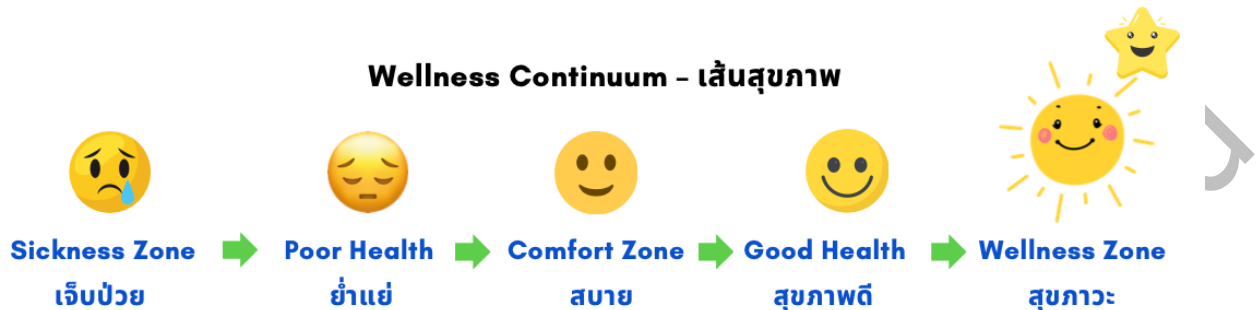


## ตรวจโซนสุขภาพด้วยตัวเอง

### Har du någonsin ignorerat signaler från din kropp?



“สุขภาพที่แท้จริง คือ ความสมดุลของระบบประสาท พลังงาน การย่อยอาหาร อารมณ์ การนอน ความสัมพันธ์ และความหมายของชีวิต”

อ้างอิง: WHO บอกว่า “สุขภาพคือภาวะสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ไม่ใช่แค่การไม่มีโรคหรือความพิการ”

ทุกคนอยู่บนเส้นนี้ตลอดเวลา - ไม่ใช่ว่าจะ “สุขภาพดี” หรือ “สุขภาพไม่ดี” ตลอดเวลา การนอน / การบำบัด / การหายใจ / การใช้ชีวิต มีผลต่อกระบวนการส่งเสริมสุขภาพทั้งหมด หน้าที่ของเราคือช่วยผู้ประสบกับภาวะสุขภาพลดลงให้ขยับโซนขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ

สุขภาพคือกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงได้ - ไม่ใช่สถานะตายตัว คุณไม่ต้องรอให้ป่วยก่อนจึงเริ่มดูแลตัวเอง

การอยู่ในภาวะ “กลาง ๆ” และช่วยฟื้นฟูพลังชีวิต จะช่วยให้ร่างกายและจิตใจสมดุล

การเข้าใจว่าสุขภาพเป็นความต่อเนื่อง จะช่วยให้เราตระหนักถึงจุดที่ยืนอยู่ และสามารถป้องกันการเคลื่อนเข้าสู่โซนความเจ็บป่วยได้ทันเวลา


## แบบประเมินโซนสุขภาพ (Health Zone Self-Check)

คำแนะนำ: ให้คะแนนตัวเองแต่ละข้อ 1-5

(1 = ไม่เลย / 5 = มากที่สุด ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา)

ลำดับ	คำถาม	1	2	3	4	5
1	ฉันรู้สึกสดชื่น มีพลังเมื่อตื่นนอนตอนเช้า	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	ฉันสามารถโฟกัสงานได้นานโดยไม่เหนื่อย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	ฉันรู้สึกผ่อนคลายและอารมณ์คงที่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	ฉันนอนหลับลึกและตื่นโดยไม่ง่วง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	ฉันไม่มีอาการปวด/เหนื่อย/ตึงตามร่างกาย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	ฉันไม่ต้องพึ่งยา/อาหารเสริมควบคุมอาการ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	ระบบขับถ่ายปกติทุกวัน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	ฉันมีแรงบันดาลใจและรู้สึกมีจุดหมายในชีวิต	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	ฉันไม่เครียดเรื้อรัง หรือวิตกกังวลเกินไป	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	ฉันฟื้นตัวเร็วหลังความเหนื่อย/ความเครียด	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

รวมคะแนน: \_\_\_\_\_ / 50

 คำแนะนำ:

### คะแนนรวมโซนสุขภาพ

- 41-50 - สุขภาวะ: พลังเต็ม สมดุลกาย-ใจ-จิต
- 31-40 - สุขภาพดีโดยรวม แต่บางจุดควรดูแลเชิงลึก
- 21-30 - สบาย ยังปลอดภัย แต่พลังเริ่มตก เสี่ยงต่อความเครียดเรื้อรัง
- 11-20 - สุขภาพแย่ มีอาการบางอย่างเรื้อรัง ร่างกายและระบบประสาทเริ่มอ่อนล้า
- 0-10 - ป่วย สุขภาพเข้าสู่ภาวะวิกฤต ต้องฟื้นฟูเข้มข้น

## โซนสุขภาพ - 5 ระดับ

### โซน 1 – The Wellness Zone (โซนสุขภาพอะ)

- รู้สึกดีมาก ร่างกายทำงานสมบูรณ์
- พลังงานเต็ม จิตใจแจ่มใส
- ร่างกายปรับตัวง่าย ประสาทสัมผัสทำงานดี
- น้ำหนักและส่วนสูงปกติ แข็งแรง ยืดหยุ่น
- อารมณ์สมดุล ไม่มีความเครียด
- ระบบขับถ่ายปกติ นอนหลับง่าย
- สุขภาพดีสมบูรณ์ทั้งกาย ใจ และอารมณ์

### โซน 2 – The Good Health Zone (โซนสุขภาพดี)

- ยังรู้สึกดี แม้บางครั้งมีอาการเล็กน้อย
- หากดูแลความเครียด ร่างกาย อารมณ์ และสิ่งแวดล้อม สามารถกลับสู่โซน 1 ได้ง่าย
- การทำงานของร่างกายอาจไม่สิ้นไหลเท่าโซน 1 แต่แตกต่างกันไม่ชัดเจน
- มีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยแต่ไม่ชัดเจน

#### คำถามสำรวจ:

- คุณอยู่โซนไหน?
- หากอยู่โซน 2 คุณทำอะไรเพื่อกลับสู่โซน 1?
- คุณสังเกตอาการเล็กน้อยไหม? จัดการอย่างไร?

### โซน 3 – The Comfort Zone (โซนความสบาย)

- โซนกลาง เริ่มห่างจากสุขภาพอะ
- ส่วนใหญ่ยังทำงานปกติ ไม่มีอาการชัด โดยเฉพาะอายุต่ำกว่า 40
- การกลับสู่โซน 1 ยากขึ้น แต่ยังไม่รุนแรง
- ความเครียดและอารมณ์สะสม
- ร่างกายอาจเป็นกรดมากขึ้น เสี่ยงโรค
- รู้สึกไม่กระฉับกระเฉง แต่ไม่อ่อนล้าเกินไป
- ไม่หดหู่ แต่ก็ไม่เต็มที่กับความสุข

#### โซน 4 – The Poor Health Zone (โซนสุขภาพย่ำแย่) ⚠️

- อาการชัดเจน บางฟังก์ชันเริ่มเสื่อม
- แพทย์อาจหาสาเหตุไม่ได้ชัด
- อาการทั่วไป: เหนื่อย ปวด กล้ามเนื้อ สมาธิสั้น
- ต้องพักหรือลาพักร้อน
- การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักยาก
- มักโทษปัจจัยภายนอก
- เฟิกเฉยต่อสัญญาณร่างกาย
- หากไม่ปรับพฤติกรรม อาจเข้าสู่โซน 5

#### โซน 5 – The Sickness Zone (โซนความเจ็บป่วย) 🚑

- อาการโรครุนแรง ระบบพลังงานและร่างกายล้มเหลว
- การวินิจฉัยชัดเจน เช่น มะเร็ง ซึมเศร้า โรคหัวใจ
- ต้องฟื้นฟูเข้มข้น

#### การสะท้อนตัวเอง:

1. ตอนนี้คุณอยู่โซนไหน?
2. จะปรับพลังงานอย่างไรให้กลับสู่โซน 1-2?
3. สังเกตุดูกั้นพลังงานหรือความเหนื่อยไหม? จัดการอย่างไร?

#### แนวคิด: Wellness และ Sickness อยู่บนความต่อเนื่องของชีวิต

- โซน 1-2: เขียว (Wellness)
- โซน 3: เหลือง (Neutral / Comfort)
- โซน 4-5: แดง/ส้ม (Sickness / Poor Health)

Remark : \_\_\_\_\_

### เชื่อมโยง 5 โชนกับร่างกาย-พลังงาน:

- โชน 1-2: ระบบประสาทสมดุล – Spinal Gateway ทำงานดี
- โชน 3: เริ่มมีการอุดตันพลังงาน – รู้สึกเฉื่อย ไม่สดชื่น
- โชน 4: ระบบประสาทเริ่มแปรปรวน – Gateways บางจุดติดขัด
- โชน 5: อากาศชัดเจน ระบบพัง – ต้องฟื้นฟูเข้มข้น

Asian Soul Spa & Friskvård