



## วิตามิน F13 สร้างเสริมภูมิคุ้มกันให้ครอบครัวไทย



สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวเป็นปัจจัยป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้ของวัยรุ่น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ มีแฟน ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ หรือใช้ยาเสพติด การสื่อสารและใช้เวลาร่วมกันในครอบครัวร่วมกันอย่างมีคุณภาพ เสมือนได้เติมวิตามิน เป็นยาบำรุงที่ทุกครอบครัวควรมี

เมื่อเร็วๆ นี้ในงานประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ 15 “ประชากรและสังคม 2562” เรื่อง ครอบครัวไทย สะท้อนอะไรในสังคม The Reflection of Thai Families to Society โดย **ดร.สุปรียา อุดมยานนท์** ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวตอนหนึ่งในการปาฐกถาในหัวข้อ “ครอบครัวคือจุดคานงสังคมไทย” ว่าครอบครัวเป็นกลไกสำคัญที่จะช่วยให้ประชากรไทยมีสุขภาพดี แต่การจะไปถึงเป้าหมายต้องอาศัยความร่วมมือของทุกสถาบันและทุกคนในสังคม ซึ่งครอบครัวถือเป็นแหล่งเรียนรู้ลำดับแรกๆ ของมนุษย์ แต่ด้วยการพัฒนาของสังคมในด้านต่างๆ ทำให้ถูกละเลยความสำคัญ ส่งผลให้สิ่งปลูกหลานจะเรียนรู้จากพ่อแม่หรือปู่ย่า ตายายลดน้อยลง และหันไปให้ความสำคัญกับการเรียนรู้สิ่งใหม่รอบตัวในสังคม ทั้งกลางสิ่งยั่วยุต่างๆ มากขึ้น



ดร.สุปรียา อุดมยานนท์

ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ดร.สุปรียา กล่าวว่า เป้าหมายการทำงานของ สสส. คือพัฒนาให้เกิด “ครอบครัวสุขภาพดี” ซึ่งองค์ประกอบของครอบครัวสุขภาพดีประกอบด้วย 1) สัมพันธภาพของคนในครอบครัว ที่ราบรื่น สร้างสรรค์ 2) บทบาทหน้าที่ที่เหมาะสมชัดเจน แต่ละคนปฏิบัติต่อกันได้อย่างเหมาะสม 3) พึ่งพาตนเองได้ ทั้งเรื่องของเศรษฐกิจ สุขภาพ ชั่วสารที่พึงรู้ 4) ทุนสังคม อยู่ในชุมชนและสังคมที่อบอุ่น มีสวัสดิการพื้นฐานที่ช่วยดูแล มีความรู้ในขั้นที่อยู่ในสังคมได้ 5) สามารถเผชิญความเสี่ยงต่างๆ ในภาวะยากลำบากได้ ไม่ว่าจะภัยธรรมชาติ ภัยการเมือง ก็สามารถปรับตัวและเอาตัวรอดได้

ด้าน **ศ.เกียรติคุณ ดร.อภิชาติ จำรัสฤทธิรงค์** หัวหน้าโครงการครอบครัวสำคัญ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล เปิดเผยถึงคู่มือสร้างภูมิคุ้มกันให้ครอบครัวว่า คู่มือวิตามิน F13 มาจากคำว่า Family ที่แปลว่าครอบครัว ส่วน 13 คือช่วงวัยอายุ 13 เป็นวัยทองที่พ่อแม่ต้องหวั่นหวาดสำคัญที่สุดในการพูดคุยกับลูก ซึ่งคู่มือดังกล่าวจะช่วยให้พ่อแม่รู้วิธีในการสื่อสารกับลูกง่ายขึ้น



ดร.อภิชาติ จำรัสฤทธิรงค์

หัวหน้าโครงการครอบครัวสำคัญ

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

“วิตามิน F13 เป็นคู่มือที่จะช่วยให้พ่อแม่สื่อสารกับลูกง่ายขึ้นได้ง่ายขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ เหล้า บุหรี่ ซึ่งถือเป็นเรื่องของการป้องกัน เพราะหากสื่อสารช้าจะทำให้วัยรุ่นไม่สนใจและหันไปพึ่งเพื่อนมากกว่า” ศ.เกียรติคุณ ดร.อภิชาติ อธิบายเพิ่มทางด้าน ผศ.ดร.จรัมพร ให้อย่าง นักวิจัยโครงการครอบครัวสำคัญ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล เล่าถึงที่มาของ วิตามิน F13 ว่า จากการสำรวจลักษณะและช่องว่างของการสื่อสารภายในครอบครัวที่มีบุตรอายุ 13-14 ปี พบปัญหาในการสื่อสารกับลูกในเรื่องที่พ่อแม่ห่วงมากที่สุดคือ



ผศ.ดร.จรัมพร ให้อย่าง

นักวิจัยโครงการครอบครัวสำคัญ

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

เรื่องเพศสัมพันธ์และยาเสพติด โดยไม่รู้จะพูดหรือสอนลูกอย่างไร หรือไม่พูด ไม่มีโอกาสได้พูด ในมุมกลับกันเรื่องที่สามารถสื่อสารกับลูกได้อย่างมีประสิทธิภาพคือเรื่องของการใช้เงินและการคบเพื่อน ที่ออกมาในรูปแบบของการบ่นหรือการพูดคุยอย่างสร้างสรรค์ จึงเป็นที่มาของวิตามิน F13

ปิดท้ายด้วย **รศ.ดร.ศิรินันท์ กิตติสุภสกลิต** ที่ปรึกษาผู้อำนวยการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม ด้านพัฒนากิจการเพื่อสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พูดถึงความหลากหลายของการสร้างครอบครัวให้มีความอบอุ่นว่า บทบาทหน้าที่ในการสื่อสาร วิธีคิด และแนวคิดที่เป็นบวก เป็นพลังสำคัญที่จะทำให้ทุกครอบครัวเข้มแข็งและสามารถก้าวไปข้างหน้า โดยครอบครัวที่มีลูกลักษณะเฉพาะที่มีรูปแบบการสอนให้เข้มแข็ง และดึงจุดเด่นออกมาเพื่อให้เกิดความเคยชินในการใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางสังคมภายนอก ขณะที่ครอบครัวเพศเดียวกันที่เน้นมุมมองในเรื่องของความรัก และมุ่งมั่นที่จะทำในสิ่งที่ตนไม่ใฝ่มองว่าผิดหรือมองที่ควรอบอุ่น เป็นต้น



รศ.ดร.ศิรินันท์ กิตติสุภสกลิต

ที่ปรึกษาผู้อำนวยการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม  
ด้านพัฒนากิจการเพื่อสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

“ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวแบบไหนก็ตาม หากให้ความเคารพบทบาทซึ่งกันและกัน สื่อสารกัน มองกันในแงุ่มที่ดี ก็จะไม่เกิดความรัก มีครอบครัวหนึ่งให้ความเห็นว่าการจะไม่มีเงิน แต่หากมีความรักก็สามารถจะดูแลปัญหาเศรษฐกิจได้ เพราะในหลายครั้งความรักและความอบอุ่นของครอบครัวมีค่ามากกว่าเงิน” รศ.ดร.ศิรินันท์ กล่าวสรุป วิตามิน F13 เป็นคู่มือที่จะบำรุงครอบครัวในเรื่องการสื่อสารเพื่อให้เด็กไม่ตกเป็นเหยื่อของสภาพแวดล้อมที่มีภัยรอบตัว อย่างไรก็ตามครอบครัวไทยในปัจจุบันอาจไม่ต้องการอะไรมาไปกว่าความรักและความอบอุ่นที่จะนำพาไปสู่การเป็นครอบครัวที่เข้มแข็ง และมีสุขภาพที่ดีต่อไปในอนาคต