

สัปดาห์แห่งเวชศาสตร์วิถีชีวิต 18-24 พฤษภาคม 2568

การเสริมสร้าง
ความเชื่อมโยงทางสังคม
ทางเลือกร่างกาย ๆ
เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น



โดย ร.อ.นพ.ยงยุทธ มัยลาภ
นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิต
และสุขภาพะไทย





ความเชื่อมโยงในสังคม

ความเชื่อมโยงทางสังคมและความสัมพันธ์ระหว่างเรากับผู้อื่นมีผลอย่างมากต่อสุขภาพกาย สุขภาพใจ และสุขภาวะทางอารมณ์ของเรา งานวิจัยแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการกำหนดความสุขและการมีอายุยืนยาว คือ การมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ใกล้ชิดกัน แม้แต่ปฏิสัมพันธ์ในเชิงบวกกับผู้อื่นในช่วงเวลาสั้น ๆ ก็สามารถส่งผลดีต่อความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจได้ ต่อไปนี้คือเคล็ดลับบางประการที่จะช่วยให้คุณสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่มีความหมายในชีวิตของคุณไว้ได้





การสร้างความสัมพันธ์ ทางสังคมใหม่

ประโยชน์

- อาสาสมัครช่วยงาน ช่วยเหลือคนอื่นๆให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น เพิ่มพูนความสุข และเปิดโอกาสให้คุณได้พบเพื่อนใหม่ๆ
- ติดต่อกับศูนย์บริการชุมชนเพื่อค้นหากิจกรรมที่มีในท้องถิ่น
- ค้นหากลุ่มออนไลน์หรือกลุ่มในชุมชนที่เป็นกลุ่มคนที่มีความสนใจในเรื่องเดียวกัน - อาจพิจารณาจากกลุ่มต่างๆในเฟซบุ๊ก
- เข้าร่วมกลุ่มที่มุ่งกิจกรรมทางศาสนาหรือด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ
- ช่วยงานที่ศูนย์พักพิงสัตว์ในท้องถิ่น หรือรับเลี้ยงสัตว์เลี้ยง เพื่อเชื่อมโยงกับคนรักสัตว์คนอื่น ๆ
- ไปชมการแข่งขันกีฬาหรือการแสดงดนตรี ฟังการบรรยาย หรือชมงานแสดงศิลปะ





การสร้างความสัมพันธ์ ทางสังคมใหม่

เสริมความแข็งแกร่งของความสัมพันธ์ทางสังคม

- แลกเปลี่ยนประสบการณ์ใหม่ๆ
- จัดสรรเวลาและใช้เวลาร่วมกับผู้อื่น
- อยู่เคียงข้างผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ

สื่อสังคมออนไลน์และโรคซึมเศร้า

- ถึงแม้เทคโนโลยีจะสามารถช่วยเพิ่มความเชื่อมโยงทางสังคมในบางกรณี แต่จากงานวิจัยพบว่าผู้ที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์มากที่สุดมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้าที่สูงกว่า



เป้าหมายของการสร้างความ เชื่อมโยงทางสังคม

การตั้งเป้าหมายเป็นวิธีที่ดีในการเสริมสร้างความรู้สึของการเชื่อมโยง
กับผู้อื่น และการตั้งเป้าหมายในเชิงบวกมักช่วยให้บรรลุผลได้ง่ายกว่า
ตัวอย่างของเป้าหมายการเชื่อมโยงทางสังคมเชิงบวกคือ "ฉันจะเพิ่มความรู้สึ
เชื่อมโยงทางสังคมของฉันโดยการเข้าร่วมคลาสออกกำลังกายกลุ่มที่จัดขึ้น
เป็นเวลาหนึ่งชั่วโมง 3 ครั้งต่อสัปดาห์"

S

Specific - มีความชัดเจน
คุณอยากเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง

M

Measurable - สามารถวัดได้
คุณ会增加 ลด หรือเปลี่ยนแปลงอะไร
มากแค่ไหน

A

Attainable - สามารถบรรลุได้
เป้าหมายนี้จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจ หรือ
ทำให้คุณหนักใจเกินไป

R

Realistic - มีความสมจริง
คุณสามารถมองเห็นภาพความสำเร็จได้หรือไม่

T

Time-connected - มีกรอบเวลาที่ชัดเจน
คุณจะทำสิ่งที่เปลี่ยนแปลงใหม่นี้บ่อยแค่ไหน
หรือใช้เวลาเปลี่ยนแปลงนานเท่าใด





ใครจะคิดว่า “การทักทายเล็ก ๆ” หรือ “การถามไถ่กันด้วยความจริงใจ” อาจส่งผลดีต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของเราได้อย่างไม่น่าเชื่อ เพราะแท้จริงแล้ว ความเชื่อมโยงทางสังคมที่มีคุณภาพ ไม่ใช่แค่เรื่องของความสัมพันธ์ส่วนตัวเท่านั้น แต่เป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีสุขภาพกายและใจที่ดี การมีคนให้พูดคุย หัวเราะ หรือเพียงแค่ว่ามีใครสักคนอยู่ตรงนั้น ทำให้เรารู้สึกว่าโลกใบนี้ไม่โดดเดี่ยวจนเกินไป

ความสัมพันธ์ทางสังคมที่แน่นแฟ้นช่วยลดความเครียด ส่งเสริมการนอนหลับ และช่วยให้เรามีอายุยืนยาวขึ้น ทำให้เราตระหนักว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่ใหญ่กว่าตัวเราเอง และยังช่วยเติมเต็มความรู้สึกของการมีจุดหมายในชีวิต ในสังคมที่ผู้คนต่างหมกมุ่นอยู่กับหน้าจอและมีเวลาจำกัดในการพบปะกันจริง ๆ ความเชื่อมโยงเช่นนี้จึงกลายเป็นสิ่งที่ควรถูกปลูกขึ้นมาอีกครั้ง

แม้สำหรับผู้ที่ไม่คุ้นชินกับการเข้าสังคมหรือรู้สึกว่าการเริ่มต้นสร้างความสัมพันธ์ใหม่ ๆ ก็ไม่จำเป็นต้องเริ่มจากสิ่งใหญ่โต บางครั้งแค่เพียงส่งข้อความทักทายเพื่อนเก่า เข้าร่วมกิจกรรมเล็ก ๆ ที่สนใจ เช่น คลาสโยคะ หรือการเดินป่า ก็เป็นจุดเริ่มต้นของความสัมพันธ์ใหม่ที่อาจมีคุณค่ามากกว่าที่คาดคิด การใช้เวลาร่วมกับครอบครัว หรือเพื่อน ในบรรยากาศธรรมชาติ ก็สามารถช่วยลดภาระทางใจจากการใช้ชีวิตในเมือง และเติมเต็มความสงบภายในได้

การแสดงความขอบคุณ การเห็นคุณค่าของผู้อื่น หรือการแบ่งปันสิ่งที่เราทำเป็นประจำ เช่น การทำอาหารหรือการออกกำลังกาย ก็เป็นการเปิดประตูสู่ความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เราอาจเริ่มต้นจากสิ่งเล็กน้อย เช่น ทำความรู้จักเพื่อนบ้าน หรือเข้าร่วมกิจกรรมอาสาสมัครเพื่อสังคม การเข้าถึงบริการสาธารณะ เช่น สวนสาธารณะ ห้องสมุด หรือองค์กรเพื่อชุมชน ก็ช่วยให้เราใกล้ชิดกับผู้คนในชุมชนมากขึ้น

แน่นอนว่า ความสัมพันธ์ย่อมต้องอาศัยการให้และการรับ การเปิดใจหยิบยื่นสิ่งดี ๆ ให้ผู้อื่น เช่น การสนับสนุนหรือการรับฟังในยามที่เขาต้องการความช่วยเหลือ คือก้าวแรกของการสร้างความผูกพันอันมีความหมาย ในทางกลับกัน การกล้าขอความช่วยเหลือเมื่อเรารู้สึกเปราะบาง ก็เป็นอีกหนึ่งรูปแบบของความกล้าหาญที่ควรค่าแก่การฝึกฝน

อุปสรรคสำคัญที่ขวางกั้นความสัมพันธ์ที่ดี มักเริ่มต้นจากตัวเราเอง ทั้งความ
เคยชิน ความเหนียวแน่น หรือแม้แต่ความกลัวที่จะไม่เป็นที่ยอมรับ การดูแลสุขภาพ
กายและใจ การพักหน้าจอเพื่อหันมาใช้เวลากับผู้คนรอบข้าง การจัดเวลาพักจากงาน
ในแต่ละสัปดาห์ ล้วนเป็นการเตรียมตนให้พร้อมสำหรับการเชื่อมโยงกับ
โลกภายนอก

หากคุณรู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยว อย่าปล่อยให้ความรู้สึกเหล่านั้นกัดกิน
ความสุขในชีวิต ควรพูดคุยกับคนที่ไว้ใจได้ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ครอบครัว หรือ
ผู้เชี่ยวชาญทางจิตใจ การขอความช่วยเหลือไม่ใช่สัญญาณของความอ่อนแอ
แต่เป็นการยืนยันว่าเราตระหนักถึงคุณค่าของตนเองและพร้อมจะดูแลตนเองให้ดีขึ้น



บทบาทของพ่อแม่ในยุคดิจิทัลก็มีความสำคัญยิ่ง โดยเฉพาะในการสอนลูกให้รู้จักสร้างความสัมพันธ์ที่ดี พ่อแม่สามารถเริ่มต้นได้จากการเป็นแบบอย่างของความสัมพันธ์ที่ให้เกียรติ เห็นอกเห็นใจ และมีความเข้าใจ ส่งเสริมให้ลูกมีมิตรภาพที่ปลอดภัย และเปิดพื้นที่พูดคุยเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยง เช่น การถูกรังแกออนไลน์ ความกดดันจากเพื่อน หรือความรู้สึกโดดเดี่ยว



ดร.ศรีดา ตันหะอธิพานิช กรรมการผู้จัดการมูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย ได้เคยกล่าวถึง ผลการสำรวจในปี 2562 ที่แสดงให้เห็นถึงความเสี่ยงที่เยาวชนไทยจำนวนมาก เผชิญจากการใช้อินเทอร์เน็ต พบว่า เยาวชนราว 1 ใน 4 เคยนัดพบกับเพื่อนออนไลน์ และมีหลายคนตกเป็นเหยื่อของการล่อเลียน หลอกหลวง หรือแม้แต่การละเมิดทางเพศ สิ่งที่น่าตกใจคือ เยาวชนกว่า 40% ไม่เคยบอกเรื่องนี้กับใครเลย

ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม รองผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ เสนอแนะว่า พ่อแม่ควรช่วยลูกพัฒนาทักษะรู้เท่าทันสื่อ ใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัย รู้จักปกป้องข้อมูลส่วนบุคคล มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนบนโลกออนไลน์ และที่สำคัญที่สุดคือ สอนให้เห็นอกเห็นใจและให้อภัยผู้อื่น รวมถึงจัดการอารมณ์ของตนอย่างเหมาะสม

จิตแพทย์บางท่านเปรียบเทียบความสัมพันธ์ทางสังคมว่าเป็น “วิตามิน” ที่เราควรได้รับในทุก ๆ วัน เพื่อส่งเสริมภูมิคุ้มกันทั้งทางกายและใจ การได้พบปะ พูดคุย แบ่งปันรอยยิ้ม หรือเพียงแค่รับฟังกันอย่างตั้งใจ ก็เหมือนการเติมวิตามิน ด้านความสัมพันธ์ให้กับชีวิตประจำวันของเรา

ท้ายที่สุดแล้ว ความเชื่อมโยงทางสังคมไม่ใช่เรื่องเล็ก หากแต่เป็นปัจจัย พื้นฐานของการมีชีวิตที่สมดุลและเปี่ยมสุข ไม่ว่าเราจะเริ่มต้นจากคำทักทายเล็ก ๆ หรือการใช้เวลากับคนที่ห่วงใย การกระทำที่จริงใจในแต่ละวันอาจเป็นสิ่งที่ เปลี่ยนชีวิตของเราและผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง



อ้างอิง

Centers for Disease Control and Prevention. (2024, May 15).
Improving social connectedness. <https://www.cdc.gov/social-connectedness/improving/index.html>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2025). เด็กไทยรู้เท่าทัน
ป้องกันภัยจากแอลกอฮอล์. สืบค้นจาก [https://www.thaihealth.or.th/เด็ก
ไทย-รู้เท่าทัน-ป้อ-2/](https://www.thaihealth.or.th/เด็กไทย-รู้เท่าทัน-ป้อ-2/)

Centers for Disease Control and Prevention. (2024, May 15).
Promoting social connection. U.S. Department of Health & Human
Services. [https://www.cdc.gov/social-
connectedness/promoting/index.html](https://www.cdc.gov/social-connectedness/promoting/index.html)



สมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย

The Thai Lifestyle Medicine and Wellbeing Association (TLWA)

Floor 1, Satharanasuk Wisit Building, Faculty of
Public Health, Mahidol University,
420/1 Ratchawithi Road, Ratchathewi, Bangkok
10400, Thailand

Tel. 093-584-0840, 080-989-7415;

Website: TLWA.or.th