

## สุขภาพดีสไตล์เวลเนส (Wellness Lifestyle)

ภญ.ศิริรณภา เชื้อยงหลิว  
กองการแพทย์ทางเลือก  
จัดทำเมื่อ เมษายน 2566

Global Wellness Institute นิยามการมีสุขภาพที่ดี (Wellness) คือ การแสวงหากิจกรรมทางเลือกรูปแบบการใช้ชีวิต (lifestyles) ที่นำไปสู่สถานะของสุขภาพองค์รวม (Holistic Health)

การมีสุขภาพที่ดี (Wellness) มีสองประเด็นสำคัญ คือ ประการแรก การมีสุขภาพที่ดีไม่ใช่สถานะที่หยุดนิ่งหรืออยู่เฉยๆ (a passive or static state) แต่เป็น “การกระตือรือร้นในการแสวงหา” “active pursuit” ซึ่งเกี่ยวข้องกับ ความตั้งใจ กระบวนการตื่นตัวในการตระหนักรู้และตัดสินใจเลือก และการกระทำใน ขณะที่เราทำงานนำไปสู่สถานะสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) ประการที่สอง ความเป็นอยู่ที่ดีมีสุขภาพ (Wellness) เชื่อมโยงกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) ที่มีความหมายมากกว่าสุขภาพกายเพราะได้รวมเอามิติต่างๆ เข้าไว้ด้วยกันอย่าง สอดคล้อง<sup>1</sup>

การส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) เป็นหนึ่งใน 17 เป้าหมาย ระดับโลกที่ประกอบกันเป็นวาระการพัฒนายั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) ภายในปี 2030 เป็นแนวทางแบบบูรณาการมีความสำคัญต่อ ความก้าวหน้าในเป้าหมายที่หลากหลาย โดยสหประชาชาติ (United Nations) กำหนด เป้าหมายที่ 3 (Goal 3: Good Health and Well-Being) : สร้างหลักประกันให้มีชีวิต ที่มีสุขภาพดี การดูแลให้มีสุขภาพแข็งแรงและส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีสำหรับทุกคนใน ทุกช่วงวัยเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาที่ยั่งยืน<sup>2,3</sup> ซึ่งเป็นเป้าหมายใหม่สำหรับ Good Health เพื่อให้ทั่วโลก ร่วมกันส่งเสริมวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มาตรการป้องกันและการดูแลสุขภาพที่ทันสมัยและมีประสิทธิภาพสำหรับทุกคน<sup>4</sup>



รูปที่ 1 SDGs 3 เป้าหมายที่ 3 (Goal 3: Good Health and Well-Being) ชีวิตมีสุขภาพดีและส่งเสริม  
 ความเป็นอยู่ที่ดีสำหรับทุกคนในทุกช่วงอายุวัย

จาก <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259817/9789241513555-eng.pdf>

สุขภาพที่ดี (Wellness) ครอบคลุม 8 มิติ ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคม ปัญญา จิตวิญญาณ การทำงาน การเงิน และสิ่งแวดล้อม แต่ละมิติเชื่อมต่อกัน แต่ละมิติมีความสำคัญเท่ากันในการแสวงหาสุขภาพที่เหมาะสม เราสามารถเข้าถึงระดับที่เหมาะสมได้โดยการทำความเข้าใจวิธีการรักษาและเพิ่มประสิทธิภาพแต่ละมิติ

### มิติที่ 1 มิติทางสุขภาพกาย (Physical Wellness)

การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงทั้งในปัจจุบันและอนาคต<sup>5</sup>

สุขภาพกายเป็นหนึ่งในแปดมิติที่นำไปสู่สุขภาพโดยรวมและความสมบูรณ์ แข็งแรง มิติดังนี้ครอบคลุมทุกด้านของสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับลักษณะทางกายภาพของร่างกาย ได้แก่ โภชนาการ/รับประทานอาหารที่ดี การออกกำลังกาย การควบคุมน้ำหนัก ติดตามสังเกตดัชนีทางสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การหลีกเลี่ยง พฤติกรรมสุขภาพที่เป็นอันตราย การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ การป้องกัน การเกิดโรคตามศาสตร์เวชศาสตร์ป้องกัน (Preventive Medicine) และเวชศาสตร์ชะลอวัย (Anti-Aging Medicine) ตลอดจนการใส่ใจกับร่างกายเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยอย่างถูกต้อง<sup>6</sup>

## มิติที่ 2 มิติทางอารมณ์ (Emotional Wellness)

สุขภาวะทางอารมณ์เป็นหนึ่งในแปดมิติที่นำไปสู่สุขภาพโดยรวมและสุขภาวะทางอารมณ์ครอบคลุมความรู้และทักษะในการระบุนความรู้สึกร่วมตัวและความสามารถในการจัดการกับอารมณ์เหล่านั้น สถาบันสุขภาพแห่งชาติประเทศสหรัฐอเมริกาอธิบายความผาสุกทางอารมณ์ว่าเป็น “ความสามารถในการจัดการกับความเครียดในชีวิตได้สำเร็จและปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงและช่วงเวลาที่ยากลำบาก”<sup>7</sup>

การจัดการกับอารมณ์ การเข้าใจและเคารพความรู้สึก ค่านิยม และทัศนคติของตัวเรา และรับมือกับความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ สิ่งสำคัญคือต้องใส่ใจกับการดูแลตนเอง การผ่อนคลาย การลดความเครียด และการพัฒนาทรัพยากรภายใน การจัดการอารมณ์ของคุณในทางที่สร้างสรรค์ เพื่อให้คุณสามารถเรียนรู้และเติบโตจากประสบการณ์ ชื่นชมความรู้สึกของผู้อื่น รู้สึกบวกและกระตือรือร้นกับชีวิตของคุณ

สุขภาวะทางอารมณ์ที่แสดงไว้ในส่วนนี้เป็นโอกาสที่ออกแบบมาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพสถานะสุขภาพร่างกายของเรา ซึ่งอาจส่งผลดีต่อสุขภาพและความสมบูรณ์ แข็งแรงโดยรวมของร่างกาย

### มิติที่ 3 มิติทางสังคม (Social Wellness)

มิติทางสังคม ครอบคลุมทุกแง่มุมของสุขภาวะที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ทางสังคม ความสัมพันธ์ และการแสดงออกส่วนบุคคล การรักษาความสัมพันธ์ที่ดี มีความสุขกับการอยู่กับผู้อื่น พัฒนามิตรภาพและความสัมพันธ์ใกล้ชิด ห่วงใยผู้อื่น และให้ผู้อื่นสนใจเรา มีส่วนร่วมกับชุมชนของเรา<sup>5</sup>

สุขภาพทางสังคมช่วยให้คุณทำหน้าที่ทางสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพและสะดวกสบาย และสร้างเครือข่ายการสนับสนุน มิตินี้ช่วยให้คุณไม่เพียงพัฒนาความสัมพันธ์ที่ให้อำนาจกับเพื่อนเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับคู่รักที่โรแมนติกด้วย<sup>8</sup>

นอกจากนี้ยังรวมถึงการพัฒนาทักษะความกล้าแสดงออก โดยไม่ใช้การโต้ตอบหรือก้าวร้าว การจัดสรรเวลาส่วนตัวและสังคมให้สมดุล ความสามารถในการเป็นตัวคุณในทุกสถานการณ์ การมีส่วนร่วมกับคนอื่น ๆ ในชุมชนของเรา ให้คุณค่ากับความหลากหลายและปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพ การสามารถรักษาและพัฒนามิตรภาพและเครือข่ายทางสังคมได้อย่างต่อเนื่อง ความสามารถในการสร้างขอบเขตภายในขอบเขตความสัมพันธ์ที่ส่งเสริมการสื่อสาร ความไว้วางใจ และการจัดการความขัดแย้ง ความทรงจำที่จะสนุกสนาน การมีเครือข่ายครอบครัวและเพื่อนฝูงที่สนับสนุน<sup>9</sup>

สุขภาพทางสังคมเพิ่มประสิทธิภาพสถานะทางสังคมของเรา ซึ่งอาจส่งผลในเชิงบวกต่อสุขภาพและความสมบูรณ์แข็งแรงโดยรวมของเรา<sup>6</sup>

### มิติที่ 4 มิติทางปัญญา (Intellectual Wellness)

สุขภาวะทางปัญญาเป็นหนึ่งในแปดมิติที่ส่งผลต่อสุขภาพและสุขภาวะโดยรวม สุขภาวะทางปัญญาครอบคลุมทุกแง่มุมของสุขภาวะที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพสมองและการเจริญเติบโตผ่านกิจกรรมทางจิตที่กระตุ้นความคิด การเติบโตทางสติปัญญา ความอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับทุกสิ่งที่มีให้เรียนรู้ ให้คุณค่ากับการเรียนรู้ตลอดชีวิต และ

ตอบสนองเชิงบวกต่อความท้าทายทางสติปัญญา เพิ่มพูนความรู้และทักษะในขณะที่ค้นพบศักยภาพในการแบ่งปันของชีวิตของคุณกับผู้อื่น<sup>5,6</sup>

สุขภาพทางปัญญาเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่เบิกกว้าง เมื่อคุณพบกับแนวคิดใหม่ๆ และขยายความรู้ของคุณอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมการมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในกิจกรรมทางวิชาการ วัฒนธรรมและชุมชน<sup>8</sup>

สุขภาพทางปัญญาอย่างยิ่งรวมถึง การพัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่ดีและการจัดการเวลา ความสามารถในการท้าทายตัวเองในการมองปัญหารอบด้าน กลายเป็นนักคิดเชิงวิพากษ์ การพัฒนาความคิด มุมมอง และความคิดเห็นของตนเอง เปิดรับความคิดของผู้อื่น และความเชื่อใหม่ๆ ที่แตกต่างจากตนเอง ตระหนักว่าเราเป็นใครและเราเห็นคุณค่าอะไร<sup>9</sup>

### **มิติที่ 5 มิติทางจิตวิญญาณ (Spiritual Wellness)**

สุขภาวะทางจิตวิญญาณครอบคลุมทุกแง่มุมของสุขภาวะที่เกี่ยวข้องกับการค้นหาจุดมุ่งหมาย คุณค่า และความหมายในชีวิต ซึ่งอาจรวมถึงความเชื่อในพลังที่สูงกว่า แต่สุขภาพทางจิตวิญญาณไม่จำเป็นต้องสอดคล้องกับศาสนา การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สอดคล้องกับความเชื่อและค่านิยมของเรา<sup>5,6</sup>

สุขภาพทางจิตวิญญาณสามารถแสดงได้หลายวิธี เช่น ผ่านการพักผ่อนหรือศาสนา แต่การมีสุขภาพจิตที่ดี หมายถึง การรู้ว่าจะใช้แหล่งข้อมูลใดเพื่อรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน<sup>8</sup> ความสามารถในการใช้เวลาไตร่ตรองตามลำพัง การใช้เวลาในการไตร่ตรองความหมายของเหตุการณ์ในชีวิต การมีสติรู้ผิดชอบชั่วดีแล้วประพฤติตามนั้น การมีความสามารถในการอธิบายว่าทำไมคุณถึงเชื่อในสิ่งที่คุณเชื่อ การดูแลและปฏิบัติตนเพื่อสวัสดิภาพของผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม สามารถฝึกการให้อภัยและความเมตตาในชีวิต<sup>9</sup>

### **มิติที่ 6 มิติทางการทำงาน (Occupational Wellness)**

สุขภาวะในการทำงานครอบคลุมทุกแง่มุมของสุขภาวะที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจส่วนบุคคลในงาน/อาชีพของเรา สุขภาวะที่ดีในการทำงาน เป็นการเตรียมพร้อมและ

มีส่วนร่วมในงานที่ให้ความพึงพอใจส่วนบุคคลและการเพิ่มพูนชีวิตที่สอดคล้องกับค่านิยม เป้าหมาย และวิถีชีวิตของเรา บริจาคของกำนัลพิเศษ ทักษะ และพรสวรรค์ของคุณในการทำงานที่มีความหมายและให้รางวัลเป็นการส่วนตัว<sup>5,6</sup> การเพลิดเพลินกับความพยายามในการประกอบอาชีพและชื่นชม รู้สึกดีกับผลงานของเรา<sup>8</sup>

รวมถึงการทำงานที่คุณคิดว่ามีแรงจูงใจและน่าสนใจ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างสมดุลระหว่างการพักผ่อนกับการทำงาน การทำงานในแบบที่เหมาะสมกับสไตล์การเรียนรู้ส่วนบุคคลของเรา การสื่อสารและการทำงานร่วมกับผู้อื่น การทำงานอิสระและร่วมกับผู้อื่น การรู้สึกถึงแรงบันดาลใจและความท้าทายในการทำงาน<sup>9</sup>

## มิติที่ 7 มิติทางการเงิน (Financial Wellness)

สุขภาพทางการเงินครอบคลุมทุกแง่มุมของความเป็นอยู่ที่ดีที่เกี่ยวข้องกับการเงิน รวมถึงความรู้และทักษะในการวางแผนทางการเงินและการจัดการค่าใช้จ่าย การจัดการทรัพยากรของคุณให้อยู่ในรายได้ของเรา ตัดสินใจทางการเงินและการลงทุนอย่างชาญฉลาด ตั้งเป้าหมายที่เป็นจริงได้ และเตรียมพร้อมสำหรับความต้องการหรือเหตุฉุกเฉินในระยะสั้นและระยะยาว ตระหนักว่าคุณค่าทางการเงิน ความต้องการ และสถานการณ์ของทุกคนไม่เหมือนกัน<sup>5,6</sup>

สุขภาพทางการเงินเกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้วิธีจัดการค่าใช้จ่ายทางการเงินให้ประสบความสำเร็จ เงินมีบทบาทสำคัญในชีวิตของเราและการมีเงินไม่เพียงพอจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพและผลการเรียน ความเครียดทางการเงินมักพบว่าเป็นสาเหตุของความเครียด ความวิตกกังวล และความกลัวสำหรับนักศึกษา<sup>8</sup>

ตัวอย่างสุขภาพทางการเงิน เช่น การเรียนรู้วิธีการจัดการเงินและกำหนดงบประมาณส่วนตัว วางแผนการชำระคืนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษาของเรา การเรียนรู้เกี่ยวกับหนี้และวิธีการจัดการสร้างเครดิตที่ดี ระยะยาวสุขภาพทางการเงิน เช่น การจัดตั้งบัญชีออมทรัพย์ การจัดตั้งการลงทุน และ/หรือบัญชีเพื่อการเกษียณอายุ การเรียนรู้ที่จะไม่ให้เงินเป็นแรงขับเคลื่อนชีวิตหรือเป็นเครื่องบงชี้คุณค่าในตนเอง การบริจาคเงินบางส่วนของเรา (หากเป็นมีโอกาส) เพื่อการกุศลที่เราเชื่อ<sup>9</sup>

## มิตินี้ 8 มิติทางสิ่งแวดล้อม (Environmental Wellness)

สุขภาวะสิ่งแวดล้อมครอบคลุมทุกด้านของสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม การทำความเข้าใจว่าสภาพแวดล้อมทางสังคม ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมที่คุณสร้างขึ้น ส่งผลต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของเราอย่างไร การตระหนักถึงสถานะที่ไม่แน่นอนของโลกและผลกระทบจากนิสัยประจำวันของเราที่มีต่อสภาพแวดล้อมทางกายภาพ แสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นต่อโลกที่แข็งแกร่ง<sup>5,6</sup>

สุขภาพที่ดีของสิ่งแวดล้อมเป็นแรงบันดาลใจให้เราใช้ชีวิตที่เคารพสิ่งแวดล้อมรอบตัว รวมถึงกระตุ้นให้เราอยู่ร่วมกับโลกด้วยการดำเนินการเพื่อปกป้องโลก ความเป็นอยู่ที่ดีของสิ่งแวดล้อมส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติและสภาพแวดล้อมส่วนตัวของเรา ทุกคนสามารถมีจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมที่แข็งแกร่งได้โดยการสร้างความตระหนัก<sup>8</sup> เช่น การเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม การคำนึงถึงความจำกัดของทรัพยากรธรรมชาติของโลก การมีส่วนร่วมในการรีไซเคิลกระดาษ กระจก และแก้วให้ได้อย่างมากที่สุด การกำจัดอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และยาอย่างเหมาะสม การอนุรักษ์พลังงาน เชื้อเพลิง การประหยัดพลังงาน (เช่น การปิดไฟที่ไม่ได้ใช้) การอนุรักษ์น้ำ การใช้ผลิตภัณฑ์ที่ยั่งยืน การผลิตเพลทินและชื่นชมกับช่วงเวลาภายนอกท่ามกลางบรรยากาศธรรมชาติ ไม่เป็นมลพิษต่ออากาศ น้ำ หรือดิน การสร้างสภาพแวดล้อมที่บ้าน และที่ทำงานที่สนับสนุนและหล่อเลี้ยงสุขภาพที่ดีของเรา<sup>9</sup>

เมกะเทรนด์ (Mega Trend) : เวลเนสไลฟ์สไตล์ (Wellness Lifestyle) จากข้อมูลของสถาบันโกลบอลเวลเนส (Global Wellness Institute : GWI) ได้มีการทำวิจัยเศรษฐกิจด้านสุขภาพทั่วโลก (Global Wellness Economy) เมื่อปี พ.ศ.2563 พบว่าตลาดมีมูลค่าสูงถึง 4.4 ล้านล้านเหรียญสหรัฐ โดยสาขามูลค่าธุรกิจใหญ่สุดมีดังนี้

- 1) Personal Care & Beauty การดูแลตัวเอง ความสวยงาม การชะลอวัย มูลค่าราว 9.55 แสนล้านเหรียญสหรัฐ หรือ 32,269,450,000,000 บาท
- 2) Healthy Eating, Nutrition, Weight Loss การทานอาหารเพื่อสุขภาพ หรือทานอาหารเป็นยา อาหารลดน้ำหนัก มูลค่าราว 9.46 แสนล้านเหรียญสหรัฐ หรือ 27,996,453,760 บาท

3) Physical Activity สาขาการออกกำลังกายและกายภาพ มูลค่าราว 7.38 แสนล้าน  
 เหรียญสหรัฐ หรือ 24,937,020,000,000 บาท 4) Wellness Tourism สาขา  
 การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เป็นสาขาที่จะเติบโตเป็น 2 เท่าในปี พ.ศ.2573 คาดว่าจะมี  
 มูลค่า 1.59 ล้านล้านเหรียญสหรัฐ จากปี พ.ศ.2563 ที่มีมูลค่าราว 4.36 แสนล้าน  
 เหรียญสหรัฐ หรือ 14,732,440,000,000 บาท 5) Traditional & Complementary  
 Medicine การแพทย์ดั้งเดิมและการแพทย์ผสมผสาน มูลค่าราว 4.13 แสนล้านเหรียญ  
 สหรัฐ หรือ 13,955,270,000,000.00 บาท<sup>10</sup>

## GLOBAL WELLNESS ECONOMY: \$4.4 trillion in 2020



Note: Numbers do not add to total due to overlap in sectors.  
 Source: Global Wellness Institute



รูปที่ 2 The Global Wellness Economy

จาก <https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/the-global-wellness-economy/>



ผู้เชี่ยวชาญของ McKinsey จินตนาการถึงอนาคตของอุตสาหกรรมเพื่อสุขภาพ (Wellness Industry) ที่เติบโตอย่างรวดเร็ว 6 หมวดสุขภาพ (Six wellness categories) ผลิตภัณฑ์และบริการด้านสุขภาพใหม่ๆ ออกสู่ตลาดทุกวัน แล้วสุขภาพจะเป็นอย่างไรในอนาคต ในปี ค.ศ.2030 ดังนี้

### 1 สุขภาพ (Health) - สุขภาพรูปแบบที่ดีขึ้น (Better Health)

ผู้เชี่ยวชาญแอนนา ไพโอนี (Anna Pione) กล่าวว่า มีข้อเสนออีกมากมายที่ช่วยให้ผู้บริโภคสามารถตรวจวินิจฉัยปัญหาทางการแพทย์และดูแลสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเองเป็นส่วนใหญ่ จึงพาไปพบแพทย์เมื่อจำเป็นจริงๆ เท่านั้น และยังเห็นแนวคิดของอุปกรณ์ที่ย้ายจากที่ทำงานของแพทย์ไปที่บ้าน ผลิตภัณฑ์ยาในปัจจุบันจะกลายเป็นผลิตภัณฑ์ที่ขายตามเคาน์เตอร์และเข้าถึงได้ง่ายในทุกวันนี้

### 2 ฟิตเนส (Fitness) - สมรรถภาพทางกายรูปแบบที่ดีขึ้น (Better Fitness)

ผู้เชี่ยวชาญ เरिक ฟาลาร์โด (Eric Falardeau) กล่าวว่า ไม่เห็นโลกที่มีแต่โซลูชันที่บ้านโดยไม่มีโรงยิมหรือสตูดิโอ ฉันทักจะพูดว่า “ถ้าหากผู้ประกอบการร้านกาแฟคิดว่ามันสามารถ เป็น 'สถานที่ที่สาม' ได้ และโรงยิมก็สามารถเป็นสถานที่ที่สามได้เป็นอย่างดี” นอกจากนี้ เรายังจะได้เห็นขั้นตอนต่อไปในแง่ของการให้ผู้คนสามารถติดตามความฟิตของพวกเขาได้: "ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่าฉันกำลังพัฒนา" การติดตามจะมีบทบาทอย่างมากในการจูงใจ คำแนะนำ และการฝึกสอน

### 3 โภชนาการ (Nutrition) - โภชนาการรูปแบบที่ดีขึ้น (Better Nutrition)

ผู้เชี่ยวชาญ เจสสิก้า โมลตัน (Jessica Moulton) กล่าวว่า ผู้คนอ่านฉลากมากขึ้น เราคิดว่าจะดำเนินต่อไป พวกเขา กำลังมองหาวิธีลดน้ำตาล พวกเขา กำลังมองหาการกินที่ยั่งยืนมากขึ้น ด้วยประมาณร้อยละ 35 ของผู้บริโภคในสหราชอาณาจักร สหรัฐอเมริกา และเยอรมนีกำลังตีมนมจากพืชเป็นอย่างน้อยในบางครั้ง และครึ่งหนึ่งเริ่มตีมนมในปีที่แล้ว นั่นเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ค่อนข้างรวดเร็วกว่าที่เราัมักจะเห็นในวิธีที่เรากินและเราคิดว่ามันจะดำเนินต่อไป

#### 4 ลักษณะ (Appearance) - รูปลักษณ์รูปแบบที่ดีขึ้น (Better Appearance)

ผู้เชี่ยวชาญ เอ็มมา สเปนญอโล (Emma Spagnuolo) กล่าวว่า ฉันคิดว่าในปี ค.ศ.2030 จะมีบริการจำนวนมากที่นำเสนอโดยผู้ค้าปลีกด้านความงาม คุณจะมีโอกาสได้รับบริการฉีดหากคุณต้องการให้แก้มหรือริมฝีปากอวบอิม คุณสามารถรับการรักษาทางคลินิก เช่น การกรอผิวด้วยไมโครเดอร์มา (microdermabrasion) ซึ่งจนถึงขณะนี้มีการทำเฉพาะในสำนักงานแพทย์ผิวหนังหรือสปาทางการแพทย์เท่านั้น คุณอาจจะไปสักที่แห่งเดียวกับที่ซื้อเครื่องสำอางก็ได้ เพราะมันขึ้นอยู่กับว่าคุณต้องการแสดงออกถึงตัวตนของคุณอย่างไร

#### 5 การนอน (Sleep) - การนอนหลับรูปแบบที่ดีขึ้น (Better Sleep)

ผู้เชี่ยวชาญ สก็อตต์ เฮย์ตัน (Scott Hayton) กล่าวว่า มีนวัตกรรมใหม่ เช่น เซ็นเซอร์ที่อยู่ใต้ที่นอนที่สามารถบอกได้ว่าคุณกำลังเคลื่อนไหวมากน้อยเพียงใดขณะนอนหลับ และคุณใช้เวลาอยู่บนเตียงนานเท่าใด ลองนึกภาพว่าถ้าข้อมูลการนอนหลับของคุณเชื่อมต่อกับบริการออกกำลังกายหรือจักรยานออกกำลังกายของคุณ เพื่อที่ว่าเมื่อคุณกระโดดขึ้นจักรยาน คุณจะได้รับคลาสที่ออกแบบมาสำหรับผู้ที่นอนหลับไม่สนิทตลอดคืน หรือจินตนาการว่าตู้เย็นของคุณเริ่มให้คำแนะนำกับคุณ ตามข้อมูลการนอนหลับของคุณ เช่น "อย่าชงกาแฟ"

#### 6 สติ (Mindfulness) - การมีสติรูปแบบที่ดีขึ้น (Better Mindfulness)

ผู้เชี่ยวชาญ มานิช โชปรา (Manish Chopra) กล่าวว่า ฉันเชื่อว่าการเจริญสติ และการแสวงหาสติ จะกลายเป็นองค์ประกอบสำคัญของการใช้ชีวิตของเรา มีความเสี่ยงที่การใช้สติมากเกินไปในเชิงพาณิชย์ และมีความเสี่ยงที่จะกลายเป็นกลเม็ดเล็กๆ น้อยๆ แต่อย่างน้อยสิ่งที่เกิดขึ้นคือผู้คนตระหนักมากขึ้นว่าการเจริญสติเป็นข้อเสนอและบริการ โดยที่เทคโนโลยีและอุปกรณ์สวมใส่จะมีบทบาทสำคัญอย่างมาก โดยในปี ค.ศ.2030 วันธรรมดาๆ สำหรับมืออาชีพสามารถเริ่มต้นด้วยคลาสโยคะหรือการทำสมาธิออฟไลน์หรือออนไลน์ก็ได้ ไม่ว่าจะเวลาใดก็ตามในตอนเย็น อุปกรณ์สวมใส่จะเริ่มพูดว่า “ฟังนะ คุณต้องทำจิตใจให้สงบเดี๋ยวนี้” เป็นเรื่องง่ายที่จะฝันถึงความเป็นไปได้เหล่านี้<sup>11</sup>

## เอกสารอ้างอิง

- 1 The Global Wellness Institute (GWI) Empowering Wellness Worldwide. (2023). *Defining Wellness*. Retrieved 17 April 2023, from <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/>
- 2 UNITED NATIONS. (2023). *Goal 3: Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages*. Retrieved 17 April 2023, from <https://www.un.org/sustainabledevelopment/health/>
- 3 World Health Organization and The World Bank. (2017). *Tracking Universal Health Coverage: 2017 Global Monitoring Report*. Retrieved 11 May 2023, from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259817/9789241513555-eng.pdf>
- 4 THE GLOBAL GOALS. (2023). *GOOD HEALTH and WELL-BEING* . Retrieved 17 April 2023, from <https://www.globalgoals.org/goals/3-good-health-and-well-being/>
- 5 Debbie L. Stoewen. (2017). Dimensions of wellness: Change your habits, change your life. *Can Vet J*, 58(8): 861–862. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5508938/>
- 6 Colorado State University PUEBLO. (2023). *8 Dimensions of Well-Being*. Retrieved 17 April 2023, from <https://www.csupueblo.edu/health-education-and-prevention/8-dimension-of-well-being.html>
- 7 National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services. (2023). *Emotional Wellness Toolkit*. Retrieved 17 April 2023, from <https://www.nih.gov/health-information/emotional-wellness-toolkit>

8 Life of Wellness Institute. (2022). *Emotional Wellness Toolkit*.

Retrieved 17 April 2023, from <https://www.lifeofwellness.ca/8-dimensions-of-wellness/>

9 University of New Hampshire. (2023). *Social Wellness*.

Retrieved 17 April 2023, from <https://www.unh.edu/health/social-wellness>

10 The Global Wellness Institute (GWI) Empowering Wellness Worldwide. (2020).

*WELLNESS ECONOMY DATA SERIES*. Retrieved 17 April 2023, from

<https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/the-global-wellness-economy/>

11 McKinsey. (2021). *Wellness in 2030*.

Retrieved 17 April 2023, from <https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/wellness-in-2030#/>