกรรมสานสัมพันธ์ในครอบครัวด้วยการถอด และการเริ่มต้นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งนมแม่จะมีภูมิคุ้มกันโรคนานาชนิด ช่วยให้เด็กแข็งแรง และมีสติปัญญาดี รวมทั้งการอุ้มกอดสัมผัสตัวขณะดูนมจากอกแม่ จะช่วยให้ลูกได้รับความอบอุ่นและเกิดสายสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างแม่ลูกอีกด้วย

ในการนี้โครงการวิจัยการมีส่วนร่วมของผู้เลี้ยงดูในครอบครัวและผู้ดูแลเด็กในชุมชนดังกล่าว ยังได้รวมกลุ่มเป้าหมายของผู้เลี้ยงดู ไม่เพียงแต่ พ่อ แม่ ยังรวมถึง คนในครอบครัว ปู่ ย่า ตา ยาย พี่ น้อง ครูในชุมชนที่มีส่วนในการเลี้ยงดูเด็ก 0-5 ปี ผ่านกิจกรรมให้ความรู้ด้านโภชนาการ สุขอนามัยส่วนบุคคล พัฒนาการของเด็กแต่ละช่วงวัย อนามัยสิ่งแวดล้อมในชุมชน อีกทั้งเสริมความรู้ในกิจกรรม กิน ถอด เล่น เล่า แต่เนื่องจากบริบทชุมชนชาวไทยภูเขาบนพื้นที่สูง ยังมีปัญหาเรื่องความห่างไกลทุรกันดาร ความยากจน และการไม่รู้ภาษาไทย จึงเน้นกระบวนการถอด การแสดงความรักในครอบครัว ที่ทำได้ง่าย และได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี

การถอดคนที่เรารักเพียงวันละครั้ง ก็มีผลช่วยให้เราห่างไกลจากอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ได้ เพราะในการถอดแต่ครั้งนั้น ร่างกายจะเกิดกระบวนการต่างๆ เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น รู้สึกอารมณ์ดี ดังนั้นการถอดกันบ่อยๆ สุขภาพจิตย่อมดีขึ้น ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคมากขึ้น ลดความเครียดและความกังวล ลดระดับความดันโลหิต ทำให้หัวใจไม่ทำงานหนัก จึงลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจด้วย

นางสาวลัดดา รุ่งโรจน์ประชาชื่น ชาวไทยภูเขาเผ่ากะเหรี่ยงบ้านยองแหละ กล่าวภายหลังร่วมกิจกรรมสานสัมพันธ์ในครอบครัวด้วยการถอดว่า วิถีชีวิตของชุมชนเน้นการทำมาหากินที่พอเพียง เดิมยังไม่ค่อยให้ความสำคัญเรื่องการดูแลสุขภาพ หลังจากทีศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง เข้ามาให้ความรู้ คนในชุมชนเริ่มตระหนักและให้ความสนใจเรื่องสุขภาพมากขึ้น โดยเฉพาะสุขภาพของเด็ก กิจกรรมสานสัมพันธ์ในครอบครัวด้วยการถอดในครั้งนี้ ก็เป็นครั้งแรกที่ได้ถอดกับแม่และเพื่อนๆ หลายคน รู้สึกมีความสุข ปลอดภัย เหมือนมีคนรักเรา คอยปกป้อง ดูแลเราอยู่ เพิ่มกำลังใจในการใช้ชีวิต 😊



ลัดดา
รุ่งโรจน์ประชาชื่น