

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

EASY EXERCISE

ออกกำลังกายเปลี่ยนอารมณ์
ปรับสารสื่อประสาท ผิดสมอง

AMAZING HERB

ตำรับยาบ้านสันป่าเทียน
แก้อัมพาต ความดันสูง



SOUND THERAPY

EMPOWER MOM

คุณแม่สายสุขภาพ
ปิ่น - เก็จมนิ

HOTTEST ISSUE

วัคซีนโควิด-19
ชนิดไหนได้ใช้เร็วสุด

Must Read

4 วิธีกระตุ้นชีวิต
หยุดกังวล
ช่วยหลับง่าย

GREEN JOURNEY

ชม ชีอ ป ซิล
สวนผักกลางกรุง
SANSIRI BACKYARD
@T77 COMMUNITY

LET'S COOK

ปลาแดดเดียว
เค็มน้อย อร่อยนาน
โดยกูรูครัวชีวจิตเมืองไทย

คู่มือป้องกัน + เยียวยาซึมเศร้าฉบับครอบครัว

#อ่านเพื่อเช็ก #อ่านเพื่อช่วย #ลดเสี่ยงฆ่าตัวตาย



34 HD

กูรูสุขภาพ

ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com

9 771513 006997

ชีวิต Contents

1 กันยายน 2563



INTEGRATED HEALTH CARE

- 8 **เกร็ดสุขภาพ :**
HOW TO DO ดูแลผู้ป่วยซึมเศร้าอย่างเข้าใจ
- 12 **เรื่องพิเศษ :**
DEPRESSION GUIDELINE
คู่มือป้องกัน + บำบัดซึมเศร้าฉบับครอบครัว
เสริมพลังใจ ลดเสี่ยงฆ่าตัวตาย
- 38 **ชีวิต ANTI-AGING :**
วิธีออกกำลังกายปรับสมดุลเคมีสมอง ลดเสี่ยงซึมเศร้า
- 40 **หมอเงินประจำบ้าน :**
วิธีบำรุงตับ ลดเสี่ยงซึมเศร้า
- 42 **เปิดห้องหมอสุด :**
มะเร็งระยะสุดท้ายกับชีวิตของประณีต
ตอนที่ 3 การตายของพ่อ
- 46 **จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :**
ทายาทหมอพื้นบ้านสันป่าเหียง
เผยตำรับรักษาอัมพฤกษ์ อัมพาต
- 60 **SENIOR LIVING :**
SENIOR-FRIENDLY KITCHEN
เคล็ดลับปรับห้องครัว ส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

STORY SHARING

- 36 **ชีวิตพิชิตโรค :**
14 HEALTHY WAYS วิธีชีวิตเพื่อสุขภาพดี
จิตใจสงบ ปราศจากซึมเศร้า
- 58 **ON THE COVER :**
MIND MASTER ปิ่น-เก็จมณี วรรณะสิน

ACTIV & IN-TREND

- 32 **FIT FOR HEALTH :**
ทำโยคะบู้สต์พลังจิต ลดเสี่ยงอาการซึมเศร้า
- 50 **HOT ISSUE 1 :**
COVID-19 VACCINE UPDATE
ติดตามการพัฒนาวัคซีนสู้ไวรัสโควิด-19
- 54 **HOT ISSUE 2 :**
MISSION 8! ปฏิบัติการดูแลสุขภาพจิต ฝ่าวิกฤติโควิด



ชีวิต Contents

1 กันยายน 2563



HEALTHY MIND

44 MIND UPDATE :

กาย ความคิด จิต สามสิ่งนี้ให้กำเนิด “ตัวกู”

LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ

57 WHAT'S UP

62 ครีวชีวิต :

ปลาแดดเดียวสไตล์ชีวิต เค็มน้อย แต่อร่อยนาน

67 ใบสมัครสมาชิก

68 สารจากกูรู :

เรื่องต้องรู้! ปลาทะเล VS ปลาน้ำจืด
กินเท่าไร อย่างไร

ORGANIC & GREEN

64 SAVE OUR EARTH, SAVE OUR LIFE :

HEALTHY BACKYARD

สวนผักหลังบ้าน สร้างสุข สร้างสุขภาพคนกรุง
SANSIRI BACKYARD @T77 COMMUNITY

DEPRESSION GUIDELINE

คู่มือป้องกัน + บำบัดซึมเศร้าฉบับครอบครัว
เสริมพลังใจ ลดเสี่ยงฆ่าตัวตาย

ฉันเชื่อเสมอว่าร่างกายและจิตใจต้องทำงานสัมพันธ์กัน เราจึง
จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ แต่จากแนวโน้มพฤติกรรมของคนยุคนี้ เรา
เร่งทำลายทั้งร่างกายและจิตใจ การมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างแข็งแรง
จึงพบได้น้อยยิ่ง ต่างจากปุ๋ยตาทวดที่สอนเรื่องความตายให้ลูกหลาน
เห็นอย่างเป็นธรรมชาติ คือ จากไปอย่างสงบ มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม





คำขวัญเพื่อการสืบสาน

โรคใหม่จากวิถีโลกใหม่

ที่เกริ่นเรื่องการเสียชีวิตเช่นนี้ ด้วยพบว่าชาวที่เราเสพผ่านสื่อต่างๆ มักปรากฏเรื่องของการฆ่าตัวตายซึ่งมีสาเหตุจากโรคซึมเศร้า พบทั้งเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน ผู้สูงอายุ โดยไม่เลือกเชื้อชาติ เพศ วัย สถานะทางสังคม ยกดีมีจนมีชื่อเสียง เป็นเซเลบหรือนักแสดงดัง ล้วนตกเป็นเหยื่อของโรคซึมเศร้าได้เช่นกัน

จากสถิติขององค์การอนามัยโลกพบว่า วัยทำงานมากกว่า 300 ล้านคนป่วยเป็นโรคซึมเศร้า และกว่า 260 ล้านคนมีภาวะวิตกกังวล ส่งผลให้เกิดมูลค่าความสูญเสียทางเศรษฐกิจถึงปีละ 1 พันล้านเหรียญสหรัฐ

และมีการคาดการณ์ว่าภายในปี ค.ศ. 2030 ทั่วโลกจะเสียค่าใช้จ่ายจาก “วิกฤติโรคซึมเศร้า” เป็นจำนวนมากกว่า 16 ล้านล้านเหรียญสหรัฐ

ฉันจึงตระหนักและตระหนกจากข้อมูลที่รับรู้ และค่อยๆ ใต้ระดับมากขึ้นเมื่อทราบเรื่องราวว่า เพื่อนฉัน น้องฉัน พี่ฉันในที่ทำงานก็กำลังป่วยเป็นโรคซึมเศร้าอยู่ ดังนั้นการทำความเข้าใจโรคซึมเศร้าอย่างถ่องแท้ น่าจะช่วยให้ฉันดูแลคนใกล้ตัว รวมถึงคอยเช็กตัวเองได้ว่าฉันแค่เศร้าหรือเป็นโรคซึมเศร้ากันแน่

4 สาเหตุหลักเสี่ยงซึมเศร้า

หนังสือ *โรคซึมเศร้า* โดยนายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ สำนักพิมพ์ Amarin Health ค่อยๆ คลี่คลายความเข้าใจระหว่างความเศร้ากับโรคซึมเศร้าให้ฉันเข้าใจง่ายขึ้นว่า

โรคซึมเศร้าไม่ใช่อารมณ์เศร้าที่เกิดกับคนทั่วไป แต่คือโรคชนิดหนึ่งที่ผู้ป่วยต้องการรักษาพยาบาลจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

โรคซึมเศร้าเป็นโรคทางจิตเวช (Psychiatric Disorder) โรคทางจิตเวชใดๆ มีปัจจัยก่อโรค 3 ส่วนเสมอ คือ กาย ใจ และสังคม ปัจจัยทั้งสามส่วนมีปฏิสัมพันธ์กัน หากรักษาสมดุลไว้ได้ ก็จะไม่เป็นโรค จนกระทั่งถึงวันหนึ่งที่ไม่สามารถรักษาสสมดุลนั้นเอาไว้ได้อีกแล้ว ก็จะเกิดโรคซึมเศร้า

ส่วนโรคซึมเศร้านั้นมีคำอธิบายสาเหตุการเกิดหลายรูปแบบ หลักๆ ได้แก่ รูปแบบทางชีววิทยา รูปแบบทางจิตวิทยา รูปแบบทางสังคมวิทยา และรูปแบบทางจิตวิเคราะห์ ซึ่งสอดคล้องกับประสบการณ์ที่ฉันเคยรับรู้จากน้องๆ ใกล้ตัว

1. สาเหตุทางชีววิทยา

ทุกหลังๆ เมื่อได้คุยกับน้องในที่ทำงานซึ่งป่วยเป็นซึมเศร้า เขาเล่าให้ฟังว่า นอกจากตัวเองที่ป่วยแล้ว แม่ของเขาก็เคยเข้ารับการรักษานั่นพอจะอนุมานได้ว่า โรคซึมเศร่าถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้จริงหรือไม่คุณหมอประเสริฐอธิบายไว้ในหนังสือ *โรคซึมเศร้า* เกี่ยวกับปัจจัยทางกายว่า **กาย** หมายถึง ปัจจัยทางชีววิทยา (Biological Factors) ได้แก่ พันธุกรรมและสมดุลของสารเคมีบางตัวในสมอง

โรคซึมเศร้าเป็นเหมือนโรคทางจิตเวชศาสตร์ทั่วไปที่มีการถ่ายทอดทางพันธุกรรม แม้ว่ารูปแบบของการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นไม่ชัดเจนและทำนายไม่ได้ แต่ก็มีกรถ่ายทอดแน่ อัตราการถ่ายทอดจากพ่อหรือแม่ไปสู่ลูกอยู่ที่ประมาณร้อยละ 10-15 ซึ่งถือว่าไม่มาก

ผู้ป่วยจำนวนหนึ่งสามารถระบุได้ชัดเจนว่ามีพ่อหรือแม่ หรือพี่น้องหรือลุงป้าน้าอาที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร่าแล้วอยู่ระหว่างการรักษา หรือแม้กระทั่งเสียชีวิตแล้วด้วยเหตุฆ่าตัวตาย มีบางครอบครัวที่มีอัตราการฆ่าตัวตายในครอบครัวสูงกว่าคนทั่วไป เช่น ครอบครัวเฮมิงเวย์ เป็นต้น

ปัจจัยพันธุกรรมเป็นจุดอ่อน มิงงานวิจัยจำนวนมากที่พยายามระบุยีนที่รับผิดชอบ รวมทั้งตำแหน่งบนโครโมโซมที่ผิดปกติ ดังนั้นหากจะพูดว่าโรคซึมเศร่าเป็นโรคทางพันธุกรรมก็ไม่เกินความเป็นจริงเท่าใดนัก ปัจจัยที่ไปกระตุ้นพันธุกรรมให้เปิดสวิตซ์และก่อโรค ได้แก่ สภาพความเครียดอย่างรุนแรงหรือภาวะเครียดเรื้อรัง

สภาวะเครียดอย่างรุนแรง ได้แก่ ภัยอันตรายที่ฉับพลันและรุนแรงกว่าเหตุการณ์ทั่วไป ทำให้ผู้ป่วยหวาดผวาหรือเสียขวัญอย่างมาก เช่น ถูกทำร้ายร่างกายรุนแรง ถูกข่มขืน เกิดภัยธรรมชาติฉับพลัน บ้านถูกไฟไหม้ เป็นต้น คือเหตุการณ์ที่มีขนาดใหญ่หรือความรุนแรงสูงซึ่งทำให้ประสาทของผู้ป่วยเสียหายเฉียบพลัน

สารสื่อประสาท (Neurotransmitter) เสียสมดุล นับตั้งแต่นั้นแล้วก็ไม่คืนรูปอีก แม้เหตุการณ์จะสงบไปนานพอสมควรแล้วก็ตาม

ภาวะเครียดเรื้อรัง ได้แก่ ภาวะแวดล้อมของผู้ป่วยที่สร้างความเครียดยาวนานซึ่งขนาดที่โดยที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เช่น ครอบครัวแตกแยก สถานที่ทำงานที่กดดันอย่างหนัก สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเสื่อมโทรมต่อเนื่องยาวนาน เศรษฐกิจตกต่ำเป็นเวลานาน เป็นต้น



2. สาเหตุทางจิตวิทยา

เช่นเดียวกับน้องคนหนึ่งที่ระบายความอัดอั้นว่า ไม่อยากให้แม่รู้ว่าตัวเองเข้ารับการรักษา เพราะจะทำให้แม่เสียใจ เครียด และโทษตัวเองว่าเลี้ยงลูกมาไม่ดี ทำให้ลูกป่วย

คุณหมอประเสริฐอธิบายสาเหตุการเกิดโรคข้อ 2 ซึ่งสัมพันธ์กับประเด็นการเลี้ยงดูของพ่อแม่ว่า

“เมื่อถึงเวลาผู้ป่วยป่วยแล้ว การโทษกันไปมาหรือแม้กระทั่งพ่อแม่ที่โทษตนเอง จะไม่เป็นผลดีต่อการรักษา ประเด็นจึงไม่เกี่ยวกับว่าใครทำให้เกิดโรคอีกต่อไป ความสำคัญจะกลับมาอยู่ที่ปัจจุบันขณะ (Here & Now) นั่นคือที่นี่ เดี๋ยวนี้ ผู้ป่วยกำลังป่วยและมีหน้าที่เข้ารับการรักษา พ่อแม่มีหน้าที่อำนวยความสะดวก (Facilitate) ให้เกิดการรักษา” คุณหมอยังอธิบายต่อว่า

ใจ หมายถึง ปัจจัยทางจิตวิทยา (Psychological Factors) ได้แก่ จิตสำนึกและจิตใต้สำนึก

“สาเหตุทางจิตวิทยาที่เป็นที่ยอมรับกันก็มีได้เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงดูมากนักรู้แล้ว สาเหตุทางจิตวิทยาที่เป็นที่ยอมรับมากในปัจจุบันคือเรื่องความผิดปกติของความรู้รับและความเข้าใจภาวะแวดล้อม (Cognitive Disorder) กล่าวคือ ผู้ป่วยมีความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thought) ที่จะรับรู้และเข้าใจสภาวะแวดล้อมไปในเชิงลบ (Negative Congnition) ทั้ง 3 พื้นที่ ได้แก่ มองตัวเองในแง่ลบ มองโลกในแง่ลบ และมองอนาคตในแง่ลบ

“พูดง่าย ๆ ว่ามองไปทางใดก็หดหู่ ไม่มีอะไรที่สดใสเลย ตัวเองไม่เอาไหน ครอบครัวย พ่อแม่พี่น้องไม่ได้ตั้งใจ มองไปในอนาคตก็น่าท้อใจ

“อธิบายว่า ด้วยเหตุใดเหตุหนึ่งในอดีต ซึ่งอาจมิใช่เป็นผลจากการเลี้ยงดูเสมอไป ที่ผู้ป่วยได้พัฒนาความคิดอัตโนมัติขึ้นโดยไม่รู้ตัว และใช้ชุดความคิดนั้นในการมองโลกคือมองโลกในแง่ร้ายเสมอมา เช่น เห็นพ่อแม่ซักสีหน้า แปลว่าพ่อแม่ไม่รัก ซึ่งไม่จริง นี่คือตัวอย่างของการแปลความหมายที่ผิด เป็นต้น”

3. สาเหตุทางสังคมวิทยา

การแสดงความไม่พอใจต่อชีวิต ร้องขอความยุติธรรมจากทุกฝ่าย ตลอดเวลา กลายเป็นภารกิจหลักในการใช้ชีวิตของน้องคนหนึ่งซึ่งฉันรัก ซึ่งกระทบต่อการทำงาน ลูกกลายกลายเป็นความก้าวร้าว และฉันก็มารู้ในภายหลังเช่นกันว่าเธอกำลังเข้ารับการรักษาโรคซึมเศร้า

สอดคล้องกับที่คุณหมอประเสริฐอธิบายว่า สาเหตุทางสังคมวิทยาก็เป็นความเสี่ยงหนึ่งต่อการเกิดโรคซึมเศร้า

“ชุดความคิดอัตโนมัติที่นั่นอาจจะลามมาที่พื้นที่ทางสังคมด้วย เช่น เห็นรถยนต์ไม่จอดให้คนข้ามถนนก็ชวนให้รู้สึกว้าสงคมไม่ดี ผู้คนไร้น้ำใจ ไม่มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เอาเสียเลย ซึ่งเป็นการตีความที่ผิด หรือเห็นเจ้านายให้ความดีความชอบแก่เพื่อนร่วมงานที่ผลงานไม่ดีเท่าตัวเราก็ชวนให้คิดว่าเจ้านายไร้ความยุติธรรม อนาคตของตัวเองต้องไม่มีวันได้ดีแน่ ๆ ซึ่งเป็นการแปลความหมายที่ผิด เหล่านี้คือตัวอย่างของชุดความคิดอัตโนมัติ”

ชุดความคิดอัตโนมัติคือการจับคู่เรื่องหนึ่งกับอีกเรื่องหนึ่งโดยไม่มีเหตุผลที่ดีมากพอรองรับ มีสาเหตุที่ทำให้เกิดชุดความคิดอัตโนมัติหลายประการ

1. การเลี้ยงดูของพ่อแม่ พ่อแม่ที่เลี้ยงดูลูกด้วยท่าทีที่ทำให้ลูกรู้สึกว่าตัวเองทำอะไรผิดหรือไม่ดีพอ จะส่งผลเสียต่อการพัฒนาตัวตนคือเชลฟ์ (Self) และการพัฒนาเชลฟ์เอสตีม (Self-esteem) หมายถึงความคิดที่รู้ว่าตัวเองมีความสามารถอะไรและทำอะไรได้บ้าง

เมื่อตัวตนและเชลฟ์เอสตีมเสียหายแล้ว เวลาเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ใดๆ ในชีวิต ผู้ป่วยจะมีแนวโน้มโยงเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์นั้นมาที่ความไม่ได้เรื่องของตัวเอง ครั้นเวลาผ่านไปหลายปี วงจรร้ายที่เกิดขึ้นจะหมุนวนเวียนไม่สิ้นสุด ทำให้เกิดปรากฏการณ์อะไรๆ ก็ไม่ดีไม่ถูกใจไปเสียทั้งสิ้น จนกระทั่งความรับรู้ความเข้าใจทุกสภาวะการณ์รอบตัวเป็นลบไปทั้งหมด

พ่อแม่ทอดทิ้งลูกเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กพัฒนาตัวตนและเชลฟ์เอสตีมด้วยความยากลำบาก พบบ่อยในพ่อแม่ที่หย่าร้างแล้วต่างคนต่างแต่งงานใหม่ ปล่อยลูกไว้ตรงกลางให้ผู้อื่นเอาไปเลี้ยง

ภาวะที่ถูกทอดทิ้งไว้โดยที่ผู้ป่วยรู้สึกหมดหวังและหมดทางช่วยเหลือเป็นสาเหตุทางสังคมที่สำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยซึมเศร้ามากขึ้น และนานจนกระทั่งสารสื่อประสาทในระบบประสาทส่วนกลางเสียสมดุล แล้วป่วยด้วยโรคซึมเศร้าในที่สุด

4. สาเหตุทางจิตวิเคราะห์

ส่วนสาเหตุประการสุดท้ายที่คุณหมอประเสริฐอธิบายไว้ในหนังสือ *โรคซึมเศร้า* นั้นสรุปว่า

“ตอนที่ทารกเกิดมา โลกไม่มีสิ่งที่เรียกว่าแม่- ทารกเรียนรู้ว่าตนเองเป็นหนึ่งในเดียวกับพ่อแม่ในช่วง 3 เดือนแรกของชีวิต เรียกระยะนี้ว่า ออทิสติก ต่อมาทารกรู้ว่าตนเองเป็นชีวิตหนึ่ง และแม่เป็นอีกชีวิตหนึ่งระหว่างอายุ 3-6 เดือน หลังจาก 6 เดือน ทารกเริ่มต้นสร้าง ‘สิ่งที่เรียกว่าแม่’ แต่ทารกยังต้องพึ่งพิงแม่สูงมาก ที่สำคัญที่สุดคือนมแม่

“พัฒนาการที่สำคัญตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 12 เดือนคือความไว้วางใจแม่และไว้วางใจโลก แม่ดีที่หนึ่ง อบอุ่น ปลอดภัย จะเป็นเรื่องสำคัญมาก แต่ไม่มากก็น้อยทารกใช้พันชกกัดเต้านมแม่ และไม่มากก็น้อยแม่เริ่มมีชีวิตซุลมุนวุ่นวายของตัวเองจากสภาพสังคมที่เอื้อให้แม่แต่ละคนมีเวลาให้นมลูกไม่เท่ากัน ความอดทนของแม่ที่มีต่อทารกเริ่มลดระดับลงมากบ้างน้อยบ้าง แม่แต่ละคนจะใส่อารมณ์กับทารกในระดับต่าง ๆ กัน

“นี่คือเวลาที่ทารกรับรู้ว่ามีแม่ 2 ชนิดคือ แม่ดีและแม่ไม่ดี ทารกซึ่งติดอยู่กับแม่ดีและไม่ดีจะใช้กลไกทางจิตที่ดิบเถื่อนและโบราณมากเกือบที่สุดของจิตวิเคราะห์ แยกแม่ดีและแม่ไม่ดีออกจากกันเป็น 2 คน จากนั้นทารกจะกลืนกินและโยนเข้าไปไว้ข้างใน เพื่อกำจัดแม่ไม่ดีให้หายไปจากโลก ไปอยู่ในจิตใต้สำนึก รอเวลาที่จะผุดขึ้นมาเป็นโรคซึมเศร้าในอนาคตต่อไป”

และคุณหมอประเสริฐได้สรุปเรื่องสาเหตุการเกิดโรคซึมเศร้าว่า “อธิบายว่า แม้ว่าบางคนจะมีประวัติพันธุกรรมของโรคซึมเศร้า แต่ถ้ามีทักษะชีวิตที่ดีและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ตึงเครียดจนเกินไป ก็จะสามารถรักษาสมดุลของชีวิตได้

“บางคนไม่มีประวัติพันธุกรรม แต่มีทักษะชีวิตที่ไม่ดีและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี เช่น บ้านที่ไม่สงบสุข หรือที่ทำงานที่มีความตึงเครียดสูง สังคมที่โหดร้าย ผู้นั้นก็ไม่สามารถรักษาสมดุลของชีวิตได้”



เช็กอาการเช่นไรใช้ “ซึมเศร้า”

คุณดาว - จิตราวดี เหมมณฑารพ เจ้าของร้านอาหารมังสวิรัตติ ต้นกล้า ฟ้าใส เธอเปรียบดั่งพยาบาลนอกรอร์ดของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า จากผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่เคยผ่านการฆ่าตัวตายมาแล้ว บัดนี้เธอเข้มแข็งและสามารถลุกขึ้นมายืนหยัดเพื่อเป็นผู้ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วยซึมเศร้าคนอื่น ๆ ให้ผ่านพ้นช่วง “ดิ่ง” ที่ทำให้หลายคนไม่อยากอยู่บนโลกใบนี้ต่อไป

คุณดาวเล่าถึงอาการป่วยของตัวเองว่า

“ดาวรู้สึกตัวเองอื่นๆ จากที่เราเคยรู้สึกชอบอะไร ก็รู้สึกเฉยๆ เฉื่อยๆ มีความกลัวที่ไม่เคยเกิดขึ้น กลัวทำไม่ได้ กลัวแก้ปัญหาไม่ได้ คิดวน คิดตลอด คิดไปในทางแพ่และถดถอยเข้าไปซ้ำมา กระทั่งกับงานซึ่งทำให้เราวางแผนไม่ได้ โฟกัสงานไม่ได้ ต่างไปจากเดิมที่ปกติจะคิดงานและแก้ปัญหาได้ แต่ขณะนั้นทำไม่ได้ ยิ่งรู้สึกว่าตัวเองทำให้ทีมเดือดร้อน คุณค่าในตัวเองก็ลดลง เราก็อยอมมาเรื่อยๆ ถอยมาเรื่อยๆ คิดว่าเมื่อตัวเองไม่มีประโยชน์ จากไปตอนนี้ดีกว่า ไปตอนที่โลกยังไม่ถล่ม ไปตอนที่เรายังรู้สึกโอเค เพราะอยู่ต่อไปคงแยแน่ๆ

“ตั้งแต่โตมาเราเป็นคนประสบความสำเร็จในชีวิตทุกอย่าง เรียนเก่ง สอบได้ที่หนึ่ง สอบเข้ามหาวิทยาลัยก็ได้คะแนนดี ทำงานในบริษัทที่เป็นอันดับหนึ่ง เราประสบความสำเร็จมาตลอด ถ้าในอนาคตรู้ว่าจะไม่ประสบความสำเร็จ การจากไปคือการหลุดพ้นที่มีความสุข คนอื่นจะจดจำเราแต่เรื่องดีและเข้าใจมากขึ้นว่าเราป่วย ซึ่งในคนปกติจะไม่คิดอย่างนี้ค่ะ”

นอกจากการเปลี่ยนแปลงทั้งอารมณ์และความคิดแล้ว คุณดาวยังมีปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับ ซึ่งเธอเล่าให้ฟังว่า สาเหตุที่เร่งให้อาการแยลงคือ

“ดาวเป็นคนไม่เคยมีความคิดด้านปล่อยวางเลย ใช้โหมดว่าจะทำอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ ทุกอย่างต้องทำให้ได้ ต้องประสบความสำเร็จเท่านั้น กอดันมาตั้งแต่เด็กๆ ไม่เคยได้มีชีวิตสนุกๆ ในแบบเด็กๆ เลย พอโตก็ทำงาน ทำงาน อาหารการกินก็ไม่เคยเลือกเลย กินแต่อาหารผ่านกระบวนการ ไม่ลูกไปไหน นั่งกินบนโต๊ะแล้วทำงานต่อ เหล่านี้เป็นตัวกระตุ้นให้สารสื่อประสาทในสมองยิ่งทำงานไม่สมดุลมากเข้าไปอีก”

ประสบการณ์ที่คุณดาวถ่ายทอดทำให้ฉันเห็นภาพว่าอะไรคือสาเหตุและอาการของโรคซึมเศร้าที่ฉันพอจะเช็คตัวเองหรือคนใกล้ตัวได้ นอกจากนี้คุณหมอบริการสุขภาพยังให้คำแนะนำวิธีสังเกตอาการไว้ในหนังสือ *โรคซึมเศร้า* ว่า

“ต่อไปนี้ เป็นข้อบ่งชี้หรือตัวชี้วัดที่ใช้ได้ เพราะเป็นรูปธรรมและวัดได้ สามารถตอบได้ชัดๆ ว่าใช่หรือไม่ใช่ มีหรือไม่มี มักไม่มีคำว่าไม่แน่ใจ

1. นอนไม่หลับอย่างรุนแรง

โดยมีลักษณะหลับ ๆ ตื่น ๆ บ่อยมาก และตื่นแล้วหลับต่อไปไม่ได้อีกเลย

2. สมารถในการทำงานลดลงอย่างมาก

ถึงระดับงานที่เคยทำไม่ได้

3. มีความคิดฆ่าตัวตาย

และบางครั้งความคิดฆ่าตัวตายนับชัดเจนถึงระดับคิดวิธีที่จะทำ

หรือวางแผน เตรียมอุปกรณ์และสถานที่ที่จะลงมือ

เพียงข้อใดข้อหนึ่งที่ชัดเจน ควรไปพบจิตแพทย์

อาจจะใช่หรือไม่ใช่โรคซึมเศร้าก็ได้ แต่ควรไปพบจิตแพทย์สักครั้ง

สมมติว่ามีข้อที่ 4 ร่วมด้วย

4. มีประวัติฆ่าตัวตายในสายเลือด

โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฆ่าตัวตายสำเร็จในญาติสายตรง

คือ พ่อแม่ พี่น้องท้องเดียวกัน ไม่มีข้อสงสัยหรือลังเลเลย

ควรไปพบจิตแพทย์ มีโอกาสสูงที่คุณหมอบจะจ่ายยาต้านอารมณ์เศร้า”

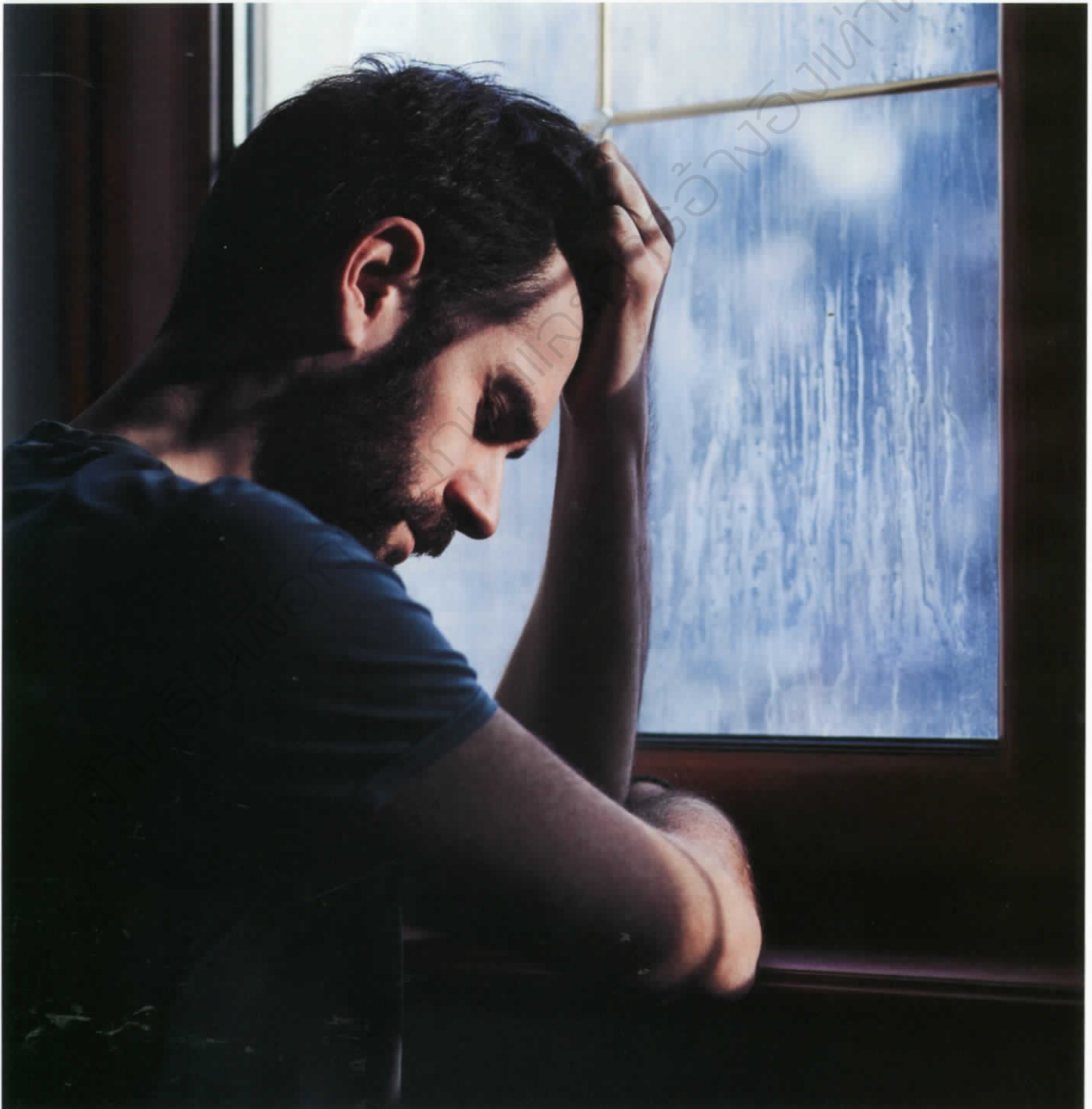


SMART SOLUTIONS

ป้องกันดูแลอย่างไรไม่ให้ถึงดิ่ง

ระหว่างนั่งคุยกับคุณดาว ฉันเห็นรอยยิ้มของเธอ เห็นประกายตามีความสุขแวววาวฉายชัดออกมา จนแทบไม่คิดว่ากำลังนั่งคุยกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

“ดาวมีประสบการณ์ป่วยมาก่อนข้างเยอะ ทำให้รู้และเข้าใจอาการตัวเองดีมาก รู้ว่าสตีปต่อไปจะเกิดอะไรขึ้น เราต้องทำตัวอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดอาการ ‘ดิ่ง’ จนไม่กลับมาเป็นปกติ ที่สำคัญคือเรื่องยา อยากรู้ว่าเราก็กินจะต้องกินในระยะแรก จนกว่าอาการจะดีขึ้น แต่ประสบการณ์การกินยาครั้งแรกดาวไม่ผ่าน เพราะระหว่างทางมีอาการแพ้ ปากแห้ง ผิวแห้ง จนต้องหยุด ซึ่งทำให้อาการทรุด เป็นที่มาว่าต้องกินยาให้ผ่านพ้นช่วงวิกฤติ”





• ยาปฏิชีวนะจำเป็นอย่างไร

คุณหมอประเสริฐอธิบายเรื่องของยาต้านอารมณ์เศร้า หรือยาปฏิชีวนะ (Antidepressants) ในหนังสือ *โรคซึมเศร้า* ว่า

“เป็นยาที่ออกฤทธิ์ต่อสมองและระบบประสาทส่วนกลางโดยตรง ช่วยปรับสมดุลของสารสื่อประสาทให้เข้าที่ ยาต้านอารมณ์เศร้านี้มีข้อดีคือเป็นการรักษาจำเพาะ (Specific Treatment) มิใช่ยาบรรเทาอาการเหมือนยาลดไข้แก้ปวด ดังนั้นการให้ยาต้านอารมณ์เศร้านี้จำเป็นต้องให้ในขนาดที่ถูกต้องและใช้เวลานานพอก่อนที่จะประเมินผลการรักษา

“โดยทั่วไปยาต้านอารมณ์เศร้านี้ใช้เวลาประเมินผล 2-4 สัปดาห์ ซึ่งเป็นระยะเวลาที่เร็วที่สุดที่ยาจะออกฤทธิ์หลังจากได้ขนาดที่ถูกต้อง จะเห็นว่าใช้เวลานานไม่ทันใจ และต้องการความอดทนของผู้ป่วยและญาติในตอนแรกๆ ก่อนที่จะได้รับประโยชน์จากยา

“ยาต้านอารมณ์เศร้านี้ทุกตัวมีข้อเสียคือความง่วง บ้างมีอาการคอแห้ง ท้องผูก และลุกเร็วหน้ามืด เหล่านี้เป็นฤทธิ์ข้างเคียงที่เลี่ยงไม่ได้ แต่สามารถรอเวลาให้ร่างกายชินกับยาเองได้ หากจำเป็นควรรายงานพักผอนในตอนแรกๆ ดื่มน้ำมากขึ้น เคลื่อนไหวร่างกายและเปลี่ยนอิริยาบถด้วยความระมัดระวัง ไม่ลุกขึ้นยืนรวดเร็วเกินไป โดยทั่วไปอาการข้างเคียงต่างๆ นานาเหล่านี้จะดีขึ้นได้เองใน 2-4 สัปดาห์”

คุณหมอสรุปเส้นทางการรักษาของผู้ป่วยซึมเศร้าหลังจากพบจิตแพทย์ว่า

“แพทย์จะให้ยาขนาดต่ำหรือปานกลางในวันแรกที่พบกัน เพื่อป้องกันมิให้มีฤทธิ์ข้างเคียงคือความง่วงหรือปากคอแห้งมากเกินไป จากนั้นจะค่อยๆ ปรับยาขึ้นช้าๆ ตามความสามารถในการรับยาของผู้ป่วยและประสบการณ์ของแพทย์เอง เพื่อให้ระดับยาในกระแสเลือดไปถึงจุดที่เพียงพอต่อการรักษา ขั้นตอนนี้ใช้เวลา 2-6 สัปดาห์

“เมื่อได้ระดับยาที่ดีที่สุดแล้ว ผู้ป่วยต้องรอเวลาให้อาการต่างๆ นานาค่อยๆ ลดลงแล้วหายไปจนหมดหรือเกือบหมด จากนั้นควรรักษาระดับยาที่ดีที่สุดนี้อาไว้นานประมาณ 3-6 เดือน ขึ้นอยู่กับความรุนแรง ระยะเวลาที่ไม่สบายก่อนมาพบแพทย์ สภาพแวดล้อม รวมถึงประวัติพันธุกรรม การลดยาก่อนเวลามากนำมาซึ่งการกำเริบ กลับเป็นซ้ำ แล้วต้องเริ่มต้นนับหนึ่งกันใหม่อีก

“หลังจาก 6 เดือนแพทย์อาจจะเริ่มลดยาลงทีละตัว จนถึงระดับที่ยังคงสามารถทำให้ผู้ป่วยใช้ชีวิตปกติได้ดีพอสมควร ถึงขั้นนี้แพทย์อาจจะลดยาลงเรื่อยๆ จนถึงระดับต่ำสุดเพียงวันละ 1-2 เม็ด หรืออาจจะรักษาระดับยาไว้ที่ระดับสูงพอสมควรนานประมาณ 2-5 ปี ขึ้นอยู่กับความสามารถและประสบการณ์ของแพทย์แต่ละคนที่จะประเมินความเสี่ยงของการลดยาเร็วเกินควร

“ในกรณีที่ลดยาหรือทดลองหยุดยาลงหลังจากได้รับการรักษาครบตามโปรแกรมแล้ว หากผู้ป่วยมีอาการกลับเป็นซ้ำครั้งที่ 2 แพทย์จะขอให้กินยานาน 2-5 ปีอีกครั้งหนึ่ง”



• ปรับอาหาร ปรับอารมณ์

นอกจากเรื่องของยาแล้ว สิ่งที่คุณดาวเล่าให้ฉันฟังอย่างตั้งใจและเน้นย้ำคืออาหารช่วยปรับอารมณ์ความรู้สึกเราได้ เพราะคุณดาวก็ใช้อาหารเป็นตัวช่วยในการดูแลตัวเอง

“จากเมื่อก่อนดาวไม่กินอาหารสุขภาพเลยคะ เมื่อตั้งใจทำร้านอาหาร เราศึกษาจริงจังและลงลึก ทำให้ทราบถึงประโยชน์ของอาหารสุขภาพแต่ละชนิด ดาวเน้นอาหารมังสวิรัต ผักผักสด ผลไม้ ยิ่งค้นลึกจะพบว่าผักผลไม้แต่ละชนิดมีสารอาหารที่ให้คุณค่าต่อร่างกายและปรับอารมณ์ร่างกายได้

“รวมถึงอาหารจำพวกโพรไบโอติกก็สำคัญมาก เป็นตัวช่วยระบบท้อง โดยจุลินทรีย์มีประโยชน์เล็กๆ น้อยๆ นี้จะสามารถส่งสารเพื่อนำไปสร้างสารสื่อประสาทในสมองเราให้สมดุล อารมณ์แลยดี สุขภาพก็ดีขึ้น”

แพทย์หญิงสาริษฐา สมทรัพย์

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน Anti-aging คอลัมน์นิตยสารชีวจิต แนะนำอาหารที่ช่วยในการปรับสมดุลสารสื่อประสาทไว้หลายกลุ่ม ดังนี้

1. พืชตระกูลส้ม เบอร์รี่

พืชตระกูลส้มจะช่วยทำให้สดชื่น มีชีวิตชีวา ทั้งจากสีส้มเองที่เป็นทฤษฎีสีที่ช่วยกระตุ้นความร่าเริง ขณะเดียวกันสารอาหารในส้มก็ช่วยเพิ่มระดับสารเซโรโทนินในสมอง นอกจากพืชตระกูลส้มแล้ว ยังมีผลไม้ตระกูลเบอร์รี่สีแดง ผักสีส้มอย่างแครอทที่มีเบต้าแคโรทีน ซึ่งก็ช่วยเพิ่มสารเซโรโทนินได้เช่นเดียวกัน

วิธีกินง่ายๆ คือ กินตอนเช้า ทำเป็นเมนูอาหารง่ายๆ หรือเครื่องดื่ม จะช่วยเพิ่มระดับสารเซโรโทนินเพื่อเริ่มวันใหม่ และแนะนำให้กินช่วงบ่ายที่เริ่มมีภาวะจิตตก จะเป็นการเพิ่มระดับสารสื่อประสาทให้สมอง

2. กล้วย

คุณหมอสาริษฐาและข้อมูลจากหนังสือ *อาหารบำบัดโรค* ของ **อาจารย์ศัลยา คงสมบูรณ์เวช** แนะนำประโยชน์ของกล้วยไว้ว่า

“ในกล้วยมีทริптоเฟน เป็นกรดแอมิโนที่ช่วยกระตุ้นการผลิตเซโรโทนินซึ่งเป็นสารสื่อประสาทหรือนิวโรทรานส์มิเตอร์ที่ช่วยให้ร่างกายรู้สึกสงบผ่อนคลายมากขึ้น ทริптоเฟนอาจช่วยขจัดซึมเศร้า ความวิตกกังวล และโรคนอนไม่หลับ โปรดสังเกตว่าเมื่อเรากินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น พาสต้า ข้าว และถั่วเป็นปริมาณมาก จะช่วยให้การดูดซึมทริптоเฟนดีขึ้น

“นอกจากนี้ยังพบว่า โมเลกุลน้ำตาลในกล้วยที่มีชื่อว่า ฟรักโตโอลิโกแซ็กคาไรด์ จะช่วยให้แบคทีเรียที่เป็นประโยชน์ในลำไส้เจริญเติบโตได้ดีขึ้น เชื้อโรคที่เป็นมิตรชนิดนี้อาจช่วยลดปริมาณพิษที่ผลิตโดยแบคทีเรียที่ไม่เป็นมิตรซึ่งอยู่ในลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย และยังช่วยปรับปรุงการดูดซึมสารอาหารให้ดีขึ้นด้วย”



3. ธัญพืชและคาร์โบไฮเดรตไม่ขัดสี

คุณหมอสาริษฐาและข้อมูลจากหนังสือ *อาหารบำบัดโรค* ของอาจารย์ศัลยา คงสมบูรณ์เวช แนะนำประโยชน์ของธัญพืชและคาร์โบไฮเดรตไม่ขัดสีไว้ว่า

“คาร์โบไฮเดรตไม่ขัดสีเป็นอาหารที่ร่างกายนำไปสร้างสารสื่อประสาทในสมองหรือเซโรโทนิน เวลาที่ระดับเซโรโทนินในสมองลดต่ำลงจะทำให้ซึมเศร้า นอนไม่หลับ ไม่กระฉับกระเฉง ขาดสมาธิ สารเซโรโทนินสร้างมาจากกรดแอมิโนจำเป็น (จากอาหารโปรตีน) ที่มีชื่อว่า ทริปโตเฟน ในกระบวนการผลิตเซโรโทนินจะต้องใช้วิตามินบี 6 ด้วย คาร์โบไฮเดรตที่กินเข้าไปจะกระตุ้นการหลั่งอินซูลิน ซึ่งจะดึงเอากรดแอมิโนตัวอื่นๆ ที่เป็นคู่แข่งของทริปโตเฟนในการผ่านข้ามแดนระหว่างเลือดและสมองไปใช้ ทำให้ทริปโตเฟนผ่านเข้าสมองได้มาก ผลคือทริปโตเฟนผ่านสมองได้มากและสามารถเปลี่ยนเป็นเซโรโทนินได้มากขึ้น ร่างกายจึงผ่อนคลาย”

4. กินปลาทะเลเพิ่มกรดโอเมก้า-3 ช่วยลดซึมเศร้า

คนที่มีอาการซึมเศร้าหดหู่มักจะมีระดับสารเซโรโทนินต่ำ การกินปลาจะช่วยเพิ่มระดับเซโรโทนินในสมอง และยังช่วยป้องกันโรคหัวใจ จึงควรกินปลาสดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง หรือเสริมน้ำมันปลาที่มีทั้งอีพีเอและดีเอชเอวันละ 1 ครั้ง

5. กรดโฟลิกช่วยลดอารมณ์ซึมเศร้า

นักวิจัยพบว่า การขาดกรดโฟลิกมีความเกี่ยวข้องกับการเกิดอาการซึมเศร้า เพราะทำให้ระดับเซโรโทนินในสมองลดลง ผู้ป่วยที่มีอาการซึมเศร้าจะมีระดับกรดโฟลิกต่ำกว่าคนปกติ ฉะนั้นถ้าได้รับการเสริมกรดโฟลิกเล็กน้อยเพียงวันละ 200 ไมโครกรัม ซึ่งเท่ากับโฟลิกที่มีในผักโขมสุก 1 ถ้วย หรือน้ำส้ม 1 แก้ว ก็จะช่วยลดอาการซึมเศร้าได้

6. เสี่ยงกาเฟอีน

คุณหมอสาริษฐาและข้อมูลจากหนังสือ *อาหารบำบัดโรค* ของอาจารย์ศัลยา คงสมบูรณ์เวช แนะนำให้หลีกเลี่ยงกาเฟอีน

“กาเฟอีนมีผลในทางลบต่อร่างกายมากมาย เพิ่มความเครียดให้การทำงานของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่มีความเครียดจะยิ่งทำให้อาการเครียดแย่ลง และกาเฟอีนยังมีฤทธิ์เป็นสารกระตุ้นและเพิ่มการหลั่งของกรดในกระเพาะอาหารและฮอริโมนไทรอยด์ ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการซึมเศร้าได้

“คนส่วนใหญ่ดื่มกาแฟกระตุ้นให้ตื่นตัวและหายง่วง กระชุ่มกระชวยขึ้น แต่จะเป็นผลชั่วคราว เพราะจริงๆ แล้วการทำงานของต่อมหมวกไตลดลง ผลที่ตามมาในระยะยาวคือทำให้อ่อนแอ หายใจแรง และในกรณีที่มีอาการถอนจากกาเฟอีนอาจทำให้ปวดหัว”



• ฝึกสมาธิ ทำงานศิลปะ

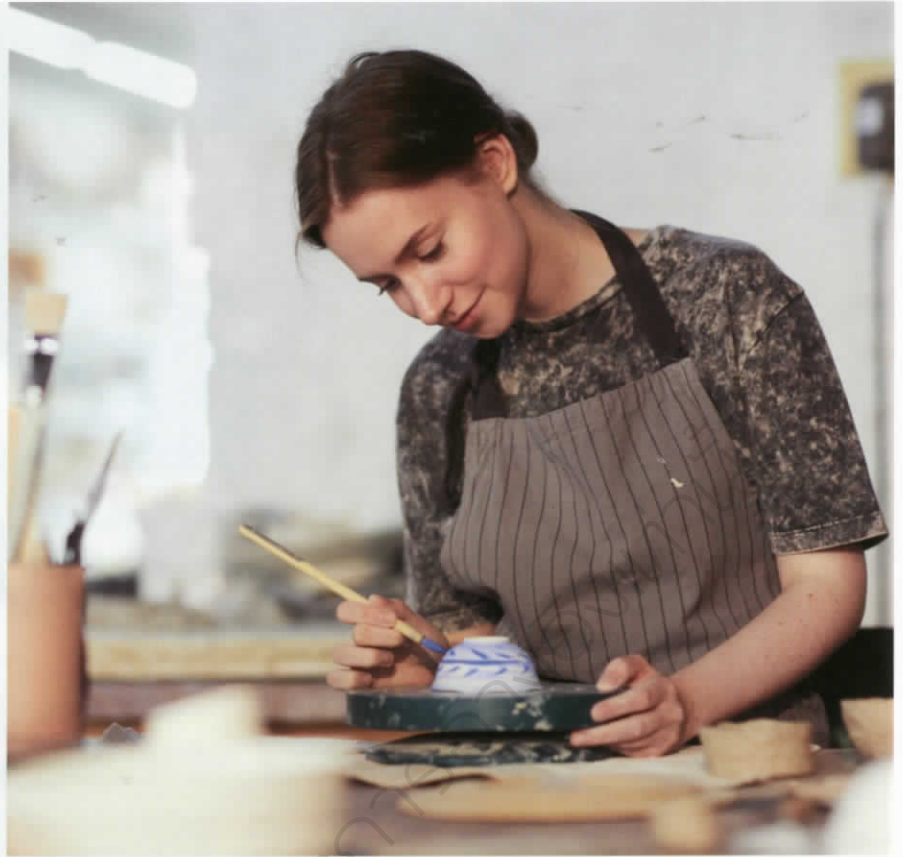
นอกจากตัวช่วยอย่างอาหารและยาแล้ว การฝึกสมาธิก็เป็นตัวช่วยหนึ่งของผู้ป่วยซึมเศร้า ฉันอ่านพบบทความที่เป็นประโยชน์จากบล็อก **หมอลันต์** (นายแพทย์ลันต์ ใจยอดศิลป์) ที่แฟนคลับของคุณหมอเขียนมาเล่าประสบการณ์ของตัวเองว่า ใช้การนั่งสมาธิเพื่อลดการกินยาต้านเศร้า

เนื้อหาในจดหมายถึงหมอลันต์เล่าพอสรุปว่า เขาค่อยๆ ลดยาโรคซึมเศร้าที่กิน ตอนกลางวันไปหมด แล้วก็เลิกกินยา ตอนกลางคืน ใช้วิธีนั่งสมาธิที่เรียนมานั่งก่อนนอน 15 นาที ทำให้หลับง่ายขึ้น แต่ยังตื่นกลางดึก และไปเรียนศิลปะเพื่อลดความเครียด หลังจากเรียนศิลปะทำให้มีสมาธิมากขึ้น ไม่ฟุ้งซ่าน

คุณหมอลันต์ได้ตอบเรื่องราวของผู้อ่านท่านนี้อย่างละเอียด เมื่ออ่านแล้วทำให้ฉันรู้สึกว่าการทำสมาธิเป็นทางเลือกหนึ่งที่ดีสำหรับผู้ป่วยและคนทั่วไป หมอลันต์ได้อธิบายไว้ดังนี้

“ดีแล้วที่ลดยาไปได้แยะและเลิกบางส่วนได้ การที่ทำงานศิลปะได้ดีแสดงว่าการเกิดปัญญาญาณ (Intuition) ช่วยให้การวางความคิด เห็นธรรมชาติของความคิดนั้นไม่ใช่เรื่องยากสำหรับคุณ แต่การที่ตื่นแล้วยังนอนหลับต่อได้ยากแสดงว่าพลังสมาธิยังน้อยไป ความคิดยังเจาะช่องเข้ามาครอบครองดึงดูดความสนใจคุณได้อยู่

“ดังนั้นให้ฝึกสมาธิทำจิตให้ตั้งมั่น จำอานาปานสติที่เรียนไปแล้วได้ไหม ชั้นที่ 11 เป็นขั้นตอนทำจิตให้ตั้งมั่น คือเมื่อถอยความสนใจจากความคิดมาอยู่กับลมหายใจ (ชั้น 1, 2) ได้แล้วก็ถอยมาอยู่กับความรู้สึกบนร่างกาย (ชั้น 3 - 6) ได้แล้วก็ถอยมาอยู่กับความรู้สึกในใจ (ชั้น 7, 8) ได้แล้วก็ถอยจากความคิดมาจดจ่ออยู่ในความรู้อยู่ตัวเฉยๆ (ชั้น 9, 10) ตรงชั้นที่ 11 นี้แหละคือการทำจิตให้ตั้งมั่น จิตในที่นี้ก็คือจิตเดิมแท้หรือความรู้ตัวนั้นแหละ

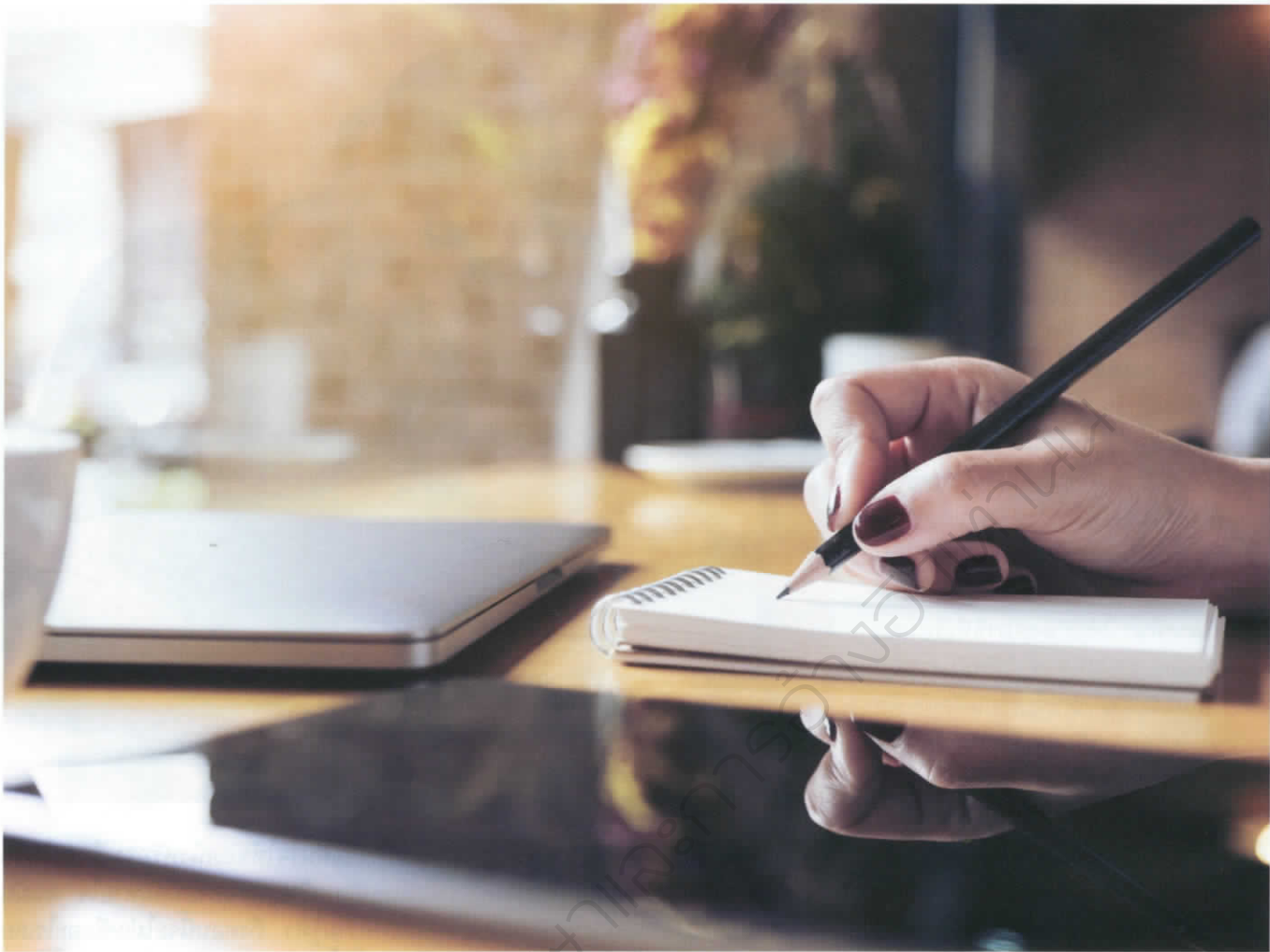


“การทำจิตให้ตั้งมั่น หมายถึง การเลี้ยงความสนใจให้จดจ่อหรือจมลึกลงไป ในความรู้ตัว โดยไม่ให้มันออกไปเพ่นพ่านที่ข้างนอกอีก ด้วยการจดจ่อที่ลมหายใจ จนมัน ลึกลงเรื่อยๆ จนลมหายใจหายไป เหลือแต่ความรู้ตัว ถึงตอนนั้นจะไม่เหลืออะไรเลย เหลือแต่ความรู้ตัว ไม่มีความคิดสร้างสรรค์อะไรทั้งสิ้น มีแค่ความรู้ตัวนี่ๆ อยู่ ให้คุณ โฟกัสที่การทำขั้นนี้ไปอย่างเดียวเลย ทำทุกวัน เช้า-เย็นก็ฝึกด้วยการนั่งหลับตา กลางวัน ก็ฝึกกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

“ทำอย่างนี้ไปนานหลายๆ เดือนเลย ตื่นกลางดึก ก่อนที่ความคิดจะเจาะเข้ามา ก็ยังสมาธิเสียก่อน ถ้ายังยับยั้งความคิดไม่ให้เจาะเข้ามาไม่ไหวก็ให้ใช้เสียงช่วย เสียงนี้อาจเป็นเสียงพูดในใจก็ได้นะ เช่น ขณะกำลังนั่งอยู่ก็นับหนึ่ง สอง สาม สี่ ทำในใจ ไปเรื่อย ขณะทำสมาธิอยู่ ถ้าความคิดกวนมากก็ส่งเสียงอะไรก็ได้ พูดอะไรก็ได้ ร้องเพลง โปรดในใจก็ได้ หรือครางหึ่งๆ ก็ได้ พูดถึงคราง ไหนๆ จะครางทั้งที เปลี่ยนเสียงโอม เลยก็น่าจะดีกว่า เรียนไปแล้วนี่ ยังจำได้ใช้ใหม่ เสียงหรือ ‘มนตรา’ นี้เป็นเครื่องมือ สำคัญอีกตัวหนึ่งเลยนะ บางพวกบางนิกายเขาเล่นเรื่องเสียงนี้เรื่องเดียวเลย แบบ เอากันจนบรรลุนิยามได้เลย เพราะความสันตะเทือนจากเสียงเป็นเครื่องมือที่ดีอันหนึ่ง ที่จะพาความสนใจเข้าไปตั้งมั่นอยู่ในความรู้ตัวได้

“ยังไม่ต้องรีบร้อนไปทำขั้นที่ 12 หมายถึงขั้นที่ใช้คำว่าปล่อยจิตไป ไม่ควบคุม ชั้นนั้น เป็นการฝึกถอยจากสมาธิระดับลึกๆ เพื่อเปิดช่องให้ปัญญาญาณเกิด ถ้าสมาธิดีขั้นนั้น มันจะสะดือสำหรับคุณ แต่ว่าขั้นนั้นยังไม่จำเป็นสำหรับคุณตอนนี้ คุณเอาขั้น 11 ให้ได้ เจ่งๆ ก่อน เอาให้สมาธิมีพลังซัวร์ๆ ก่อน ให้นอนหลับได้ง่ายๆ ก่อน

“ตัวช่วยให้เกิดสมาธิที่สำคัญอีกอันคือการผ่อนคลายร่างกาย จำอานาปานสติได้นะ ชั้นที่ 3 เราจักทำร่างกายนี้ให้ผ่อนคลาย การผ่อนคลายไม่ได้เกิดจากการคิดเอานะ แต่เกิดจากการสั่งให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย แล้วตามไปรู้สึก (Feel) ที่กล้ามเนื้อว่ามันผ่อนคลาย จริงๆ แล้วหรือยัง ถ้ายังไม่ผ่อนคลายก็สั่งซ้ำใหม่ เหมือนเมื่อกำหนดแน่นแล้วเราสั่งให้มือ ที่กำนั้นคลายออก ผ่อนคลายร่างกายจนยิ้มออกโดยไม่ต้องมีเรื่องซ้ำ ยิ้มคนเดียวได้ทั้งวัน จึงจะถือว่าสำเร็จวิชาผ่อนคลายร่างกาย”



• 5 ทักษะชีวิตต้องมี ลดเสี่ยงซึมเศร้า

บุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดีมีลักษณะอย่างไร มีผู้ให้คำอธิบายหลากหลาย คุณหมอประเสริฐอธิบายด้วยหลักทักษะชีวิต (Life Skills) ซึ่งประกอบด้วย

1. ทักษะกำหนดเป้าหมาย ชีวิตที่ดีกว่าคือชีวิตที่มีเป้าหมาย เป้าหมายที่ดีกว่าคือเป้าหมายที่กำหนดเอง แต่จะดีกว่าได้ควรมีปัญหาที่จะกำหนดด้วย ทักษะการกำหนดเป้าหมายจึงเป็นเรื่องที่เกิดจากการฝึกฝน พ่อแม่ฝึกได้ด้วยการเล่นกับลูก

2. ทักษะวางแผนชีวิต ชีวิตที่ดีกว่าคือชีวิตที่มีแผนตามสมควร อาจจะเป็นแผนระยะสั้น เช่น ตารางงานประจำวัน แผนระยะกลาง เช่น จะไปพักผ่อนที่ไหนปลายปี แผนระยะยาว เช่น จะเรียนอะไร แผนมีได้แปลว่าต้องทำให้ได้ แต่เป็นแผนในใจ ไม่ทำก็ไม่ผิด แต่ควรมีแผน

3. ทักษะตัดสินใจและลงมือทำ ชีวิตที่ดีกว่าคือชีวิตที่รู้ว่าเราไม่มีทางรู้ได้อย่างมั่นใจว่าหนทางใดดีกว่าหนทางใด ดังนั้นจงตัดสินใจอย่างดีที่สุด ด้วยข้อมูลรอบด้านที่ดีที่สุด แล้วลงมือทำอะไรสักอย่างหนึ่ง ผู้ป่วยหรือผู้มีสุขภาพจิตไม่ดีมักเป็นบุคคลที่ไม่ตัดสินใจและไม่ลงมือทำ ได้แต่นั่งนิ่ง ๆ จมทุกข้ออยู่เช่นนั้น

4. ทักษะประเมินผลและรับผิดชอบ ชีวิตที่ดีกว่าคือชีวิตที่ทบทวนตัวเองบ้าง และหากมีอะไรผิดพลาดก็ยอมรับแต่โดยดีว่าเป็นฝีมือตัวเอง ไม่ใช่ใคร เพียงแต่ยอมรับว่าเราเองเป็นผู้ตัดสินใจทำลงไป แม้ว่าจะมีคนอื่นโน้มน้าวหรือยุยง ก็เป็นที่เราไม่ใคร่ควรภูมิใจหรือชอบ จะอย่างไรก็เป็นเราที่รับผิดชอบ

5. ความยืดหยุ่นและเริ่มต้นใหม่ ชีวิตที่ดีกว่าคือชีวิตที่รู้จักแพ้ คนเราเหนื่อยได้ ท้อใจได้ นอนพักได้ มีบ้างที่พยายามฆ่าตัวตายไปแล้ว แต่ทั้งหมดนี้เป็นชั่วคราวสักระยะเวลาหนึ่ง แล้วสามารถฟื้นตัว เริ่มต้นใหม่ได้ทุกรอบไป ล้มแล้วล้มเล่า ชีวิตก็จะหมุนวนไปในทางที่ดี เร็วบ้าง ช้าบ้าง ที่สำคัญกว่าเร็วหรือช้าคือชีวิตที่มีความหมาย (Meaningful)

บุคคลที่สุขภาพจิตไม่ดีมักไม่ตัดสินใจ เอาแต่โทษคนอื่นและไม่ยืดหยุ่น ในทางตรงข้าม เพราะผู้ป่วยกำลังป่วยด้วยโรคซึมเศร้า ทำให้ทักษะทั้ง 5 ประการเสียหาย หากได้รับการรักษาที่ถูกต้องก็สามารถเรียกคืนทักษะชีวิตที่ดีกลับมาได้

จะเห็นได้ว่าโรคซึมเศร้าเกิดจากหลายสาเหตุ ล้มพันกัน ดังนั้นการจะป้องกันและเยียวยาจึงต้องทำไปพร้อม ๆ กัน ทั้งนี้ไม่เพียงแต่จะทำให้อาการซึมเศร้าดีขึ้นเท่านั้น สุขภาพร่างกายโดยรวมจะแข็งแรงตามไปด้วย

ชีวิตดี ขอเป็นกำลังใจให้ผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วยทุกคนนะคะ



แมลงโคเลีย ซึมเศร้ารุนแรง

แมลงโคเลีย (Melancholia) มาจากภาษากรีก แปลว่า น้ำตีสีดำ (Black Blue) ฮิปโปเครติสใช้คำนี้อธิบายถึงผู้ป่วยที่มีอารมณ์เศร้าทั้งร่างกายและจิตใจมาตั้งแต่ร้อยปีก่อนคริสตกาล ปัจจุบันยังใช้คำศัพท์นี้อยู่ในจิตเวชศาสตร์สมัยใหม่ โดยหมายถึงผู้ป่วยโรคซึมเศร้ากลุ่มที่มีอาการหนักเป็นพิเศษ ไม่มีความสุขกับสิ่งที่เคยมีหรือควรมี ไม่มีอารมณ์ตอบสนองต่อสิ่งที่จะมีความสุข

อารมณ์เศร้านี้ได้เกิดขึ้นจากการสูญเสียคนรักหรือสิ่งใด อาจมีน้ำหนักลดหรือเบื่ออาหารอย่างรุนแรง อาจมีอาการเหนื่อยชาอย่างมากหรือลุกลี้ลุลน มักมีอาการตื่นนอนแต่เช้า มีความรู้สึกผิดรุนแรง และมีอารมณ์เศร้านมากในช่วงเช้า ในทางชีวเคมี โรคซึมเศร้าทั่วไปมีความผิดปกติของสารสื่อประสาทที่เรียกว่า เซโรโทนิน (Serotonin) ในระบบประสาท แต่ผู้ป่วยแมลงโคเลียจะมีความผิดปกติของสารโดพามีน (Dopamine) และนอร์เอพิเนฟริน (Norepinephrine) ร่วมด้วย



สาเหตุการฆ่าตัวตาย

หมอประเสริฐอธิบายเหตุผลเรื่องกระบวนการฆ่าตัวตายไว้ในหนังสือ *โรคซึมเศร้า* ว่า

“การฆ่าตัวตายของผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีพัฒนาการค่อยเป็นค่อยไป จากน้อยไปหามากตามลำดับ เริ่มจากความรู้สึกอยากนอนหลับนานๆ มิได้ต้องการหรือมีเจตนาจะปลิดชีวิตตัวเองจริงๆ แต่ถ้าไม่มีความรู้ การกินยานอนหลับเกินขนาดสามารถทำให้สับสนมึนงงอย่างหนัก หรือถ้าหยิบสารเคมีที่สร้างความเสียหายร้ายแรงต่อหลอดอาหารหรือตับ ก็จะเกิดอันตรายได้มากและอาจจะถึงแก่ชีวิตจริงๆ

“ต่อมาผู้ป่วยจะต้องการหายตัวไปจากโลก มีทั้งหายไปชั่วคราว เมื่อดีแล้วจะกลับมา หรือหายไปเลยจริงๆ อย่างถาวรด้วยความเบื่อโลกอย่างมาก ผู้ป่วยกลุ่มนี้ไม่ได้อยากตาย

“ต่อมาผู้ป่วยคิดถึงความตายบ่อยครั้ง แต่ก็มิได้อยากตาย เพียงไม่ยินดียินร้ายต่อชีวิต และจะตายก็ได้ จะได้พ้นทุกข์เสียที

“ต่อมาผู้ป่วยอยากตายจริงๆ มีความปรารถนาที่จะตาย แต่ไม่ได้คิดลงมือฆ่าตัวตาย ตายเอง ตายด้วยอุบัติเหตุ ตายด้วยอะไรก็ได้ ต่อมาผู้ป่วยคิดฆ่าตัวตายจริงๆ แต่ยังเป็นความคิดที่นานๆ มาครั้งหนึ่ง เป็นอยู่ชั่วคราว ไม่ชัดเจนหนักแล้วก็หายไป กล่าวคือ ทั้งความถี่ ระยะเวลา และความรุนแรงมิได้มากนัก

“ต่อมาผู้ป่วยคิดฆ่าตัวตายบ่อยครั้งขึ้น แต่ละครึ่งจมอยู่กับความคิดฆ่าตัวตายนานกว่าเดิม มีความชัดเจนมากกว่าเดิม คิดแล้วว่าจะใช้วิธีไหน แต่ยังไม่เตรียมอุปกรณ์ ยังมีได้คิดว่าจะเขียนจดหมายสั่งลาใคร

“ต่อมาผู้ป่วยมีแผนการฆ่าตัวตายที่ชัดเจน สามารถบอกเวลาและสถานที่ที่จะลงมือ เตรียมอุปกรณ์หรือวิธีที่จะจัดการหาหรือซื้ออุปกรณ์ รู้ว่าจะเขียนจดหมายสั่งลาใครและอาจจะเขียนเสร็จแล้ว จะเห็นว่าการฆ่าตัวตายมีพัฒนาการมาทีละขั้น แต่ละขั้นจะใช้เวลา และผู้ป่วยมักจะขอความช่วยเหลือเป็นระยะๆ แต่ไม่มีใครได้ยิน

“ความคิดฆ่าตัวตายเป็นคลื่น มักมีได้คงอยู่ตลอดเวลา มีช่วงที่หายไปแล้วจะมามีอีก ปัญหาหนักเกิดขึ้นเมื่อคลื่นแห่งความคิดฆ่าตัวตายพัดมาถึงตอนที่เขาอยู่คนเดียว”

เมนูอร่อย ช่วยอารมณ์ดี



กล้วยนึ่งกุ้ง

ส่วนผสม

กล้วยไข่ท่ามบดหยาบ	5	ผล
กุ้งขาวสับหยาบ	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
เนื้อปลาทราย	200	กรัม
เกลือป่น	$\frac{1}{4}$	ช้อนชา

ใบผักชีและจิ๊กโฉ่ตามชอบ

วิธีทำ

1. คลุกเคล้าเนื้อปลากับกล้วยไข่หนึ่งให้เข้ากัน จากนั้นใส่กุ้งลงผสมจนเข้าที่ดี ปรงรสด้วยเกลือ
2. ตักส่วนผสมใส่กระทงฟอยล์ประมาณ $\frac{3}{4}$ ของถ้วย นำไปนึ่งนาน 15 นาทีหรือสุกดี
3. ตกแต่งด้วยใบผักชีให้สวยงาม เสิร์ฟพร้อมจิ๊กโฉ่

ยำกล้วย

ส่วนผสม

กล้วยน้ำว้าดิบหั่นเป็นแว่น	2	ผล
มะเขือขึ้นชอยเป็นแผ่นบาง	1	ลูก
มะเฟืองและสับปะรดหั่นชิ้นพอคำ	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
พริกชี้หนู	5	เม็ด
กระเทียม	3	กลีบเล็ก
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ

ผักชีสำหรับตกแต่ง

วิธีทำ

1. โขลกพริกกับกระเทียมพอหยาบแล้วใส่น้ำตาลปีบลงโขลกเบาๆ ให้เข้ากัน ตักใส่ชามผสม พักไว้
2. ใส่กล้วยน้ำว้า มะเขือขึ้น สับปะรด และมะเฟืองลงคลุกเคล้ากับส่วนผสมในข้อ 1 จนเข้ากันดี
3. ปรงรสด้วยน้ำปลาและน้ำมะขามเปียก คลุกเคล้าเบาๆ ให้เข้ากัน ตักใส่จาน ตกแต่งด้วยผักชีให้สวยงาม พร้อมเสิร์ฟ



ซลซำมะเวีอเกศ

ส่วนผสม

มะเขือเทศดำนสีเหลี่ยมลูกเต๋า	1 ถ้วย
หอมแขกหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	3 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับละเอียด	1 ช้อนชา
มะกอกดำหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก	3 ลูก
ใบโหระพาสับ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันมะกอกเอ็กซ์ตราเวอร์จิ้น	1 ช้อนชา
น้ำส้มสายชูแอปเปิ้ลไซเดอร์	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำต้มสุก	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำผึ้ง	1 ช้อนชา

เกลือป่นและพริกไทยดำบดสำหรับปรุงรส

นาโชรสดั้งเดิมหรือรสตามชอบสำหรับเสิร์ฟคู่กัน

วิธีทำ

คลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดพอเข้ากัน รับประทานกับปลาทอดปลาย่าง หรือเครื่องจิ้มคู่กับคอร์นชิปตามชอบ



ข้าวผัดปลาเก่ากับเต้าเจี้ยว

ส่วนผสม

ข้าวกล้องสวย	1½	ถ้วย
เนื้อปลาเก่าหั่นชิ้นพอคำ	150	กรัม
ถั่วงวนหั่นท่อนสั้นลวกสุก	1/3	ถ้วย
กระเทียมสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
ซิงแก่สับหยาบ	1	ช้อนโต๊ะ
เต้าเจี้ยวดำ	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทรายไม่ขัดขาว	1	ช้อนชา
พริกไทยป่น	¼-½	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2-3	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าสีเขียวเหลืองซอยเส้นยาว	1/2	เม็ด

น้ำซุปรตามชอบ

วิธีทำ

1. คลุกเคล้าเนื้อปลาเก่ากับเต้าเจี้ยว กระเทียมสับครึ่งช้อนโต๊ะ และซิงครึ่งช้อนโต๊ะ แล้วนำไปแช่เย็นช่องธรรมดาประมาณ 20 นาที
2. ผัดกระเทียมและซิงสับที่เลือกกับน้ำมันจนได้กลิ่นหอม ใส่เนื้อปลาหมักลงผัดพอสุก ตามด้วยข้าว น้ำตาลทรายไม่ขัดขาว และพริกไทยลงผัดให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ
3. ใส่ถั่วงวนและพริกชี้ฟ้า (แบ่งไว้สำหรับโรยหน้าเล็กน้อย) ลงผัดให้เข้ากันดี
4. ตักใส่จานเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยพริกชี้ฟ้าให้สวยงาม รับประทานขณะร้อนๆ กับน้ำซุปรตามชอบ

สลัดส้มเซ็งกับหน่อไม้ฝรั่ง

ส่วนผสม

ส้มเซ็ง	2	ลูก
อะโวคาโด	2	ลูก
หน่อไม้ฝรั่งหั่นเป็นแท่งยาว	250	กรัม
ราสป์เบอร์รี่	16	ผล
มะเขือเทศเชอร์รี่ผ่าสี่	4	ลูก

ส่วนผสมน้ำสลัด

ดีจองมัสตาร์ด	1	ช้อนชา
น้ำส้มคั้น	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันมะกอก	4	ช้อนโต๊ะ

เกลือป่นและพริกไทยบดหยาบสำหรับปรุง

วิธีทำ

1. ผ่าอะโวคาโดตามยาวเป็นครึ่งซีก คว้านเมล็ดออก ปอกเปลือก แล้วหั่นหนาครึ่งนิ้วตามขวาง พักไว้ จากนั้นปอกเปลือกส้มเซ็ง ผ่าให้ได้ 6 ชิ้น กรีดเมล็ดออก พักไว้
2. ลวกหน่อไม้ฝรั่งในน้ำเดือดนาน 1 นาที แล้วนำไปแช่น้ำเย็นทันที ตักขึ้น พักให้สะเด็ดน้ำ
3. ทำน้ำสลัดโดยผสมส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย ชิมรสตามชอบ พักไว้
4. จัดส้มเซ็งลงจานเสิร์ฟ ตามด้วยหน่อไม้ฝรั่ง ราสป์เบอร์รี่ มะเขือเทศ และอะโวคาโด ราดน้ำสลัด โรยพริกไทยเล็กน้อย คลุกเคล้าให้เข้ากันก่อนรับประทาน 🍴



HEALTHY BACKYARD

สวนผักหลังบ้าน สร้างสุข สร้างสุขภาพคนกรุง

Sansiri Backyard @T77 Community

บ้านบางหลังแม้มีขนาดเล็ก แต่สามารถทำให้เจ้าของรู้สึกมีความสุขเหมือนอยู่ในบ้านหลังใหญ่ ที่เป็นเช่นนี้ ส่วนหนึ่งมาจากการออกแบบบ้านที่ตอบโจทย์และการแต่งเติมส่วนตกแต่ง เช่น สวนสวย ซึ่งเป็นพื้นที่รีทริคตกายและใจชั้นเยี่ยม

เช่นวันนี้เรากำลังพาตัวเองมารีทริคตกายและใจที่ **Sansiri Backyard @T77 Community** สวนหลังบ้านของ **บริษัทแสนสิริ จำกัด (มหาชน)** บนพื้นที่กว่า 15 ไร่ เนรมิตเป็นแปลงผัก นาข้าว โรงเรือนปลูกไม้ผล บ่อเลี้ยงปลา หรือแม้แต่ฟาร์มไก่ ดังนั้นใครก็ตามที่เข้ามาเยี่ยมชมที่สวนสวยแห่งนี้จึงได้ทั้งความผ่อนคลาย สบายเครียด และได้ไอเดียในการทำสวนผักหลังบ้านไปปรับใช้



ใคร ๆ ก็อยากเป็นนักปลูก

ไม่ว่าจะทุกพื้นที่หรือทุกโครงการบ้านจะมีสวนผักขนาดใหญ่เช่นนี้ ซึ่งแน่นอนว่าต้องสละพื้นที่ สละเวลา การดูแล และการลงทุน เพื่อแลกกับพื้นที่สีเขียวสำหรับพอกพอดคนเมือง ทำให้จึงมีสวนผักกลางกรุงเช่นนี้ **คุณจรรยา จันท์เจิดศักดิ์** ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการสายงานพัฒนาผลิตภัณฑ์ บริษัท แอสสิริ จำกัด (มหาชน) ผู้ปลูกปิ่นและปลูกโครงการ Sansiri Backyard @T77 Community จะมาเล่าให้ฟังค่ะ

“เริ่มต้นจากความรู้อด้านสถาปนิกของเราที่ต้องการเก็บต้นไม้และสิ่งแวดล้อมที่ดีที่สุดให้กับคนที่อยู่บ้าน และเราก็เห็นว่าคนส่วนใหญ่ชอบการปลูก ทีเดียวจึงเริ่มจากนักปลูกที่เป็นเจ้าหน้าที่ของบริษัทที่ปลูกผักบนดาดฟ้าโครงการคอนโด โดยนำพื้นที่ว่างซึ่งไม่ได้ใช้ประโยชน์มาปลูกผักในกระบะ เป็นผักสวนครัว ปลูกง่าย โตไว พวกพริก กะเพรา ผักใบ พอได้ผลผลิตจำนวนมากขึ้น ก็ตัดมาแบ่งแจกให้กับลูกบ้านในโครงการ ซึ่งลูกบ้านทุกคนแย่งบี้ อยากปลูกบ้าง กลายเป็นการต่อยอดจนเกิดโครงการที่เกี่ยวกับการสร้างพื้นที่สีเขียว”

นอกจากที่มพนักงานจะรู้สึกมีความสุขกับการเป็นนักปลูกแล้ว **คุณเศรษฐา ทวีสิน** ผู้บริหาร บมจ. แอสสิริก็เห็นชอบกับแนวคิดนี้ จึงเปิดโอกาสให้เริ่มทำโครงการปลูกผัก ทำฟาร์มเกษตรบนพื้นที่ว่างเปล่าที่รอการพัฒนาของบริษัท โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นพื้นที่สาธารณะให้ประชาชนทั่วไป ไม่ใช่เฉพาะลูกบ้าน ได้มีโอกาสเข้ามาสัมผัสและใช้พื้นที่สีเขียวกลางเมือง

Garden Tips

เปิดใจก่อนลงมือปลูก

คุณจรรยาฝากเคล็ดลับสำหรับคนมีใจอยากทดลองปลูกผักหรือต้นไม้ว่า

“ให้เริ่มต้นที่ใจก่อนค่ะ เปิดใจในการเริ่มทดลองปลูกผัก ปลูกต้นไม้อย่างง่าย ๆ เพราะไม่ใช่เรื่องยาก ไม่ต้องกังวลใจ เพราะปัจจุบันนี้มีเทคโนโลยีที่ช่วยรดน้ำอย่างง่าย แบบอัตโนมัติมากมาย แล้วสิ่งที่ได้รับกลับมาคือความสุขใจ ความสุขจะอยู่ตรงการได้เริ่มปลูก การรดน้ำ และเฝ้ารอการเติบโต เพราะได้เพิ่มพื้นที่สีเขียวด้วยตัวคุณเอง เป็นแหล่งเรียนรู้และสร้างแรงบันดาลใจได้ ทั้งยังช่วยเรื่องสิ่งแวดล้อม สภาพอากาศที่ดีขึ้น ลดมลภาวะ รวมถึงส่งต่อแรงบันดาลใจที่ดี”



เช็กอินแปลงผัก นาข้าวของชาวกรุง

กว่าผักจะเติบโตงอกงามบนดินชุ่มฉ่ำนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ เลย ด้วยดินเดิมบริเวณ Sansiri Backyard @T77 Community นั้นขาดความอุดมสมบูรณ์ ทำให้ต้องมีการปรับปรุงบำรุงดินอย่างต่อเนื่อง ซึ่งได้รับความช่วยเหลือด้านการจัดการระบบดิน น้ำ และแปลงผักโดย **ไร่ก้านจูล** คุณจริยาเล่าว่า

“ช่วงแรกที่เริ่มปลูก ดินไม่สมบูรณ์ เพราะเป็นพื้นที่เมืองที่มีการก่อสร้างเยอะ ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการปลูก จึงต้องปรับปรุงบำรุงดินอยู่นานพอสมควร เรียนรู้ทั้งเรื่องระบบดิน ระบบน้ำ ทำอย่างไรไม่ให้น้ำขังมากเกินไป จนทุกวันนี้สามารถทำให้ดินปลูกของเรามีคุณภาพได้แล้ว”

เมื่อดินดีแล้ว ผักต่างๆ ในแปลงจึงค่อย ๆ งอกงามทีละชนิดทีละหน่อย จนบัดนี้กลายเป็นแปลงผักหลากหลายชนิดที่ออกดอกออกผล คลิปพร้อมให้ตัดไปรับประทาน

นอกจากการพัฒนาด้านระบบการปลูกแล้ว สิ่งสำคัญที่ต้องมาคู่กับผักผลไม้งอกงามคือการออกแบบ คุณจริยาเล่าว่า

“ด้วยความที่เราทำงานด้านดีไซน์หรือสิ่งทอหรือสิ่งทอ ก็อยากให้สวนสวย จึงให้ดีไซน์เนอร์เข้ามาช่วยออกแบบสวน จัดวางแลนด์สเคป มีแปลงผักทรงกลม ทรงเหลี่ยม โดยใช้วัสดุในฟาร์มเมื่อทำออกมาจนสำเร็จแล้ว ในส่วนลูกบ้านให้การตอบรับดีมาก เขาตื่นเต้นกับสวนของเรา โดยผักที่เราปลูกก็วิธีธรรมชาติ ไม่ใช่สารเคมี ทุกวันเราเก็บผักสดปลอดภัยมาจำหน่าย แต่ไม่เคยพบกับความต้องการของลูกบ้านเลย”

แน่นอนว่าการมีแหล่งปลูกผักปลอดสารพิษใกล้บ้านจะทำให้ลูกบ้านเข้าถึงอาหารปลอดภัยซึ่งดีต่อสุขภาพ แต่ทางโครงการยังต้องการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีแก่ลูกบ้านและคนในชุมชน โดยการสร้างลู่วิ่งในโครงการเพิ่มขึ้นด้วย

“เราทำลู่วิ่งในโครงการ 800 เมตร ลูกบ้านและคนทั่วไปสามารถวิ่ง ปั่นจักรยาน ออกกำลังกายอื่นๆ ในสวนของเราได้ จะเห็นว่าช่วงที่คนเวิร์คพอร์มโฮมที่บ้านเป็นหลัก ทุกเย็นจะมีคนมาวิ่ง พ่อแม่พาเด็กๆ มาเดินเล่นในสวน เรารู้สึกมีความสุข ภูมิใจมาก เพราะทำให้พื้นที่ตรงนี้กลายเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสายสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชนให้แข็งแรง มั่นคงขึ้น”

จากพื้นที่ว่างเปล่าที่ได้รับการพัฒนาเป็นสวนผัก สวนสำหรับออกกำลังกาย และยกระดับเป็นสวนสร้างความสัมพันธ์ ทำให้เกิดไอเดียต่อยอดไปสู่การทำกิจกรรมสำหรับครอบครัวและเด็ก

“จากที่เห็นครอบครัวพากันมาเดินเล่นพักผ่อน ก็รู้สึกว่ายากส่งเสริมกิจกรรมตรงนี้ให้มากขึ้น เพราะเด็ก ๆ ทุกวันนี้ไม่ค่อยได้มีโอกาสสัมผัสธรรมชาติ เรียนรู้ธรรมชาติ ส่วนใหญ่จะอยู่กับหน้าจอ จึงอยากจัดกิจกรรมธรรมชาติเพื่อให้เด็ก ๆ มาเรียนรู้ผ่านการปลูกต้นไม้ การปรุงอาหาร โดยใช้วัตถุดิบในสวนของเรา”

Sansiri Backyard @T77 Community จึงไม่ใช่แค่สวนผักสวยงามขนาดใหญ่ แต่ได้กลายเป็นแหล่งสร้างสุขภาพ สร้างการเรียนรู้สำหรับคนเมืองด้วย

“ในฐานะคนทำ เราได้รับความภูมิใจ ความสุขใจ จริง ๆ เราไม่ได้ผลกำไรจากตรงนี้ แต่เราทำเพื่อสังคม เหมือนเราสร้างธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่ดีให้สังคมค่ะ ได้สร้างการเรียนรู้ให้เด็ก ๆ และกำลังมีแพลนจะแจกชุดชุดปลูกผักอย่างง่ายเป็นของขวัญให้ลูกบ้านเมื่อซื้อโครงการเข้าพร้อมอยู่ ดังนั้นการทำโครงการตรงนี้จึงเป็นการสร้างความสุขที่ยั่งยืนแก่เราและสังคม”

หากต้องการรีตรีดกายและใจ ขณะเดียวกันก็ได้รับความรู้ในการปลูกผักปลอดสารพิษ อย่าลืมแวะมาเยี่ยมชม Sansiri Backyard @T77 Community นะคะ ☺

Activ

CONTENTS

74

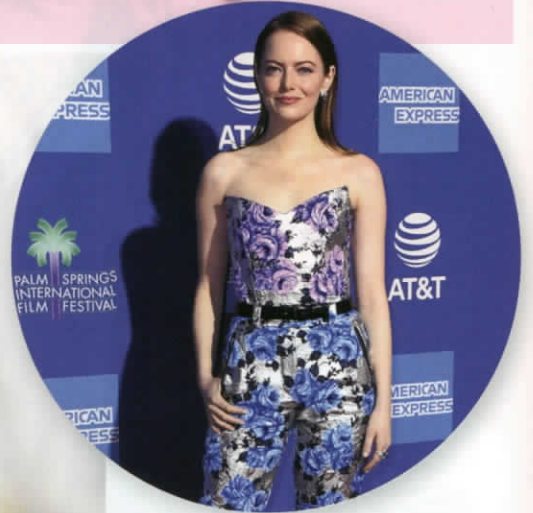
ACTIV STORY
SOUND THERAPY

หนทางจัดความเครียด
ของคนยุคใหม่ เพียงแค่ “ฟัง”



71

ACTIV TIP
THE RIGHT TIME
FOR YOGA



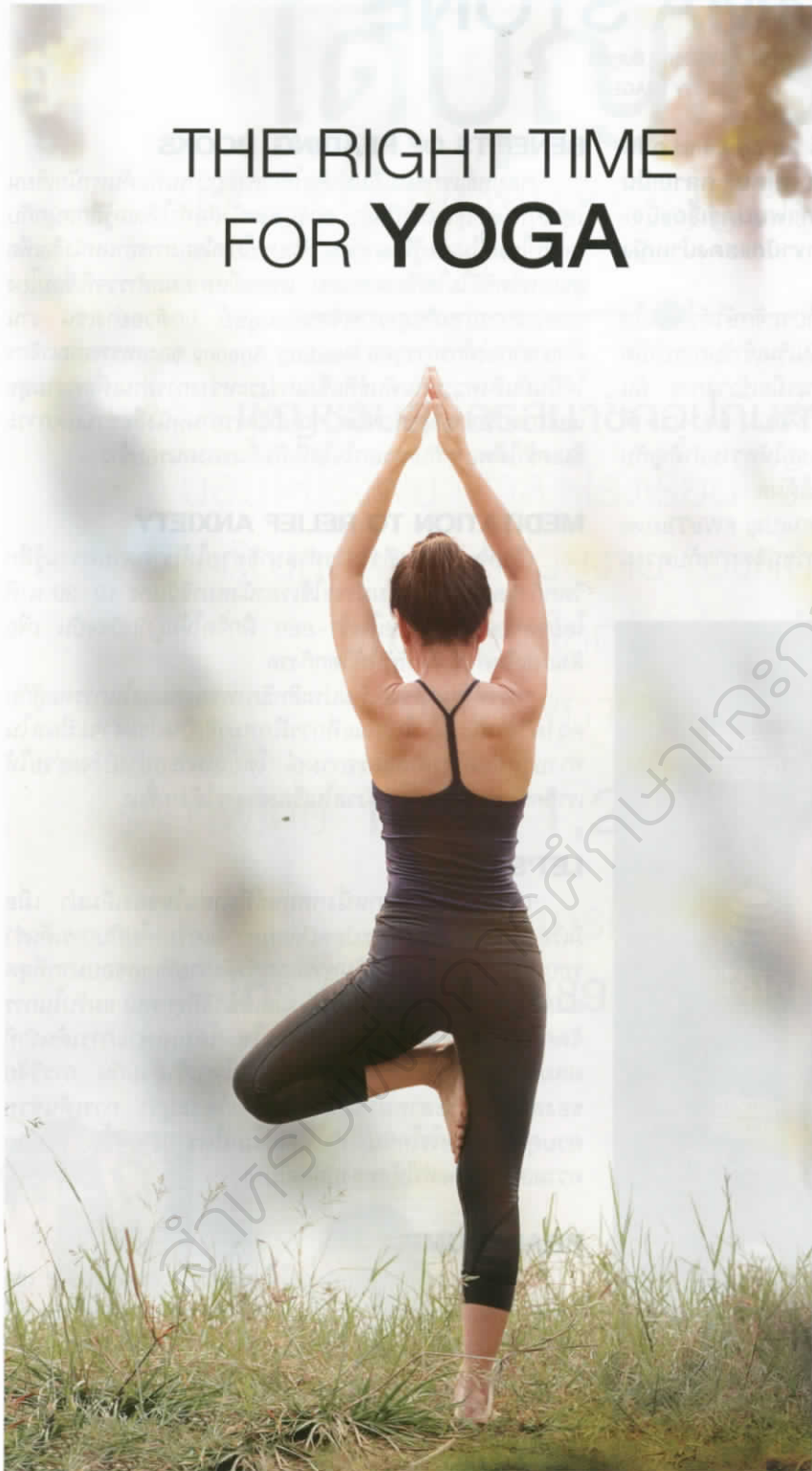
72

ACTIV IDOL
THOUGHT
MANAGEMENT
BY EMMA STONE

ACTIV TIP

STORY - กองบรรณาธิการ
PHOTO - iStock

THE RIGHT TIME FOR YOGA



โยคะเป็นการบริหารร่างกายที่ดีต่อสุขภาพก็จริง แต่ก็ควรเลือกเวลาเล่นอย่างเหมาะสมด้วย เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีที่สุดและไม่ส่งผลเสียต่อร่างกายในระยะยาวว่าแล้วก็ไปทำความเข้าใจกับช่วงเวลาที่เหมาะสมในการเล่นโยคะ เพื่อจะได้จัดเวลาที่ต้องและดีต่อร่างกายมากที่สุดกันค่ะ

หลังตื่นนอนตอนเช้า สำหรับใครที่ไม่ชอบออกกำลังกายหนัก ๆ อย่างการวิ่ง การขี่จักรยาน โยคะก็ถือเป็นตัวเลือกที่ดีไม่น้อยเลยทีเดียว แถมการเล่นโยคะในตอนเช้ายังส่งผลดีต่อสุขภาพในหลาย ๆ ด้านอีกด้วย ที่สำคัญคือสามารถสร้างความกระปรี้กระเปร่า ตื่นตัว ให้ร่างกายของเราพร้อมสำหรับการทำงานในเช้าวันใหม่และการใช้ชีวิตประจำวันมากขึ้น ดังนั้นอย่าปล่อยให้ช่วงเวลาที่ดี ๆ แบบนี้หลุดลอยไปเป็นอันขาด

ช่วงเช้าและช่วงเย็น เป็นช่วงที่เหมาะสมกับการเล่นโยคะที่สุด เพราะอากาศไม่ร้อนและความดันเลือดไม่สูงมากเกินไป จึงสามารถเล่นโยคะได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อร่างกาย นอกจากนี้ควรจำไว้เสมอว่าไม่ควรเล่นโยคะหรือออกกำลังกายใดๆ ก็ตามในตอนที่ยังง่วงเหงาหาวนอน

ก่อน 2 ทุ่ม เพราะการเล่นโยคะจะทำให้ร่างกายตื่นตัว และแม้จะหยุดเล่นไปแล้ว แต่ร่างกายก็ยังสามารถเผาผลาญไขมันต่อได้ถึง 2 ชั่วโมง จึงควรเล่นในช่วงเวลาที่ไม่เกิน 2 ทุ่ม เพราะหลังจากนั้นไปแล้ว ผลของการเล่นโยคะอาจจะทำให้นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย และส่งผลต่อสุขภาพได้นั่นเอง

หลังกินอาหาร 2 - 3 ชั่วโมง หลายคนคงเคยได้ยินมาบ้างว่า การออกกำลังกายนั้นไม่ควรทำหลังจากกินอาหารทันที แต่ให้เว้นช่วงไปสัก 2-3 ชั่วโมง การเล่นโยคะก็เช่นกัน เพราะหลังจากกินอาหาร ช่วงเวลาดังกล่าวร่างกายจะต้องใช้พลังงาน เลือด และออกซิเจนในการย่อยอาหารเป็นหลัก หากมีการออกกำลังกาย พลังงานเหล่านี้จะถูกดึงไปใช้กับการเผาผลาญมากขึ้น ทำให้ส่งผลในด้านลบต่อการย่อยอาหารและสุขภาพได้นั่นเอง

รู้แบบนี้แล้ว ใครที่กำลังมองหาช่วงเวลาดี ๆ ในการเริ่มฝึกโยคะก็จัดเต็มกันได้เลย แต่เล่นให้ถูกช่วงเวลา คุณก็จะได้เป็นเจ้าของสุขภาพที่ดีแล้วค่ะ ☺

SOUND THERAPY

หนทางจัดความเครียดของคนยุคใหม่
เพียงแค่ “ฟัง”

STORY - wsegun อินชุตช
PHOTO - iStock

การใช้เสียงเพื่อการรักษาทางการแพทย์ เป็นหนึ่งในวิธีที่น่าสนใจในการบำบัดโรคหรือความเจ็บป่วยต่างๆ โดยการนำคลื่นเสียงที่มีระดับความถี่ต่างกันส่งผ่านสมองเพื่อปรับสมดุลของคลื่นแม่เหล็กในสมองของคนเราให้กลับสู่สภาวะปกติ ซึ่งในปัจจุบันเริ่มเป็นที่นิยมมากขึ้น ในขณะที่ประเทศเยอรมนีและสหรัฐอเมริกา มีการทดลองนำคลื่นเสียงมาใช้ในการบำบัดยาวนานกว่า 30 ปี และผลลัพธ์ที่ได้ก็เป็นที่น่าพึงพอใจอย่างยิ่ง

ชีวิตจึงอยากพามนุษย์ผู้มีไลฟ์สไตล์คู่ๆ มาทำความรู้จักกับ “เสียงบำบัด” เทรนด์สุขภาพที่ทุกคนไม่ควรพลาด!





MUSIC THERAPY

“ดนตรีมีพลังของการบำบัด อย่างน้อยมันก็สามารถพาเราหนีไปจากเรื่องตรงหน้าได้สักสองสามชั่วโมง” นี่เป็นหนึ่งในบทสัมภาษณ์ของเอลตัน จอห์น จาก *The Guardian* ปี ค.ศ. 2006 โดยนักร้องดังระดับโลกผู้นี้มองว่าดนตรีเป็นเครื่องบำบัดจิตใจให้แก่มนุษยชาติ

เสียงเพลงและดนตรีเปรียบเสมือนศูนย์รวมของคนทุกเชื้อชาติ เพราะดนตรีเป็นภาษาสากลที่สามารถถ่ายทอดอารมณ์หรือความรู้สึกออกมาให้ทุกคนรับรู้ได้ในทิศทางเดียวกัน อาจเป็นเพราะดนตรีเป็นเรื่องของจังหวะ โดยเราได้เรียนรู้จังหวะมาตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ ไม่ว่าจะเป็นเสียงหัวใจ จังหวะการหายใจเข้า-ออก รวมไปถึงการขยับร่างกายในส่วนต่างๆ ทุกอย่างล้วนนำไปสู่ความเข้าใจในเสียงเพลง

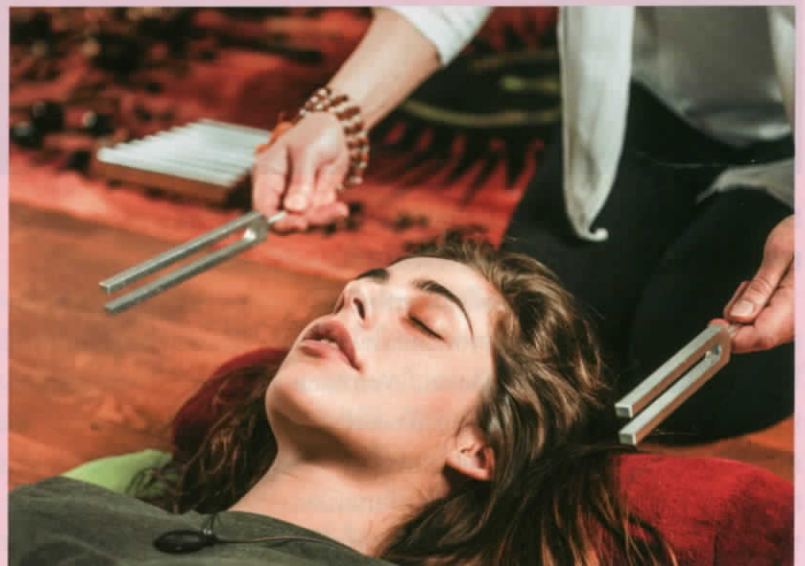
เชื่อว่าทุกคนต้องเคยเฝียวยายจิตใจด้วยเสียงเพลงอย่างแน่นอน แต่คนส่วนใหญ่มักไม่รู้ตัวว่าต้องพึ่งพาดนตรีมากแค่ไหนในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง จึงได้มีการศึกษาทางการแพทย์ที่ใช้ Biofeedback, AI และการเรียนรู้เกี่ยวกับเสียงดนตรีเพื่อค้นหาผลกระทบทางชีวภาพ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ รูปแบบของคลื่นสมองที่ส่งผลต่อการนอนหลับ และนำดนตรีไปพัฒนาเพื่อใช้บำบัดอาการต่างๆ จนกลายเป็นกระแสสุขภาพในปีนี้

MUSIC BENEFITS

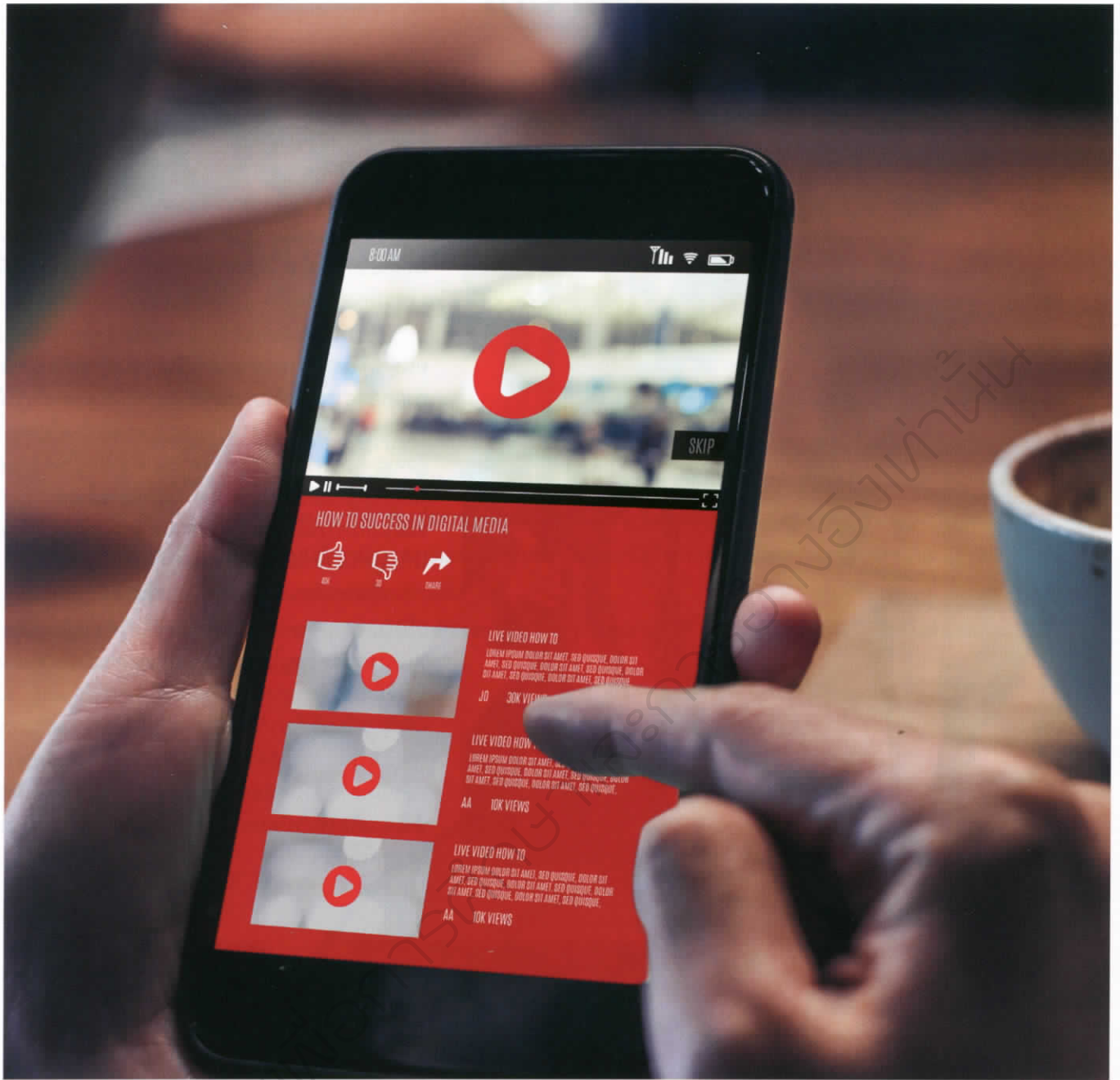
ดนตรีรักษาโรค

ดนตรีมีผลต่อภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเจ็บปวด โรงพยาบาลหลายแห่งในต่างประเทศใช้ดนตรีบำบัดผู้ป่วยก่อนการผ่าตัด เพื่อลดความกลัวที่ส่งผลข้างเคียงต่ออาการเจ็บปวด ขณะที่มีการศึกษาใหม่จากมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนียเผยว่า ดนตรีมีพลังพอๆ กับยาแก้ปวดประสาทในการลดความวิตกกังวลของผู้ป่วย

แม้ว่าดนตรีบำบัดจะมีศักยภาพมากพอที่จะช่วยจรรโลงจิตใจและส่งผลดีต่อการทำงานของสมอง แต่ก็ยังไม่ถูกนำมาใช้ทางการแพทย์มากนัก จนสถาบันสุขภาพแห่งชาติสหรัฐฯ (NIH) ได้รับทุน 20 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ ในการศึกษา Sound Health Initiative เพื่อหาหลักฐานที่สามารถยืนยันได้ว่า ดนตรีมีผลต่อกลไกการทำงานของสมอง เช่น อาการปวดหัว โรคพาร์กินสัน โรคหลอดเลือดสมอง ออทิสติก ภาวะสมองเสื่อม รวมไปถึงผลของการใช้เพลงกับพัฒนาการของเด็ก



งานศึกษาชิ้นนี้เป็นโครงการใหญ่ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา กำลังเร่งดำเนินการและนักวิทยาศาสตร์ต่างให้ความสนใจ คาดว่าอีกไม่นานทั่วโลกจะได้รับข้อยืนยัน และเราอาจจะได้เห็นการใช้ดนตรีในการรักษาผู้ป่วยมากขึ้น



STREAM YOUR WELLBEING

เพลย์ลิสต์ปรับอารมณ์บนแอปพลิเคชัน

ในสมาร์ตโฟนของคนคงต้องมีแอปพลิเคชันสำหรับการฟังเพลงอย่างน้อย 1 แอปพลิเคชันใช่ไหมคะ ไม่ว่าจะเป็น Spotify, Apple Music, YouTube หรือสตรีมมิ่งอื่นๆ ซึ่งแต่ละบริษัทกำลังแข่งขันกันเพื่อสร้างเพลย์ลิสต์ที่มีความหลากหลายมากขึ้น โดยมุ่งเน้นไปยังบทเพลงที่ทำให้ผู้ฟังมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ลดความเครียด ช่วยให้ผ่อนคลายสนิทหรือเพิ่มสมาธิ โดยเฉพาะ Spotify สตรีมมิ่งที่มีสมาชิกหลายล้านคน กำลังผลักดันให้เพลย์ลิสต์เพื่อการปรับอารมณ์อย่าง Deep Focus, Peaceful Piano และ Ambient Chill เป็นที่รู้จักมากขึ้น

หรือแม้แต่แอปพลิเคชันใหม่ล่าสุดอย่าง myndstream ที่รวบรวมศิลปินและนักแต่งเพลงระดับโลกไว้มากมาย แอปพลิเคชันน้องใหม่นี้ได้ทำเพลย์ลิสต์เพลงโดยแบ่งเป็นหมวดหมู่ต่างๆ เช่น ดนตรีเพื่อการเคลื่อนไหว (movement) ที่เหมาะฟังขณะออกกำลังกาย ดนตรีเพื่อการผ่อนคลาย (relaxation) ไปจนถึงดนตรีเพื่อการนอนหลับ (sleep) สามารถฟังจาก Spotify และ Apple Music ได้อีกด้วย

The Sync Project อีกหนึ่งแอปพลิเคชันที่น่าสนใจ เพราะเพลย์ลิสต์ที่อยู่ในแอปพลิเคชันนี้เกิดจากการที่ทางทีมงานได้ทำงานร่วมกับนักประสาทวิทยาและนักดนตรีชั้นนำเพื่อพัฒนาดนตรีบำบัดส่วนบุคคล โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวนมากแล้วนำมาวิเคราะห์เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

DEEP NATURE SOUNDS

สร้างประสบการณ์ฟังจากการท่องเที่ยว

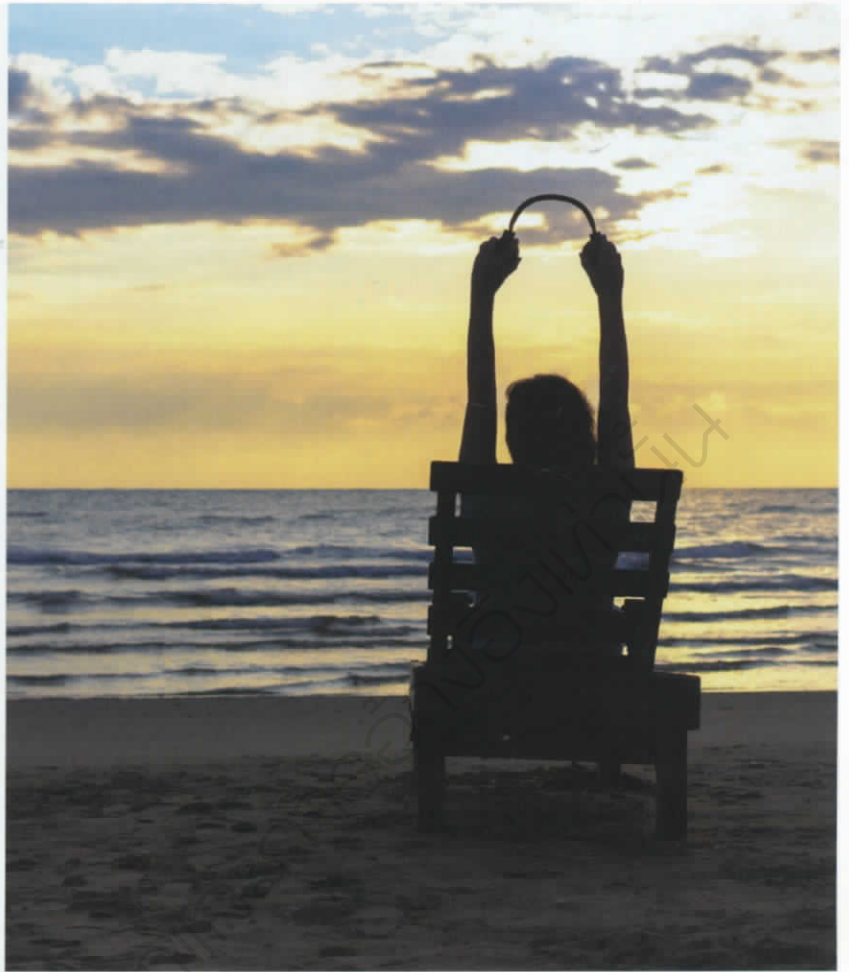
เป็นเรื่องน่าแปลกใจที่คนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่เลือกที่จะอาศัยอยู่ในเมืองที่เต็มไปด้วยมลพิษทางเสียง นิตยสาร *The New Yorker* อธิบายถึงคำถามที่ว่าทำไมมลภาวะทางเสียงจึงเป็นปัญหาสาธารณสุข โดยอ้างจากการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าการใช้ชีวิตภายใต้สภาพแวดล้อมที่เสียงดังทำให้เกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน ปัญหาการนอนหลับ ภาวะทางอารมณ์ สมาธิสั้น และความบกพร่องทางสติปัญญาในเด็ก

จากปัญหามลภาวะทางเสียง ส่งผลให้คนเมืองบางกลุ่มหลงใหลในการท่องเที่ยวที่ได้ฟังเสียงธรรมชาติ เช่น เสียงคลื่นทะเล เสียงลำธาร เสียงน้ำตกกระทบโขดหิน เสียงต้นไม้ในป่าที่เสียดสีกัน เป็นต้น ซึ่งนักนิเวศวิทยาอะคูสติก (Acoustic Ecologist) นามว่า Gordon Hempton เจ้าของเพจ *The Sound Tracker* เขาใช้เวลาถึง 35 ปีเดินทางไปในที่ต่างๆ ทั่วโลกเพื่อรวบรวมเสียงจากธรรมชาติมาให้เราได้ฟังกัน

โดยเสียงที่เขารวบรวมไว้ก็เช่น เสียงในป่าซาบาโล (Zabalo) ป่าลึกที่ยังคงระบบนิเวศที่สมบูรณ์ที่สุดแห่งหนึ่งของโลก ซึ่งต้องเดินเท้าเข้าไปเป็นระยะทางกว่า 1,200 ไมล์ หรือเสียงของแมลง *Snowy Crickets* ที่แข่งกันส่งเสียงร้องดังก้องไปทั่วป่าคล้ายกับกำลังจัดคอนเสิร์ต

การท่องเที่ยวฟังเสียงธรรมชาติในป่าอาจเป็นสิ่งที่ดูลำบากสำหรับบางคน ปัจจุบันจึงมีสถานที่ท่องเที่ยวหรือที่พักหลายแห่งใช้เสียงในการสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้เข้ารับบริการ ยกตัวอย่างเช่น *Schloss Elmau* รีสอร์ทเพื่อสุขภาพดีไซน์ปราสาทที่ตั้งอยู่บนเทือกเขาแอลป์บาวาเรีย ที่พักแห่งนี้ผสมผสานประสบการณ์สุขภาพเข้ากับการจัดคอนเสิร์ตจากนักดนตรีชั้นนำ

หรือโรงแรมชาร์ตร็อค โรงแรมชื่อดังที่นำเสนอโปรแกรม *Face the Music* ผสมผสานการนวดกดจุดเข้ากับจังหวะของเสียงเพลง เสียงและการสัมผัสจะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายจากความเครียดได้อย่างขึ้น

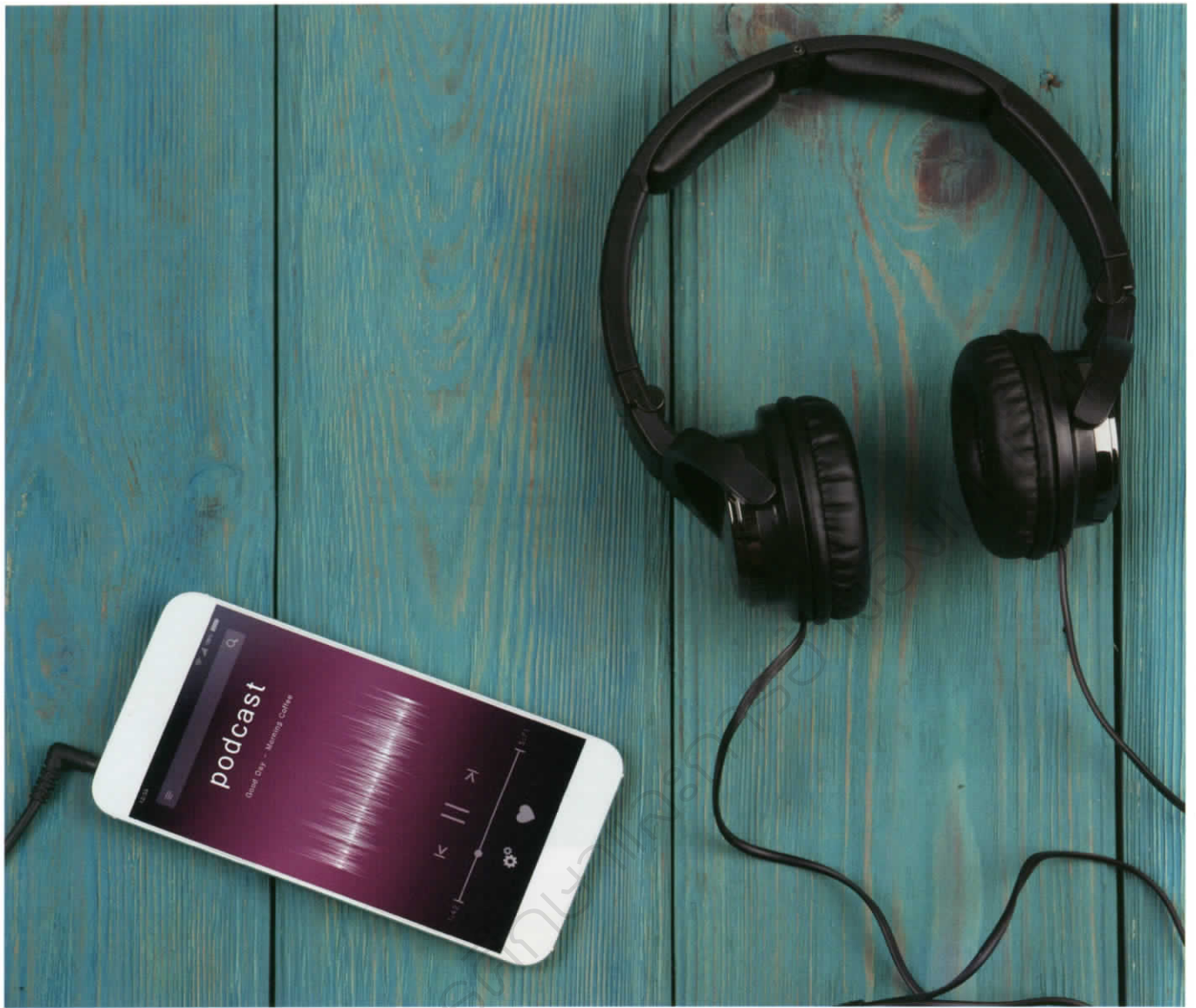


MUSIC TIME

มีการวิจัยเกี่ยวกับระยะเวลาในการฟังเพลงที่เหมาะสมจาก *British Academy of Sound Therapy* โดยพบว่า การฟังเพลง 78 นาทีต่อวันเป็นระยะเวลาที่เหมาะสมในการผ่อนคลายความเครียด และเสียงอะคูสติกมีผลต่อกลไกสมองมากที่สุด ลักษณะของเพลงที่นิยมใช้บำบัดจิตใจมีดังนี้

1. เป็นเพลงบรรเลง ไม่มีเนื้อร้อง หรือใช้เสียงจากธรรมชาติ
2. ทำนองนุ่มนวล ฟังแล้วให้ความผ่อนคลาย สดชื่น
3. มีจังหวะช้าๆ อย่างสม่ำเสมอ หรือจังหวะอยู่ในระดับประมาณ 70-80 ครั้งต่อนาที
4. ความเข้มของเสียงไม่ดังมาก เพราะจะไปกระตุ้นความรู้สึกเจ็บปวดได้
5. เครื่องดนตรีและแนวเพลงที่นิยมใช้ ได้แก่ เปียโน พิณ วงออร์เคสตรา ป๊อป คลาสสิก เป็นต้น

เมื่อเลือกเพลงได้แล้ว ให้นำหูฟังที่สบาย ฟังเพลงในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีเสียงรบกวน และเลือกใช้เครื่องเล่นเพลงที่มีคุณภาพเสียงดี แล้วเปิดฟังเพลงนั้นด้วยสมองที่ว่างเปล่า รับรู้เพียงเสียงเพลงที่ผ่านเข้ามาเท่านั้น



ASMR

รูปแบบเสียงที่กลายเป็นที่นิยมทั่วโลก เพราะดูเหมือนว่าจะมีประโยชน์อย่างมากสำหรับการลดความเครียดระหว่างขับรถและบำบัดอาการนอนไม่หลับ ผู้คนส่วนใหญ่ฟังเสียง ASMR จากการดูคลิป ฟังพ็อดแคสต์ โดยมีทั้งการบันทึกเสียงโดยตรงจากสถานการณ์ในชีวิตจริง เช่น เสียงขณะกินขนม เสียงช้อนกระทบจาน หรือเป็นการจำลองเสียงจากสถานการณ์สมมติ เช่น เสียงในคาเฟ่ เสียงในร้านทำผม

ASMR ย่อมาจาก Autonomous Sensory Meridian Response หมายถึงอาการตอบสนองของประสาทรับความรู้สึกที่มีต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ สามารถแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบด้วยกัน คือ

- **ความรู้สึกทางกายภาพ (สิ่งที่คุณรู้สึก)** เช่น การรับรู้ถึงแสงที่สว่างไสว เสียงที่ดังเกินไป เป็นต้น

- **ความรู้สึกทางจิตวิทยา (ความรู้สึกของคุณ)** เช่น ความรู้สึกที่ผ่อนคลาย ความรู้สึกสงบ ความรู้สึกสบายใจ รู้สึกง่วงนอน เป็นต้น

อีตงกีวี่ (Lee Dong-gwi) ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาของมหาวิทยาลัยยอนเซ ระบุว่าเทรนด์ ASMR มาจากสภาพที่เราได้รับข้อมูลข่าวสารอยู่ตลอดเวลา (Hyperconnectivity) ทั้งจากโซเชียลมีเดีย สมาร์ทโฟน เมื่อคนเหนื่อยล้าจากการถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า จึงเริ่มทดลองฟัง ASMR เพื่อให้ตัวเองรู้สึกผ่อนคลาย มีสมาธิจดจ่ออยู่กับอะไรอย่างหนึ่งได้นาน

สำหรับกระแส ASMR ในเกาหลีใต้ สะท้อนถึงภาวะความกดดันของคนรุ่นใหม่ที่ส่งผลไปถึงสุขภาพจิต ยกตัวอย่างเช่น เชวเคยยองจิน (Choi Kyung-jin) อายุ 28 ปี ให้เหตุผลว่ามันช่วยลดอาการหลับยากของเขาได้ แม้ ASMR จะเป็นกระแสในประเทศเกาหลีใต้อยู่ช่วงหนึ่ง แต่ก็ยังมีหลายคนที่ไม่อิน ด้วยเหตุผลว่าเสียงเหล่านี้ฟังแล้วน่าขนลุกหรือดูเป็นคนที่มีพฤติกรรมประหลาด

อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีข้อมูลหลักวิชาการทางการแพทย์มายืนยันมากพอว่า ASMR ช่วยบำบัดอาการด้านจิตใจได้จริง แม้จะมีหลายเสียงยืนยันว่า ASMR ช่วยให้ผ่อนคลายและนอนหลับได้ดีขึ้นก็ตาม

5 ASMR CHANNELS ON YOUTUBE

เสียงบำบัดสุดฮิตบนยูทูป

ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา บนยูทูปมีช่องที่เกี่ยวกับ ASMR เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เกิดศิลปิน ASMR ใหม่ ๆ ขึ้นมากมาย รวมถึงการพัฒนาเทคนิคในการอัดเสียงและหาทริกเกอร์ใหม่ๆ มานำเสนอ ชีวิตดี๊ขอแนะนำช่องทางในการติดตามฟังเสียง ASMR ที่น่าสนใจ 5 ช่อง ดังนี้

Bob Ross

ช่องที่บุกเบิก ASMR รุ่นแรกๆ หรือที่หลายคนคุ้นหน้าคุ้นตาในรายการ *The Joy of Painting* รายการที่เรียบง่าย ไม่มีดนตรีประกอบ มีเพียงรอยสั้วที่เป็นผู้สอนวาดภาพวิวทิวทัศน์ด้วยสีน้ำมัน ผู้ชมจะได้สัมผัสกับเสียงแปรงเสียดสีบนแคนวาสที่นุ่มลึก ทำให้ผู้ฟังรู้สึกเหมือนถูกปลดปล่อยจากความเครียดทั้งหลายที่กำลังเผชิญอยู่ ประกอบกับภาพวิวที่เขาวาดชวนให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย เหมือนได้ร่วมออกเดินทางท่องเที่ยวไปพร้อมกัน

SAS-ASMR

มีผู้ติดตามมากกว่า 8.7 ล้านคน และมีหลายคลิปที่มีคนดูในหลักสิบล้าน กิจกรรมหลักของการสร้างเสียง ASMR ในช่องนี้คือการกินอาหารโดยใช้ไม้จิ้มให้เสียงเคี้ยวอาหารชัดเจน ผู้ฟังจะสร้างภาพจินตนาการในหัว ยิ่งให้ความรู้สึกเหมือนได้กินอาหารจานนั้นเช่นเดียวกัน เสียงการเคี้ยวอาหารสามารถไปกระตุ้นความหิวหรือช่วยให้เจริญอาหาร ซึ่งมีความคิดเห็นที่บอกว่าได้ลองฟังเสียงของช่องนี้ตอนกินข้าวแล้วรู้สึกอาหารที่กินอยู่อร่อยมากกว่าเดิม

Latte ASMR

สาวก ASMR หลายคนยกให้ช่องนี้เป็นการจำลองเสียงที่ดีที่สุด นอกจากมีเสียงที่ชัดเจนไพเราะแล้ว ยังเห็นถึงความตั้งใจในการผลิตงาน เพราะทั้งฟร็อปปี้ ฉาก และมุกกลิ้ง ล้วนอลังการน่าตื่นตาตื่นใจ เซอแม็กแสดงบทบาทสมมติที่ไม่เหมือนใคร เช่น นักกายภาพบำบัด คนดูแลสัตว์เลี้ยง สาวเสิร์ฟร้านกาแฟ เป็นต้น ในแชนเนลนี้จะเน้นการใช้เสียงเพื่อการผ่อนคลาย ชักนำให้เกิดการนอนหลับที่ยาวนาน

IKEA

เป็นที่ฮือฮายูไม่น้อย เมื่อแบรนด์เฟอร์นิเจอร์ระดับโลกได้อัพโหลดวิดีโอที่มีเสียงสไตล์ ASMR เพื่อเจาะกลุ่มนักเรียนนักศึกษา โดยนำเสียงทอพักที่ตกแต่งด้วยเฟอร์นิเจอร์ของอิกเคามาถ่ายทอด เสียงประกอบในวิดีโอจึงมีเสียงพูดคุยเบาๆ ของวัยรุ่นสาว พร้อมเสียงผ้าคลุม เสียงเคาะคอมพิวเตอร์ และเสียงอื่นๆ นอกจากนี้นักจิตวิทยายังบอกว่า การใช้เสียงภายในบ้านเปิดให้เด็กทารกฟังเมื่อต้องไปพักสถานที่อื่น จะช่วยให้เด็กรู้สึกอบอุ่นลดความหวาดกลัวลงได้

ASMR Glow

ถ้าคุณมีความคิดที่ว่า การเกาหรือนวดศีรษะทำให้คุณผ่อนคลาย ASMR ช่องนี้จะตอบโจทย์ให้คุณได้ในทันที เพราะมีการผลิตเสียงที่เทียบเท่ากับสิ่งที่สามารถอธิบายได้ว่าเป็นการนวดหนังศีรษะ ให้ความรู้สึกเหมือนกำลังทำสปาผม บางคนให้ความคิดเห็นว่าเป็นเสียงประเภทชัตชวนหนังศีรษะสามารถบรรเทาอาการปวดหัวได้ และด้วยวิดีโอทริกเกอร์ที่แปลกใหม่ ทำให้มีสมาชิกกว่าล้านคนบนยูทูป

สำหรับใครที่กำลังเครียด สภาพจิตใจไม่ค่อยดี หรือมีอาการนอนไม่หลับ ลองเปิดฟังเสียงดนตรีที่ชอบหรือฟังเสียงประเภทต่างๆ ตามที่แนะนำข้างต้น ไม่น่าว่าคุณจะเป็นคนหนึ่งที่เข้าถึงเสียงเหล่านั้น และมันจะสามารถช่วยเยียวยาจิตใจให้คุณได้ ☺

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ชีวจิต
ชีวจิตช่วยให้อลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

EASY EXERCISE
ออกกำลังกายเปลี่ยนอารมณ์
ปรับสารสื่อประสาท พัดสมอง

AMAZING HERB
ตำรับยาบ้านสับป่าเทียน
แก้อัมพาต ความดันสูง

EMPOWER MOM
คุณแม่สายสุขภาพ
ปิ่น - เก็จมณี

HOTTEST ISSUE
วัคซีนโควิด-19
ชนิดไหนได้ใช้เร็วสุด

Must Read
4 วิธีกระตุ้นซีตบ
หยุดกังวล
ช่วยหลับง่าย

GREEN JOURNEY
ชม ซ็อป ซิล
สวนผักกลางกรุง
SANSIRI BACKYARD
@T77 COMMUNITY

LET'S COOK
ปลาแดดเดียว
เค็มน้อย อร่อยนาน
โดยกูรูครัวชีวจิตเมืองไทย

Activ SOUND THERAPY
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com

AMARIN 34 HD
กูรูสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com

คู่มือป้องกัน + เยียวยาซิมเศร้ายับครอบครัว

#อ่านเพื่อเช็ก #อ่านเพื่อช่วย #ลดเสี่ยงฆ่าตัวตาย