



Mahidol University
Institute of
Molecular Biosciences

โครงการ สัปดาห์แห่งการตระหนักรู้เรื่องสมอง (Brain Awareness Week 2024)

เรื่อง วัยรุ่นกับการนอนหลับ สุขภาพมีสุขภาพสมองที่ดี

(Adolescents, Sleep, and Brain Health)

ระหว่างวันที่ 23 พฤษภาคม 2567

ณ ห้องอเนกประสงค์ 2 ชั้น 2 อาคาร MaSHARES co-working space

สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล มหาวิทยาลัยมหิดล อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม

1. หลักการและเหตุผล

การนอนหลับเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาสมองของวัยรุ่น เนื่องจากระหว่างการนอนหลับมีกระบวนการมากมายที่เกิดขึ้นภายในสมอง ระหว่างที่เรานอนหลับสมองหลายบริเวณยังทำหน้าที่อยู่เช่น สมองจะนำสิ่งที่เรารู้ขณะที่ตื่นเข้าไปเก็บเป็นความทรงจำระยะยาว ขณะที่ร่างกายหลับจะมีการหลั่งฮอร์โมนหลายชนิดที่มีสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง รวมทั้งมีการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันเพื่อต่อสู้กับเชื้อโรค การนอนหลับที่เพียงพอและมีคุณภาพไม่เพียงแต่จะทำให้เราตื่นขึ้นมาในตอนเช้าด้วยสมองที่ปลอดโปร่งแจ่มใส แต่ยังมีบทบาทสำคัญในการทำให้เรามีสุขภาพกายและใจที่ดี ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ รวมทั้งลดการเกิดอุบัติเหตุอันเนื่องมาจากการอดนอนได้

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ เพื่อเปลี่ยนผ่านไปสู่ผู้ใหญ่ กระบวนการที่สำคัญอันหนึ่งคือมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาในสมองที่ควบคุมวงจรการหลับตื่น เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นวงจรการนอนหลับตามธรรมชาติจะเริ่มทำงานช้ากว่าเดิม นอกจากนี้การสะสมแรงกดดันที่ทำให้รู้สึกง่วงยังใช้เวลานานขึ้นกว่าเดิม ปัจจัยเหล่านี้ทำให้รูปแบบการนอนหลับของวัยรุ่นแตกต่างไปจากการนอนในวัยเด็กและไม่เหมือนกับการนอนของวัยผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวรวมกับการต้องตื่นไปเข้าเรียนแต่เช้า ทำให้วัยรุ่นส่วนใหญ่นอนไม่พอ ซึ่งจะส่งผลเสียต่อการเรียน สมาธิ การคิด การตัดสินใจ การควบคุมอารมณ์ ยิ่งไปกว่านั้นหากอดนอนติดต่อกันเป็นเวลายาวนานจะส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต เช่น อารมณ์หงุดหงิดง่าย วิตกกังวล หวาดระแวง และซึมเศร้าได้

การนอนหลับไม่เพียงพอในวัยรุ่นเกิดจากปัจจัยสำคัญหลายอย่างเช่น เวลาเข้าเรียน ภาระงานจากโรงเรียน การบ้าน รายงาน กิจกรรมนอกหลักสูตร การสอบแข่งขัน แรงกดดันจากความคาดหวังของผู้ใหญ่ และคนในสังคม เหล่านี้ทำให้เกิดความเครียดความวิตกกังวลตามมา ซึ่งจะส่งผลต่อการนอนได้ นอกจากนี้การใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มากเกินไปโดยเฉพาะในช่วงก่อนเข้านอนซึ่งจะไปรบกวนการทำงานของสมองที่ทำให้เราเข้าสู่การนอนหลับ ปัจจัยเหล่านี้เป็นตัวขัดขวางการนอนหลับที่เพียงพอและมีคุณภาพของวัยรุ่น ดังนั้นการตระหนักรู้เรื่องวิทยาศาสตร์ของการนอนหลับเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพสมองที่ดีจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง จึงมีความจำเป็นต้องเผยแพร่ความรู้ไปสู่ ครู ผู้ปกครอง และวัยรุ่น ให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์สมองด้านการนอนหลับของวัยรุ่นที่ถูกต้อง เพื่อนำความรู้ไปใช้ในการปรับนิสัยการนอนหลับให้มีวัยรุ่นมีสุขภาพกายและใจที่ดีและมีคุณภาพชีวิตโดยรวมดีขึ้น ซึ่งจะเป็นการสร้างเยาวชนที่มีคุณภาพอันจะเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติต่อไป

สนับสนุนโดย



โครงการนี้มีเป้าหมายหลักในการเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับประสาทวิทยาศาสตร์ด้านการนอนหลับ ให้กับวัยรุ่น ผู้ปกครอง และครูมัธยม โดยกิจกรรมของโครงการจะมุ่งเน้นไปที่การเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับสมองและการนอนหลับผ่านการประชุมอบรมแบบ hybrid จำนวน 2 ครั้งคือ 1) การให้ความรู้กับครู/ผู้ปกครอง (ในช่วงเช้า) และ 2) การให้ความรู้กับวัยรุ่น (ในช่วงบ่าย)

2. วัตถุประสงค์

- 2.1. เพื่อให้ครูและผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ของสมองที่ควบคุมการนอนหลับ และตระหนักรู้ในธรรมชาติการนอนของวัยรุ่น ผลของการอดนอนต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของวัยรุ่น
- 2.2. เพื่อให้วัยรุ่นมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ของสมองที่ควบคุมการนอนหลับ และตระหนักถึงความสำคัญของการนอนหลับต่อการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
- 2.3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการปรับแนวทางการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมให้วัยรุ่นได้รับการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ และนำไปสู่การมีสุขภาพสมองที่ดี
- 2.4. เพื่อเป็นเวทีให้หน.ศ.ป.โท-เอก ของหลักสูตรประสาทวิทยาศาสตร์ ได้มีโอกาสฝึกฝนการถ่ายทอดความรู้ทางวิชาการลงไปสู่สังคมชุมชน โดยการมีส่วนร่วมในกระบวนการจัดกิจกรรม Brain Awareness Week 2024 ร่วมกับคณาจารย์ของหลักสูตร
- 2.5. เพื่อให้หลักสูตรป.โท-เอก สาขาประสาทวิทยาศาสตร์ สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล ม.มหิดล เป็นที่รู้จักในสังคมมากขึ้น โดยเฉพาะในหมู่ ครู ผู้ปกครอง และเด็กชั้นมัธยม โดยผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ต่างๆ
- 2.6. ได้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการ BAW ที่จัดขึ้นทั่วโลก ช่วยเพิ่มการมองเห็นของสถาบันฯในระดับนานาชาติ ในด้านการเผยแพร่ความรู้ทาง Neuroscience ไปสู่สังคมชุมชน

3. ผู้รับผิดชอบโครงการ

รองศาสตราจารย์ ดร.นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล
รองศาสตราจารย์ นพ.ดร. วรสิทธิ์ ศิริพรพาณิชย์
ศูนย์วิจัยประสาทวิทยาศาสตร์ สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล มหาวิทยาลัยมหิดล

4. เวลาและสถานที่

วันที่ 23 พฤษภาคม 2567 เวลา 09.00–16.00 น. ณ ห้องอเนกประสงค์ 2 ชั้น 2 อาคาร MaSHARES co-working space สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล มหาวิทยาลัยมหิดล อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม พร้อมกับการอบรม online ผ่าน Zoom meeting

5. แนวทางการอบรม และค่าลงทะเบียน

เป็นกิจกรรมเผยแพร่ความรู้แก่สังคมในรูปแบบ hybrid คือมีการอบรมในสถานที่ไปพร้อมกันกับการอบรม online ผ่าน Zoom meeting ในวันที่ 23 พฤษภาคม 2567 โดยภาคเช้า เวลา 09.00–12.00 น. เป็นการบรรยายสำหรับครูและผู้ปกครอง และภาคบ่ายเวลา 13.00–16.00 น. เป็นการบรรยายสำหรับวัยรุ่น กิจกรรมนี้เป็นการจัดอบรมฟรีไม่มีค่าลงทะเบียน

การจัดงานครั้งนี้เป็นโครงการหนึ่งในกิจกรรม “Brain Awareness Week 2024” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นพร้อมกันทั่วโลกอย่างต่อเนื่องมาทุกปี สนับสนุนโดย International Brain Research Organization (IBRO) ร่วมกับ Dana Foundation ซึ่งเป็นองค์กรการกุศลที่มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมการนำความรู้จากงานวิจัยด้านประสาทวิทยาศาสตร์ไปใช้ในการพัฒนาคนในสังคมชุมชน

6. กลุ่มเป้าหมาย

การอบรมในสถานที่ กลุ่มเป้าหมายคือ ครู และนร. ในโรงเรียนมัธยมโดยรอบม.มหิดล ศาลายา
การอบรมแบบออนไลน์ กลุ่มเป้าหมายคือ ครู ผู้ปกครอง และนร.ชั้นมัธยม ที่สนใจทั่วประเทศไทย

7. จำนวนเปิดรับเข้าการอบรม

ครูมัธยม จำนวน 40 คน

นร.มัธยม จำนวน 40 คน

สำหรับผู้เข้าร่วมการอบรมแบบออนไลน์ ไม่จำกัดจำนวน

8. รายชื่อวิทยากร

ศาสตราจารย์ ดร. บัณฑิต เจตนัสว่าง

รองศาสตราจารย์ ดร.นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล

รองศาสตราจารย์ นพ.ดร. วรสิทธิ์ ศิริพรพาณิชย์

รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา มุกดา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุนธธา งามประมวญ

9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 9.1. ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับ วิทยาศาสตร์สมองที่ควบคุมการนอนหลับของวัยรุ่น
ตระหนักรู้ถึงธรรมชาติการนอนของวัยรุ่น ผลของการนอนหลับต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของวัยรุ่น
- 9.2. วัยรุ่นมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ของสมองที่ควบคุมการนอนหลับ และตระหนักรู้ถึง
ความสำคัญของการนอนหลับต่อการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
- 9.3. ผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการปรับแนวทางการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมให้วัยรุ่นได้รับการ
นอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอและนำไปสู่การมีสุขภาพสมองที่ดี
- 9.4. เป็นการถ่ายทอดความรู้ทางประสาทวิทยาศาสตร์ไปสู่สังคมในวงกว้างทำให้หลักสูตรประสาทวิทยาศาสตร์
เป็นที่รู้จักในสังคมมากยิ่งขึ้น

10. ติดต่อ/สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่

นางศศิธร พรหมเมศ สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล มหาวิทยาลัยมหิดล โทร 02-4419003-6 ต่อ 1330

11. ขั้นตอนการสมัครเข้าอบรม

11.1 ผู้ที่สนใจสามารถ สมัครออนไลน์ได้ที่ Website

<https://mb.mahidol.ac.th/web/en/brain-awareness-week-2024/>

11.2 เจ้าหน้าที่จะแจ้งผลการสมัครให้ท่านทราบด้วย e-mail

11.3 เมื่อท่านได้รับการยืนยันสิทธิเข้าร่วมอบรม เจ้าหน้าที่ส่ง e-mail ตอบรับเข้าร่วมประชุม

กรุณาปฏิบัติตามขั้นตอนที่ได้แจ้งไว้

สถาบันฯ ขอสงวนสิทธิ์พิจารณาอนุญาตให้เข้าฟังบรรยายเฉพาะผู้ที่เกี่ยวข้องโดยตรงเท่านั้น และการตัดสินใจ
ของสถาบันฯ ถือเป็นที่สุด ทั้งนี้ ห้ามผู้ใดทำซ้ำ ดัดแปลง หรือเผยแพร่ อาจมีความผิดตามกฎหมาย

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่

นางศศิธร พรหมเมศ โทร 02-4419003 ถึง 7 ต่อ 1330

หมดเขตรับสมัคร ภายในวันที่ 15 พฤษภาคม 2567



Mahidol University
Institute of
Molecular Biosciences

ตารางการอบรม โครงการสัปดาห์แห่งการตระหนักรู้เรื่องสมอง (Brain Awareness Week 2024)
เรื่อง วัยรุ่นกับการนอนหลับ สุขภาพมีสุขภาพสมองที่ดี
(Adolescents, Sleep, and Brain Health)

วันพฤหัสบดี ที่ 23 พฤษภาคม 2567

ช่วงเช้า (สำหรับครูมัธยม)

08.30–08.45 น.	ลงทะเบียน
08.45–09.00 น.	พิธีเปิดการอบรม
09.00–09.30 น.	รัก ง่วง หิว โกรธ ล้วนมาจากสมอง โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุคนธา งามประมวญ
09.30–10.00 น.	สมองกับการนอนหลับ โดย รองศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา มุกดา
10.00–10.30 น.	การนอนหลับกับสุขภาพกายและใจของวัยรุ่น โดย ศาสตราจารย์ ดร.บัณฑิต เจตน์สว่าง
10.30–10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.45–11.30 น.	ทำไมวัยรุ่นถึงชอบนอนดึก ตื่นสาย โดย รองศาสตราจารย์ นพ.ดร. วรสิทธิ์ ศิริพรพาณิชย์
11.30–12.00 น.	สุขอนามัยการนอนของวัยรุ่น โดย รองศาสตราจารย์ ดร.นवलจันทร์ จุฑาภักดีกุล

ช่วงบ่าย (สำหรับนักเรียนมัธยม)

12.30–12.45 น.	ลงทะเบียน
12.45–13.00 น.	พิธีเปิดการอบรม
13.00–13.30 น.	รัก ง่วง หิว โกรธ ล้วนมาจากสมอง โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุคนธา งามประมวญ
13.30–14.00 น.	แสงจากจอโทรศัพท์อันตรายกว่าที่เราคิด โดย รองศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา มุกดา
14.00–14.30 น.	การนอนหลับกับสุขภาพกายและใจของวัยรุ่น โดย ศาสตราจารย์ ดร.บัณฑิต เจตน์สว่าง
14.30–14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
14.45–15.30 น.	ทำไมถึงง่วงนอนตอนบ่ายสอง โดย รองศาสตราจารย์ นพ.ดร. วรสิทธิ์ ศิริพรพาณิชย์
15.30–16.00 น.	นอนให้ฉลาดและตื่นให้สดชื่น โดย รองศาสตราจารย์ ดร.นवलจันทร์ จุฑาภักดีกุล

สนับสนุนโดย



รายชื่อคณะกรรมการจัดอบรม BAW2024

ผู้รับผิดชอบโครงการ

รองศาสตราจารย์ ดร.นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล
รองศาสตราจารย์ นพ.ดร. วรสิทธิ์ ศิริพรพาณิชย์

วิทยากร

ศาสตราจารย์ ดร. บัณฑิต เจตน์สว่าง
รองศาสตราจารย์ ดร.นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล
รองศาสตราจารย์ นพ.ดร. วรสิทธิ์ ศิริพรพาณิชย์
รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา มุกดา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุกนธา งามประมวญ

ทีมงานฝ่ายนักศึกษา

นศ.ป.โท เอก สาขาประสาทวิทยาศาสตร์ ม.มหิดล จำนวน 10 คน
อ.ผู้ประสานทีมนักศึกษา อ.ดร.สิริประภา บุบผาหอม และ อ.ดร.ดร.เอกพจน์ คงกล้า

เจ้าหน้าที่ประสานงานทั่วไป

คุณสมทรง พิงสุขแดง (ลงทะเบียน เอกสาร)
คุณศศิธร พรหมเมศ (ลงทะเบียน เอกสาร)
คุณกรรณก พรหมเทพ (อาหาร สถานที่)
คุณกานดา พุทธพงศ์พุกษ์ (อาหาร สถานที่)

เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์

คุณญาดา เอื้อสมิทธิ์ (สื่อประชาสัมพันธ์ เอกสารเผยแพร่ความรู้ รวบรวม feedback จากผู้เข้าร่วมอบรม)
คุณปิณจุฑา รัชตเมธาวิณ (สื่อประชาสัมพันธ์ เอกสารเผยแพร่ความรู้ รวบรวม feedback จากผู้เข้าร่วมอบรม)

เจ้าหน้าที่สารสนเทศและไอที

คุณจอมขวัญ สองทวี (ลงทะเบียน ประชาสัมพันธ์หน้าเว็บไซต์)
คุณสุจิต วัชรโรทัย (Zoom meeting)
คุณธนภุต นิมนวล (Zoom meeting)

เจ้าหน้าที่โสตทัศนศึกษา

คุณยรรยงค์ คงมหาพุกษ์ (ช่างภาพ งานโสตทัศนอุปกรณ์)