

การดูแลสุขภาพจิต MENTAL HEALTH & STRESS

สมองเป็นอวัยวะหนึ่งของร่างกายที่ต้องการการดูแลเช่นเดียวกับหัวใจหรือปอด การดูแลสุขภาพจิตเป็นส่วนสำคัญของสุขภาพโดยรวม

- ฝึกสติ (mindfulness) สมาธิ หรือการหายใจลึก เพื่อลดความเครียด
- ออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยเสริมสร้างอารมณ์และความเป็นอยู่ที่ดี
- นอนหลับให้เพียงพอ 7–9 ชั่วโมงต่อคืน
- รักษาความสัมพันธ์และติดต่อกับครอบครัว เพื่อน หรือชุมชนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี
- พุดคุยและแบ่งปันความรู้สึกกับคนที่ไว้ใจ

The brain is an organ that needs care just like the heart or lungs. Taking care of your mental health is an important part of overall health.

- Practice mindfulness, meditation, or deep breathing to reduce stress
- Exercise regularly to support a positive mood and overall well-being
- Get 7–9 hours of sleep per night
- Stay socially connected with family, friends, or community to support mental well-being
- Talk to trusted people and share your feelings

การดูแลสมองระยะยาว LONG-TERM BRAIN HEALTH

- ควบคุมโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไขมันในเลือด
- รับประทานอาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน (Mediterranean diet) หรืออาหารที่มีผัก ปลา และไขมันดี
- ออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และจำกัดแอลกอฮอล์
- รักษาการได้ยินและสายตา (ใช้เครื่องช่วยฟัง หรือแว่นตาทหากจำเป็น)
- มีส่วนร่วมในสังคมอย่างสม่ำเสมอ ลดความเสี่ยงของภาวะซึมเศร้าและสมองเสื่อม
- Manage chronic diseases (hypertension, diabetes, high cholesterol)
- Follow a Mediterranean-style diet rich in vegetables, fish, and healthy fats
- Do aerobic exercise (brisk walking, swimming) at least 150 minutes/week
- Avoid smoking and limit alcohol
- Address hearing and vision problems (use aids if needed)
- Stay socially engaged to reduce risk of depression and dementia



BRAIN & MENTAL HEALTH

ภาวะสมองเสื่อม DEMENTIA

ภาวะสมองเสื่อมส่งผลกระทบต่อความจำ การคิด และพฤติกรรม พบมากในผู้สูงอายุ

สัญญาณเตือน:

- สัมเรื่องล่าสุดบ่อย
- กามซ้ำ
- สับสนเวลา สถานที่ หรือบุคคล
- หลงทางในที่คุ้นเคย
- อารมณ์หรือบุคลิกภาพเปลี่ยน

หากสงสัย:

- ไปปรึกษาแพทย์
- บันทึกอาการ
- วางแผนดูแลร่วมกับครอบครัว
- ใช้บริการหรือกลุ่มสนับสนุน
- การตรวจพบเร็วช่วยวางแผนการดูแลได้ดีขึ้น

Dementia affects memory, thinking, and behavior, most common in older adults.

Warning signs:

- Short-term memory loss
- Repeating questions
- Confusion about time, place, or people
- Getting lost in familiar places
- Mood or personality changes

If you suspect dementia:

- See a healthcare provider
- Track symptoms
- Plan care with family
- Use community support
- Early detection improves care planning.

สุขภาพสมองและจิตใจ BRAIN & MENTAL HEALTH

สุขภาพสมอง สุขภาพจิต และภาวะสมองเสื่อม มีความเชื่อมโยงกัน สมองที่แข็งแรงช่วยให้คิดและจดจำได้ดี สุขภาพจิตที่ดีช่วยจัดการอารมณ์และความเครียด หากทั้งสองด้านได้รับผลกระทบ อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม ซึ่งไม่ใช่ส่วนหนึ่งของการแก่ตามปกติ

ปัจจัยที่มีผล ได้แก่

- อายุและพันธุกรรม
- โรคเรื้อรัง (ความดันโลหิตสูง เบาหวาน)
- ความเครียดและการนอนหลับไม่เพียงพอ
- การแยกตัวจากสังคม

Brain health, mental health, and dementia are closely connected. Healthy brain function supports memory and thinking. Good mental health helps manage emotions and stress. When both are affected, the risk of dementia increases.

Dementia is not a normal part of aging.

Key factors include:

- Age and genetics
- Chronic conditions (high blood pressure, diabetes)
- Stress and poor sleep
- Social isolation



การกระตุ้นสมองเพื่อสุขภาพที่ดี BRAIN STIMULATION FOR BETTER COGNITIVE HEALTH

- การกระตุ้นสมองอย่างสม่ำเสมอช่วยเสริมสร้างการเชื่อมต่อของเซลล์สมอง อาจช่วยลดความเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อม และยังสามารถดีต่อสุขภาพจิต เช่น ลดความเครียดและความรู้สึกโดดเดี่ยว
- วิธีการกระตุ้นสมอง:
- อ่านหนังสือ เขียน หรือเล่นเกมฝึกสมอง (เช่น ปริศนาอักษรไขว้ ซูโดกุ)
- เรียนรู้ทักษะใหม่ เช่น ภาษา ดนตรี งานฝีมือ หรือการทำอาหาร
- เข้าร่วมกิจกรรมชุมชน วัด หรือกลุ่มอาสาสมัคร
- ใช้เวลาเข้าสังคมกับครอบครัวและเพื่อนอย่างสม่ำเสมอ
- เข้าร่วมคลาสเรียนหรือเวิร์กช็อปในชุมชน
- Regular brain stimulation strengthens neural connections, may reduce the risk of cognitive decline, and also supports mental health by reducing stress and feelings of isolation.
- Ways to stimulate your brain:
- Read, write, or play brain games (crosswords, Sudoku)
- Learn new skills (languages, music, crafts, cooking)
- Join community groups, temples, or volunteer activities
- Stay socially active with family and friends
- Attend classes or workshops in your community