

คู่มือฝ่าวิกฤตใจยุคโควิด-19
หยุดเครียด • ซึมเศร้า • ขาดตัวตาย • เพื่อคนไทยทุกคน

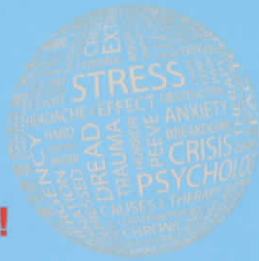
ชีวิตจิต

ชีวิตจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

* ฉบับพิเศษ

รวมทุกเรื่องซึมเศร้า
ในยุคโควิด-19 ที่ต้องรู้!!!

จากแพทย์และผู้เชี่ยวชาญ
หยุดทุกสภาวะก่อเครียด
ที่คนยุคนี้ต้องเจอก่อนสายเกินไป



5 ประสบการณ์สุดแกร่ง
รวมหนทางเยียวยาใจ
ฝ่าโควิดฉบับผู้ป่วยซึมเศร้า

* DEPRESSION DIARY

ธรรมะสบายใจ

ธรรมะพลังใจ ลดเครียดจากโควิด
โดย พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล

COPE WITH DEPRESSION

สารพัดกิจกรรมบำบัด
ลดเครียด ลดเหงา ลดซึมเศร้า
แก้อาการนอนไม่หลับ
ช่วยฟื้นฟูระบบประสาทและสมอง

DIET PLAN

โปรแกรมอาหาร
ต้านซึมเศร้า

SPECIAL INTERVIEW

เปิดมุมมองจิตแพทย์
2021 แนววิธีฟื้นฟูใจ
เมื่อโควิดครองเมือง
กับ ผศ. พญ.กานตะวัน อวีรุทธวรกุล



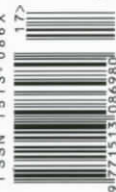
34 HD

ดูสูงภาพ

ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com

SPECIAL UPDATE เจาะสถานการณ์โควิด

ก่อเครียด ซึมเศร้า หมดไฟ เสี่ยงขาดตัวตายในทุกช่วงวัย



1 SEP 2021

CONTENTS **ชีวจิต**

FEATURE



8 **เรื่องพิเศษ :**
MIND ISSUES ON COVID-19

เครียด ซึมเศร้า หมดไฟ
ปัญหาทางใจยุคโควิดระบอบ

18 **SPECIAL REPORT :**

PSYCHIATRIST'S POINT OF VIEW
เปิดมุมมองจิตแพทย์ แนววิธีฟื้นฟูใจยุคโควิด

22 **เรื่องพิเศษ :**

COVID-19 HURTS US ALL
รักษาใจเด็ก ผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ
และอาชีพเสี่ยงป่วยยุคโควิดครองเมือง



1 SEP 2021

CONTENTS **ชีวจิต**

HEALTHY MIND & RELAX



42

42 ธรรมะสบายใจ :

ธรรมะสร้างพลังใจ ลดเครียดยุคโควิด
โดยพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล

STORY SHARING

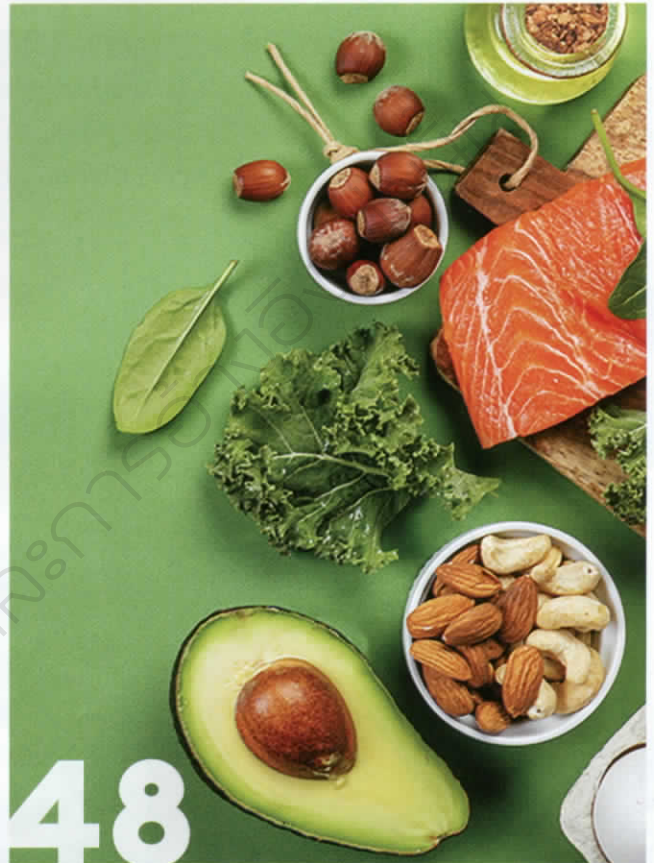
32 ประสบการณ์สุขภาพ :

DEPRESSION DIARY

หนทางเยียวยาภายในและใจช่วงโควิดฉบับผู้ป่วยซึมเศร้า



32



48

DIET & EXERCISE

48 มือสุขภาพ :

FOODS TO HELP DEPRESSION

ปรับสมดุลสมอง ต้านซึมเศร้า ด้วยสารอาหารจำเป็นยุคโควิด

LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ

47 โใบสมัครสมาชิก

60 SPECIAL REPORT :

WAYS TO COPE WITH DEPRESSION

สารพัดกิจกรรมบำบัด ลดเครียด

เหงา ซึมเศร้า และอาการนอนไม่หลับ

72 SPECIAL REPORT :

ศาสตร์และศิลป์บำบัดโรมาเทอราปี

คลายเครียด ลดอาการซึมเศร้า

COVID-19 HURTS US ALL

รักษาใจเด็ก ผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ
และอาชีพเสี่ยงป่วยยุคโควิดครองเมือง

ข่าวจากสื่อต่าง ๆ ที่ทุกท่านพบเห็นตลอดระยะเวลาเกือบ 2 ปีของการแพร่ระบาด
โควิด-19 เผยให้เห็นปัญหาสำคัญว่าวิกฤตสุขภาพครั้งนี้ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ
ของผู้คนทุกกลุ่ม ทุกอาชีพ

ชีวิตจิต รวบรวมข้อมูลในการรับมือปัญหาสุขภาพใจสำหรับคนทุกกลุ่มในช่วงระยะ
เวลาอันยากลำบากเช่นนี้ เรานำเสนอข้อมูลสุขภาพและมอบกำลังใจส่งต่อให้ทุกท่าน
ได้มีวิธีรับมือและก้าวข้ามผ่านวิกฤตครั้งนี้ไปพร้อม ๆ กันค่ะ



CHILDREN ON FOCUS

ปัญหาสุขภาพจิตในเด็กยุคโควิด

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ศิริไชย หงษ์-
สงวนศรี จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชศาสตร์
เด็กและวัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล
รามธิบดี อธิบายถึงแนวทางดูแลสุขภาพใจเด็ก
ในสถานการณ์โควิดระบาดว่า

“กรณีของเด็กเล็ก เป็นกลุ่มประชากรที่ได้รับ
ผลกระทบจากโควิดมาก เนื่องจากพัฒนาการ
ด้านการรับรู้และการทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ยังไม่
เต็มที่นัก ไม่ว่าจะเป็นทักษะทางความคิด ทักษะ
การเรียนรู้ และทักษะทางสังคม

“กรณีของเด็กโต เช่น เด็กมัธยม แม้ว่า
ต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตก็จะเข้าใจและยอมรับ
สถานการณ์ต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น แต่สิ่งที่ขาดไปคือ
การพัฒนาทักษะทางสังคมเช่นกัน จากปกติจะได้
เรียนรู้จากการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ”

นายแพทย์ศิริไชยอธิบายว่า พ่อแม่ควรให้ความรู้
ในการดูแลสุขภาพและฝึกให้เด็กแบบพอดี ๆ
ไม่ควรรู้สึกกังวลจนเกินไป เพราะเด็กจะรับรู้ความ
ไม่มั่นคงทางอารมณ์ของผู้ปกครอง และส่งผลต่อ
พฤติกรรมของเด็กเมื่อพวกเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้

การเรียนออนไลน์อาจมีส่วนทำให้เด็กรู้สึก
เครียดและกดดัน ไปจนถึงปฏิเสธการเรียนและมี
อารมณ์เชิงลบ ไม่ว่าจะเป็นวิตกกังวล ซึมเศร้า
หรือมีการแสดงออกที่ก้าวร้าว

สิ่งที่ควรทำคือ ผู้ปกครองควรช่วยจัดสรรเวลา
ให้เด็กได้พักผ่อนตามสมควร อย่าให้เด็กต้อง
ตรากตรำกับการเรียนหน้าจอนานเกินไป และ
สนับสนุนให้ทำกิจกรรมเสริมที่สร้างสรรค์ เช่น
ทำงานบ้าน ทำอาหาร เล่นกับสัตว์เลี้ยง ทำงาน
ศิลปะ เล่นดนตรี ไม่ควรตามใจหรือปล่อยให้เด็ก
อยู่กับโทรศัพท์มือถือหรือหน้าจอคอมพิวเตอร์
นาน ๆ ควรพาเด็กออกไปยืดเส้นยืดสายและทำ
กิจกรรมที่ได้ออกกำลังกายบ้างอย่างน้อยวันละ
30 นาที

WORKING AGE

ดูแลสุขภาพใจคนวัยทำงาน

นายแพทย์จุมภฏ พรหมสีดา รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า เศรษฐกิจในยุคโควิดที่ถดถอยลงส่งผลให้คนวัยทำงานหลายคนได้รับผลกระทบ เช่น ค่าขายผิดเคือง รายได้ลดลง ถูกเลิกจ้าง ทำให้ขาดความมั่นคง ทั้งทางเศรษฐกิจและจิตใจ ส่งผลให้เกิดความเครียด ซึมเศร้า เพิ่มความเสี่ยงฆ่าตัวตายได้

นายแพทย์วรงค์ โชติพิทยสุนนท์ ระบุตรงกันว่า ในยุคโควิดระบาดต่อเนื่องยาวนานเกือบ 2 ปีเช่นนี้ กลุ่มที่ได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจเป็นกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุด โดยอธิบายจากข้อมูลที่ได้จากแบบประเมิน Mental Health Check-in ของกรมสุขภาพจิตว่า

“ข้อมูลแบบประเมินของเราพบว่า ผู้ที่ตอบแบบประเมินจำนวน 45,000 คนแจ้งว่าตนเองเป็นผู้มีรายได้น้อย ตกงาน และธุรกิจประสบปัญหา มีความเครียดสูงสุดประมาณร้อยละ 23 เสี่ยงซึมเศร้าร้อยละ 30 โดยในประชากรกลุ่มนี้มีความเสี่ยงเครียด ซึมเศร้า ฆ่าตัวตายสูงกว่าประชาชนทั่วไป 3 เท่า”

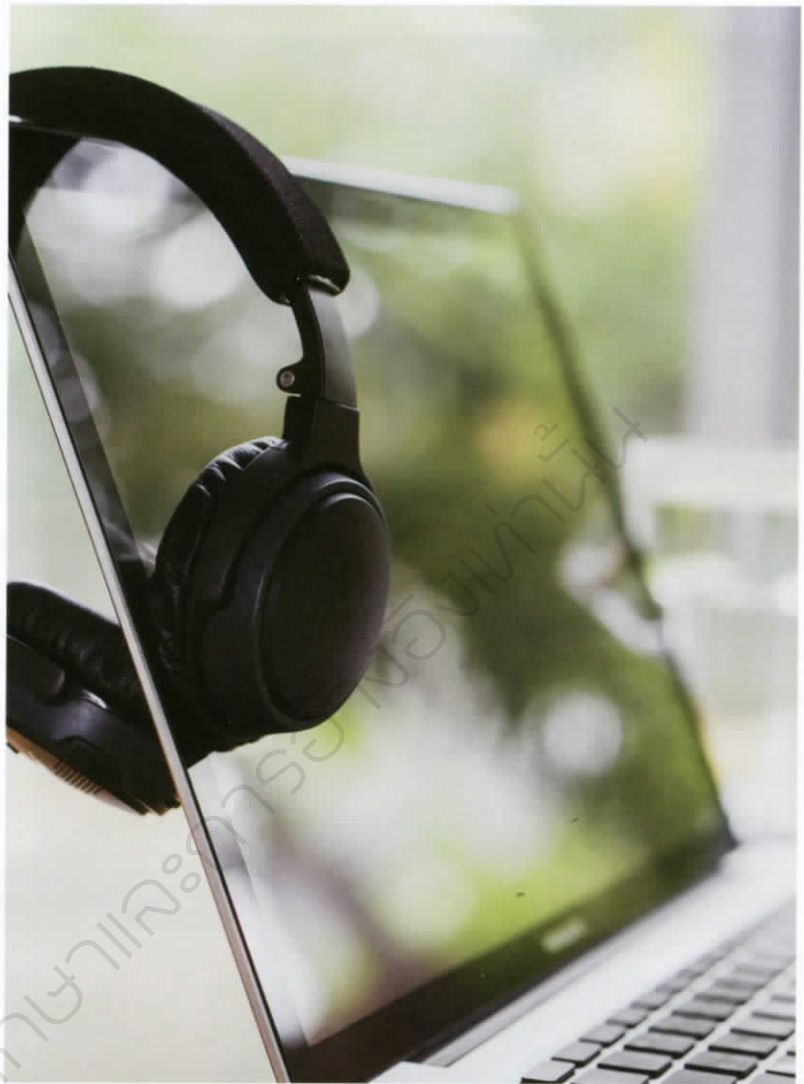
ดังนั้นหากจะนำไปปรับใช้ในการสอดส่องดูแลจิตใจคนใกล้ตัว มีเกณฑ์ในการพิจารณาต่างๆว่า ถ้าเขาเป็นผู้ที่ประสบปัญหาด้านรายได้ เราควรใส่ใจและรับฟังเขาให้มากขึ้น

ทั้งนี้ นายแพทย์วรงค์อธิบายต่อว่า

“ข้อมูลที่เกิดจากประชาชนทั่วไป เราเก็บ 3 ส่วน คือ เครียด ซึมเศร้า เสี่ยงฆ่าตัวตาย ส่วนของบุคลากรทางการแพทย์และ อสม. เราเก็บข้อมูลเรื่องภาวะหมดไฟ จริงๆ เริ่มใช้ตั้งแต่ปีที่แล้ว แต่มีการประชาสัมพันธ์ให้ใช้มากขึ้นตั้งแต่ 1 มกราคม ปีนี้ จนถึง ณ ขณะนี้มีการเข้าสู่ระบบเพื่อทำแบบประเมิน 1,330,000 ครั้ง

“ในการทำแบบประเมิน จุดมุ่งหมายคือเราอยากให้ประชาชนเข้าถึงแบบประเมินได้ง่ายและอยากให้เขาเข้ามาใช้บ่อยๆ จึงไม่ได้บังคับให้ใส่เลขประจำตัว 13 หลัก เน้นการให้ข้อมูลในการดูแลจิตใจหลังประเมิน

“กรณีที่มีความเสี่ยงซึมเศร้าหรือฆ่าตัวตาย เราจะมีช่องให้การออกเบอร์โทรศัพท์เพื่อให้เจ้าหน้าที่ติดต่อให้คำแนะนำเพิ่มเติม แต่ก็ไม่ได้เป็นการบังคับนะครับ”



OUR MEDICAL STAFF

สำรวจสุขภาพใจบุคลากรทางสาธารณสุข

นายแพทย์วรงค์อธิบายว่า เนื่องจากการเก็บข้อมูลจากแบบประเมิน Mental Health Check-in ไม่ได้มีระบุเพื่อแยกกลุ่มประชากร เช่น อายุ เพศ อาชีพ แต่มีการเก็บแยกในกลุ่มบุคลากรทางการแพทย์และ อสม. จึงทำให้เห็นว่าวิกฤติโควิดที่ผ่านมาส่งผลต่อสภาพจิตใจของกลุ่มนี้อย่างไรบ้าง

“ที่ผ่านมามูลการทางการแพทย์และ อสม. มีความเครียด เสี่ยงซึมเศร้า และฆ่าตัวตาย โดยเครียดสะสมแบบคงที่มาโดยตลอด แต่เริ่มเพิ่มขึ้นในช่วงสัปดาห์ที่ 2 ของเดือนมิถุนายน

“ส่วนบุคลากรทางการแพทย์และ อสม. ที่ระบุว่าตนเองรู้สึกเหนื่อยล้าหมดไฟ ในสัปดาห์ที่ 4 ของเดือนกรกฎาคมอยู่ที่ร้อยละ 14.6 จากเดิมอยู่ที่ร้อยละ 10 แบบค่อนข้างทรงตัวมาตลอดตั้งแต่ต้นปี

“ตัวเลขนี้สะท้อนความเป็นจริงที่เกิดขึ้นหน้างานว่า ณ ขณะนี้ระบบสาธารณสุขรองรับบริการมากที่สุดเท่าที่จะจัดสรรได้และค่อนข้างจะตึงมือแล้ว”

ข้อมูลนี้สอดคล้องกับข่าวการปิดแผนกฉุกเฉินในโรงพยาบาลสำคัญในกรุงเทพฯ และการระดมบุคลากรทางการแพทย์จากต่างจังหวัดเข้ามาช่วยงานที่โรงพยาบาลสนาม ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงเดือนกรกฎาคมปีนี้



WHAT HOTLINE TELLS US

วิเคราะห์จากสถิติของสายด่วน 1323

ก่อนและหลังโควิดระบาด คนไทยต้องการความช่วยเหลือและคำปรึกษาทางใจผ่านสายด่วน 1323 ของกรมสุขภาพจิตมากขึ้นเรื่อยๆ

นายแพทย์วรงค์ธรรมอธิบายว่า ก่อนวิกฤติโควิดในปี พ.ศ. 2562 สายให้ข้อมูลมีประมาณ 41,000 ครั้ง สายให้คำปรึกษามีประมาณ 87,000 ครั้ง ขณะที่หลังวิกฤติโควิดปี พ.ศ. 2563 สายให้ข้อมูลมีประมาณ 54,000 ครั้ง สายให้คำปรึกษามีประมาณ 110,000 ครั้ง

“ส่วนตัวเลขปีนี้ เรายังไม่สามารถสรุปทั้งปีได้เพราะยังไม่สิ้นปี แต่มีข้อมูลล่าสุด ณ เดือนมิถุนายน สายให้ข้อมูลมีประมาณ 16,000 ครั้ง สายให้คำปรึกษา 69,000 ครั้ง

“การที่ปีนี้แม้ผ่านมาเพียงครึ่งปี แต่ตัวเลขสายให้คำปรึกษาเพิ่มสูงขึ้นเกินตัวเลขครึ่งปีแรกของปี พ.ศ. 2563 ประกอบด้วยหลายปัจจัย ได้แก่ คนรู้สึกเครียดมากขึ้น มีการประชาสัมพันธ์ให้เข้าถึงบริการได้มากขึ้น มีการเปิดคู่สายรองรับบริการได้มากขึ้น”

5 STEPS

เสริมกำลังใจวัยทำงานสู้โควิด

นายแพทย์จุมภฏแนะนำ 5 วิธีเสริมกำลังใจให้คนวัยทำงานที่กำลังประสบปัญหาด้านการงาน เช่น ต้องรับภาระงานมากขึ้น หรืออีกด้านหนึ่งคือถูกเลิกจ้าง ให้กลับมามีกำลังใจ ฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆไปได้ ดังนี้

ตั้งสติ เพื่อให้ตนเองมีกำลังใจที่เข้มแข็ง เมื่อมีวิกฤติเข้ามาในชีวิต การมีสติจะทำให้รับมือกับสถานการณ์โดยไม่ท้อใจหรือหมดหวัง

กล้าเผชิญกับปัญหาที่เข้ามา โดยตั้งใจปรับเปลี่ยนตัวเองและปรับใจยอมรับความเปลี่ยนแปลง เพื่อหาทางแก้ไขปัญหาที่เข้ามาให้ดีขึ้น

พัฒนาตนเอง โดยสำรวจความสามารถของตนเอง เรียนรู้และฝึกฝนรวมทั้งหาช่องทางสร้างรายได้เพิ่มขึ้นอยู่เสมอ

หมั่นสร้างพลังใจให้ตนเอง ถ้ามีกำลังใจแล้ว ย่อมสามารถลุกขึ้นมาสู้กับทุกๆบททดสอบที่ผ่านเข้ามา

ส่งต่อพลังใจให้ผู้อื่น หลังจากผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆไปแล้ว เราจะกลายเป็นคนที่ช่วยเหลือผู้อื่นได้โดยการบอกเล่าวิธีแก้ปัญหา เพื่อให้คนที่เผชิญปัญหาที่มีกำลังใจ และการแบ่งปันเช่นนี้จะสร้างความภูมิใจให้ตนเองได้เช่นกัน



4 EASY TIPS หยุดเครียดยุคโควิด

นายแพทย์วรงค์แนะนำให้หยุดเครียดที่สามารถทำตามได้ง่ายๆ ใน 4 ขั้นตอน ดังนี้

วิเคราะห์ตัวเอง หาที่มาของความเครียดและแก้ไขปัญหาให้ตรงจุด
เปิดรับข่าวสารอย่างพอดี ขอแนะนำให้ใช้โซเชียลมีเดียหรือรับข่าวสารอื่นๆ ในเวลาจำกัด ไม่เกินวันละ 30 นาที

พูดคุยกับคนใกล้ตัว ปรึกษาคนใกล้ตัว เช่น ครอบครัว คนรัก เพื่อน หากคนรอบข้างบอกหรือเตือนว่าเราเครียด กังวล หรือมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปก็ควรระวัง

ในกรณีที่รู้สึกว่าเจอปัญหาหนัก ให้ปรึกษานักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

4 WAYS TO ACCESS อพิตตช่องทางรับคำปรึกษา

นายแพทย์วรงค์อธิบายว่า ในกรณีที่รู้สึกเครียด วิตกกังวล ต้องการคำปรึกษา สามารถติดต่อได้ในหลากหลายช่องทาง ดังนี้

สายด่วนกรมสุขภาพจิต โทร. 1323

Facebook เข้าไปที่แฟนเพจ 1323 ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต โดยส่งข้อความในอินบ็อกซ์แล้วแจ้งเบอร์โทร. เพื่อให้เจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาติดต่อกลับได้

Line เข้าไปที่ Line Official : คุณกัน Khuikun มีแบบประเมินความเครียด บริการฝากเบอร์โทร. เพื่อให้เจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาติดต่อกลับได้ตามวันและเวลาที่สะดวก และ @1323FORTHAI ให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตสำหรับประชาชนในกลุ่มผู้ติดเชื้อโควิด-19 ผู้แยกกักตัวที่บ้าน กักตัวในชุมชน และผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากวิกฤติการแพร่ระบาด

Application อื่นๆ เข้าไปที่ Google Play Store หรือ App Store ค้นหาชื่อแอปพลิเคชัน Sabaijai เพื่อทำแบบประเมินป้องกันการฆ่าตัวตาย และแอปพลิเคชัน Sati ซึ่งมีเจ้าหน้าที่คอยรับฟังแบบ Deep Listening ให้ความใส่ใจและไม่ตัดสิน



ELDERLY PEOPLE

ดูแลสุขภาพใจผู้สูงอายุในยุคโควิด

นายแพทย์สภานต์ บุนนาค ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข อธิบายว่า

“ในกรณีของผู้สูงอายุนั้น เมื่อมีมาตรการควบคุมการเดินทางเพื่อป้องกันการแพร่ระบาด ทำให้ขาดการไปมาหาสู่ในหมู่ญาติมิตร อีกทั้งต้องปฏิบัติตัวด้วยแนวทางเว้นระยะห่างทางสังคม ก็ย่อมส่งผลให้ท่านรู้สึกเครียด

“หากมีปัญหาทางเศรษฐกิจมาซ้ำเติมอีก เช่น ลูกหลานที่ให้การส่งเสริมเลี้ยงดูถูกเลิกจ้าง การขาดรายได้ของครอบครัวเช่นนี้ย่อมส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ เกิดภาวะเครียด วิตกกังวล และนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้”

ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี นายแพทย์สภานต์ได้แนะนำแนวทางปฏิบัติตัว แบ่งตามกลุ่มไว้ดังนี้

กลุ่มที่มีสุขภาพดี ให้ทำกิจกรรม เช่น การเดินเร็ว ออกกำลังกายทั้งในและนอกบ้าน หากเป็นการออกกำลังกายนอกบ้าน ควรเลือกทำกิจกรรมในช่วงเวลาที่เหมาะสม เช่น ช่วงเช้าตรู่ที่ไม่มีผู้คนพลุกพล่าน เพื่อลดการพบปะและการสัมผัสกับผู้อื่น

กลุ่มที่ช่วยเหลือตัวเองได้และมีพฤติกรรมติดบ้าน เน้นกิจกรรมที่ไม่จำเป็นต้องออกแรงมาก เช่น ร้องเพลง ทำงานฝีมือเพื่อฝึกสมอง ถ้าต้องการออกกำลังกาย ต้องไม่หักโหมและมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด

กลุ่มที่มีสุขภาพไม่แข็งแรงหรือมีภาวะติดเตียง ผู้ดูแลต้องดูแลเรื่องการทำความสะอาดร่างกายผู้สูงอายุให้ดี ทำกายภาพบำบัดสม่ำเสมอ

ทั้งนี้ทั้ง 3 กลุ่มต้องได้รับการติดต่อกับลูกหลานเป็นประจำผ่านการโทรศัพท์ เพื่อเสริมกำลังใจให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกโดดเดี่ยว

WHEN WE LOSE A LOVED ONE

ทำอย่างไรเมื่อสูญเสียสมาชิกครอบครัว

ทุกวันนี้มีผู้เสียชีวิตจากโควิดวันละ 100 คนโดยเฉลี่ย การสูญเสียเป็นโubreว่งเช่นนี้ย่อมส่งผลกระทบต่อสมาชิกครอบครัวทุกวัย **ชีวิตครอบครัววิธีดูแลสุขภาพใจสำหรับคนทุกวัยมาแล้วคะ**

CHILDREN

ดูแลเด็กให้ผ่านช่วงเวลานี้ให้ได้

ข้อมูลจากคู่มือ “การดูแลจิตใจเด็กจากเหตุการณ์สูญเสียและความโศกเศร้าในสถานการณ์โควิด-19” โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ระบุถึงปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อเด็กว่าจะมีปฏิกริยาต่อการสูญเสียมากน้อยเพียงใดไว้ 3 ข้อ ดังนี้

- บุคคลที่เสียชีวิตส่งผลต่อการใช้ชีวิตของเด็กมากเพียงใด
- บุคคลที่เสียชีวิตมีความใกล้ชิดกับเด็กมากน้อยเพียงใด
- ผู้ใหญ่หรือสมาชิกครอบครัวที่เหลือสามารถจัดการอารมณ์ได้มากน้อยเพียงใด

เราจะเห็นได้ว่า 2 ปัจจัยแรกเป็นสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ แต่ปัจจัยสุดท้ายเป็นสิ่งที่ยังพอจัดการได้ ดังนั้นขอให้ผู้ใหญ่ที่เป็นสมาชิกครอบครัวที่เหลือพยายามดูแลจิตใจของตนเอง เพื่อทำหน้าที่ดูแลเด็กต่อไป

4 STEPS

ขั้นตอนการสื่อสารให้เด็กรับทราบ

ในคู่มือนี้ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ในกรณีที่เกิดเหตุสมาชิกในครอบครัวเสียชีวิต ถ้าเป็นไปได้ผู้ใหญ่ควรกันเด็กให้ออกมาจากการพบเห็นเหตุการณ์นั้นๆ เพราะจะส่งผลให้เด็กจัดการกับตัวเองได้ยากขึ้น

ทั้งนี้ก็มีแนวทางการสื่อสารกับเด็กใน 4 ขั้นตอน ได้แก่

- **จัดการตนเองก่อน** ผู้ใหญ่ที่จะเข้าไปคุยกับเด็กต้องมีอารมณ์ที่สงบและพร้อมที่จะพูดคุยกับเด็กจริงๆ
- **วิธีพูดคุย** อธิบายด้วยน้ำเสียงที่ราบเรียบ รักษาจังหวะ ไม่ดังหรือเร็วจนเกินไป เพื่อช่วยให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย
- **อธิบายความจริง** พูดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจริงๆ แต่ไม่ต้องลงรายละเอียดให้เด็กหวาดกลัวหรือวิตกกังวล
- **ตอบคำถามอย่างตรงไปมา** เปิดโอกาสให้เด็กถามและอธิบายตามความเป็นจริง เลือกใช้คำที่เด็กเข้าใจได้ง่าย

EARLY CHILDHOOD

วิธีดูแลเด็กเล็ก

ส่วนวิธีสื่อสารกับเด็กอายุไม่เกิน 6 ปีหรือเด็กก่อนวัยเรียนซึ่งยังไม่เข้าใจแนวคิดเรื่อง “ความตาย” ได้อย่างชัดเจนนั้น มีข้อควรปฏิบัติดังนี้

ใจความสำคัญ ให้อธิบายว่าบุคคลนั้นๆ ได้จากพวกเราไปแล้ว และเราไม่สามารถพบเขาได้อีก

ความตายคืออะไร ให้อธิบายว่าเมื่อบุคคลนั้นๆ เสียชีวิต ร่างกายของเขาจะไม่สามารถทำงานได้เหมือนเดิม

สอบถามความรู้สึก ถามเด็กว่ารู้สึกอย่างไร ถ้าเด็กร้องไห้ ให้รับฟังและบอกว่าการร้องไห้เพื่อพูดคุยหรือกอดได้เสมอ

SCHOOL AGE & TEENAGER

วิธีดูแลเด็กวัยประถมและวัยรุ่น

วิธีสื่อสารกับเด็กที่มีอายุ 6-12 ปีและ 12-18 ปี มีข้อควรปฏิบัติดังนี้

รักษากิจวัตรประจำวันให้ใกล้เคียงเดิม โดยเทียบจากสิ่งที่เด็กเคยปฏิบัติมาปกติ เช่น ดื่นนอน กินอาหาร เรียนหนังสือ ออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

สังเกตพฤติกรรม เช่น การถามซ้ำๆ การรู้สึกว่าเป็นความผิดของตนเอง การแยกตัวออกจากสังคม ขาดสมาธิ ไม่สามารถทำกิจกรรมต่อเนื่องหรือเรียนหนังสือได้ มีการแสดงออกที่ก้าวร้าว

รับฟัง บอกเด็กว่ามีอะไรเข้ามาพูดคุยได้ หรือหากิจกรรมทำร่วมกัน ในกรณีที่เด็กซึมลง ให้ลองหากิจกรรมที่เด็กชอบแล้วเอามาทำร่วมกัน

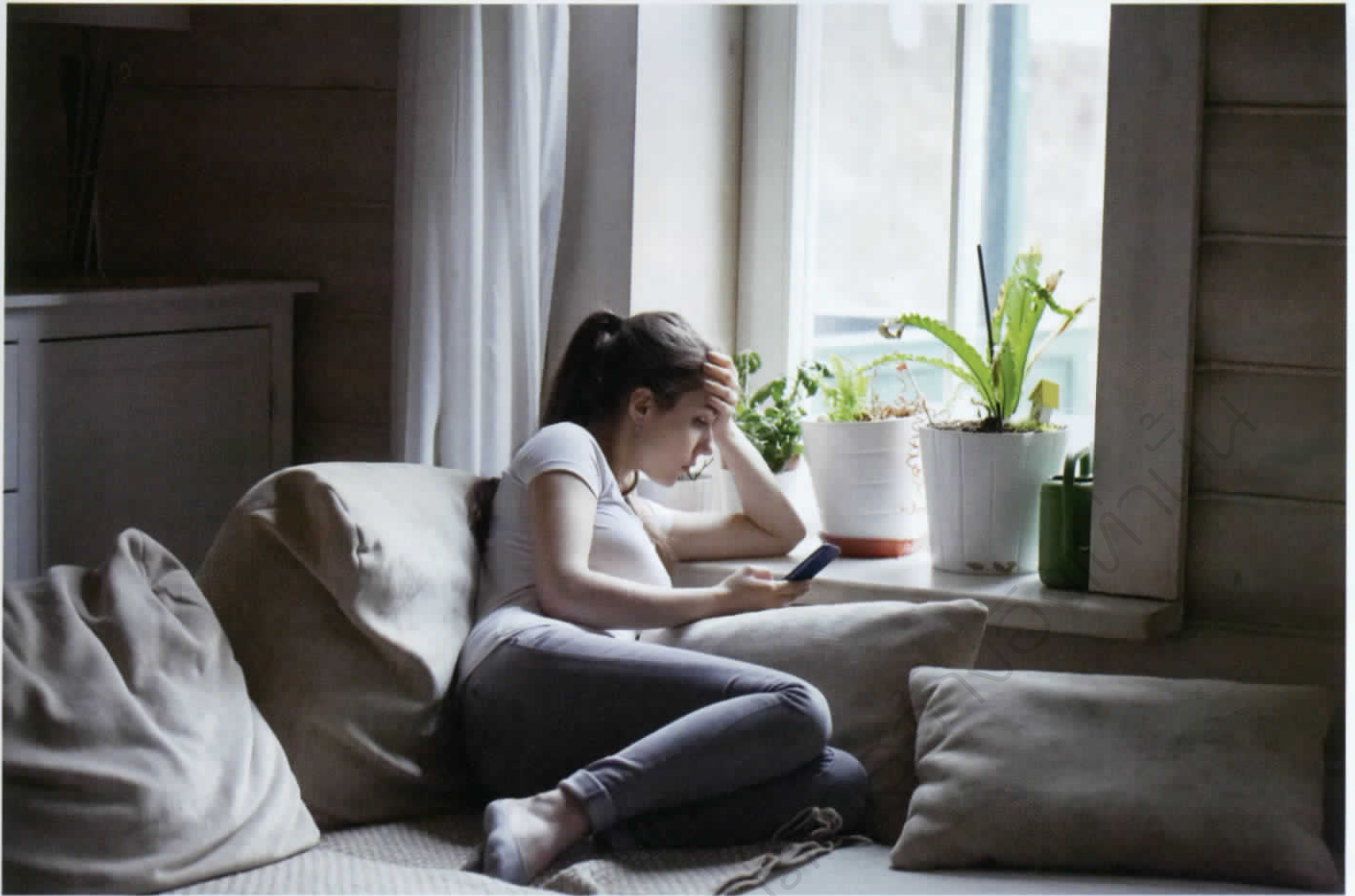
SELF-HELP FOR ADULT

วิธีดูแลตนเองในวัยผู้ใหญ่

ข้อมูลจากบทความเรื่อง “ความโศกเศร้าและการสูญเสียในช่วงการระบาดของโควิด-19” โดยกรมอนามัยและสุขภาพจิตแห่งนครนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา แนะนำวิธีสังเกตความรู้สึกของตนเอง โดยระบุว่า เมื่อต้องเผชิญกับการสูญเสียคนใกล้ชิด เช่น สมาชิกในครอบครัว สามี-ภรรยา เพื่อน คุณอาจมีความรู้สึกหรืออาการดังนี้

- อารมณ์ อ่างว้าง โกรธ รู้สึกผิด
- ความคิด สงสัย สับสน หรือคิดวกวน
- อาการทางกาย ตัวสั่น คลื่นไส้ เหนื่อยล้า ผื่นร้าย
- พฤติกรรม ไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตามปกติ

ทั้งนี้ในบทความอธิบายต่อว่า แต่ละคนมีการรับมือกับการสูญเสียไม่เหมือนกัน อีกทั้งใช้ระยะเวลาในการปรับตัวต่างกัน ขอให้ใช้เวลาตนเองเพื่อค่อยๆ ปรับตัว ไม่ต้องรีบร้อนหรือเร่งรัดตนเองมากนัก



8 OPTIONS

แนวทางฟื้นฟูจิตใจหลังการสูญเสีย

กรมอนามัยและสุขภาพจิตแห่งนครนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา ระบุว่า สุดท้ายขอให้ทุกท่านตระหนักรู้ว่าการสูญเสียคนที่เรารักนั้นเป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นไม่วันใดก็วันหนึ่ง พร้อมแนะวิธีฟื้นฟูสุขภาพจิตใจไว้ 8 ข้อ ดังนี้

ยอมรับความรู้สึกของตนเอง

รับรู้ว่า ณ ขณะนี้เกิดการสูญเสียบุคคลที่คุณรักไปแล้ว ให้ความสำคัญในการฟื้นฟูจิตใจตนเองเต็มที่ ไม่ต้องรีบ

พูดคุยกับคนใกล้ชิด

เช่น สามี-ภรรยา สมาชิกในครอบครัว หรือเพื่อน ถึงความรู้สึกที่อยู่ภายในใจออกมาบ้าง

จดบันทึก

เขียนความรู้สึกของคุณทั้งเรื่องที่ทำให้สบายใจ และทำให้กังวลใจ การถ่ายทอดผ่านการเขียน จะช่วยให้ผ่อนคลายลงได้

จดจ่อในสิ่งที่ควบคุมได้

เช่น ทำงานอดิเรก ทำสวน เล่นเกมฝึกสมอง หรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง

ทำกิจวัตรประจำวัน

เช่น ตื่นนอน เข้านอน กินอาหารที่มีประโยชน์ ทำงาน และพักผ่อนในเวลาที่เหมาะสม พยายามรักษาความสม่ำเสมอของการใช้ชีวิตให้ใกล้เคียงกับสิ่งที่เคยทำมาให้ได้มากที่สุด

ทำงานอาสาสมัคร

การให้ความช่วยเหลือผู้อื่นจะทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลายและมีคุณค่า

ลดการรับข้อมูลข่าวสาร

ในช่วง 1-3 เดือนแรกนี้ควรหันมาให้เวลาดูแลสุขภาพกายและใจของตนเองไว้ก่อน งดรับข่าวสารใดๆ เกินความจำเป็น และจำกัดเวลาใช้โซเชียลมีเดีย

ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

กรณีที่ความโศกเศร้าหลังการสูญเสียนั้นมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันของคุณเกิน 2 สัปดาห์ ควรปรึกษาจิตแพทย์เพื่อให้สามารถฟื้นฟูจิตใจกลับสู่สภาวะปกติได้โดยเร็ว 🌟

FOODS TO HELP DEPRESSION

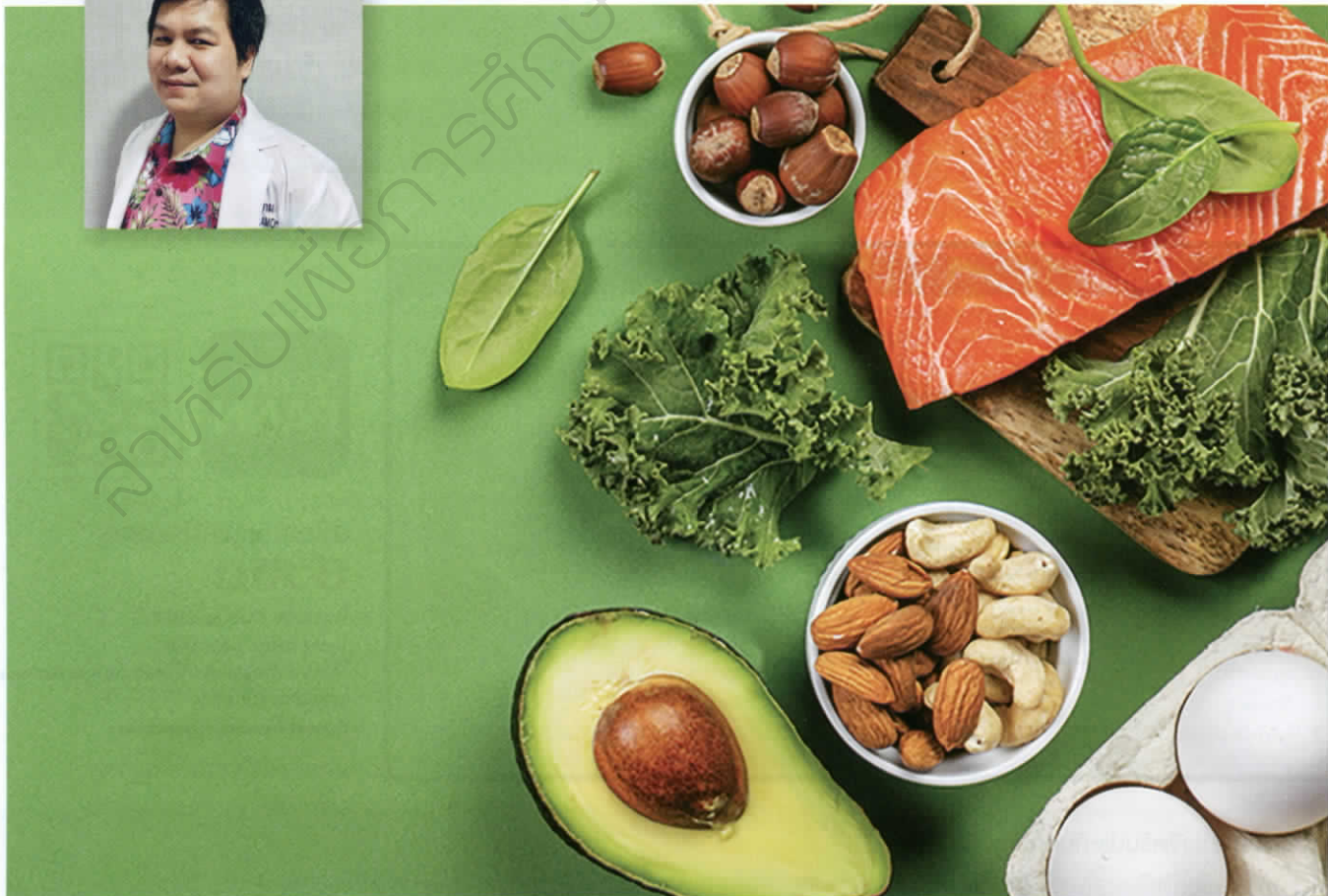
ปรับสมดุลสมอง ด้านซึมเศร้า ด้วยสารอาหารจำเป็นยุคโควิด

การดูแลสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม โดยเฉพาะในสถานการณ์โรคระบาดเช่นนี้ ที่หลายคนอาจเกิดความวิตกกังวล ความเครียด จนก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้โดยไม่รู้ตัว

โชคดีที่ในปัจจุบันผู้คนเริ่มตระหนักถึงปัญหาสุขภาพจิตกันมากขึ้น และหันมาดูแลตัวเองในด้านต่างๆ อย่างการกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ช่วยลดอัตราการเกิดโรคซึมเศร้า และทำให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีอาการดีขึ้นได้อย่างน่าเหลือเชื่อ

การกินอาหารเพื่อต่อสู้กับอาการซึมเศร้านั้น มีหลักฐานทางระบาดวิทยาที่บ่งชี้ชัดเจนว่า อาหารมีความสำคัญต่อการเจ็บป่วยทางสุขภาพจิต การมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่คงความหลากหลายสามารถลดอาการของโรคซึมเศร้าได้ ในขณะที่การมีพฤติกรรมรับประทานอาหารแปรรูป อาหารปรุงแต่งต่างๆ เช่น ขนมปัง เนื้อสัตว์แปรรูป ไขมันอิ่มตัวสูง ไขมันทรานส์ เช่นเดียวกับผู้ที่เลือกอดอาหารบางประเภทเพื่อควบคุมน้ำหนัก กลับเพิ่มความเสี่ยงภาวะซึมเศร้ามากขึ้น

ชีวิตเล่มพิเศษว่าด้วยเรื่องโรคซึมเศร้าที่เกิดขึ้นในสถานการณ์โควิด-19 นี้ เรามีโอกาสได้พูดคุยกับ **ดร.กมล ไชยสิทธิ์** นายกสมาคมโภชนาการและสมุนไพรเชิงบูรณาการ เกี่ยวกับการดูแลตัวเองด้วยการกินอาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามาฝากกันค่ะ





DID YOU KNOW?

อาหารมีความสำคัญต่อสมอง

เป็นที่ทราบกันดีว่าการกินอาหารที่มีประโยชน์ย่อมช่วยให้ร่างกายแข็งแรง แต่คุณรู้หรือไม่ว่าอาหารไม่ได้ช่วยให้พลังงานหรือทำให้ร่างกายแข็งแรงเพียงเท่านั้น เพราะการกินอาหารที่ดีมีประโยชน์สามารถช่วยในการทำงานของสมองได้เช่นเดียวกัน ดร.กมลธิบายว่า

“โดยปกติแล้วอาหารมีส่วนช่วยในเรื่องระบบความจำ การบำรุงเซลล์ประสาท ซึ่งมีรายงานระบุว่า วิตามินบางชนิดเป็นตัวช่วยเรื่องการเรียนรู้ของสมองของเซลล์สมอง และยังมีส่วนของสารสื่อประสาทที่เราจะต้องใช้แร่ธาตุและวิตามินในการเปลี่ยนแปลงหรือสร้างสารสื่อประสาท เช่น คอปเปอร์ วิตามินซี วิตามินบี 6 รวมถึงกรดแอมิโนและโปรตีนบางชนิด เช่น ฟีนอลอะลานีน ไทโรซีน เป็นต้น ซึ่งสารอาหารเหล่านี้เป็นตัวช่วยในการสร้างสารสื่อประสาทที่มีผลต่ออารมณ์หรือภาวะซึมเศร้า

“ยกตัวอย่างเช่น สารที่เรารู้จักกันดีก็คือทริปโตเฟน (Tryptophan) จะมีผลต่อการสร้างเซโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะมีระดับเซโรโทนินที่ต่ำกว่าปกติ จึงจำเป็นต้องกินอาหารที่มีทริปโตเฟนเพื่อช่วยในการสร้างเซโรโทนิน จึงสามารถกล่าวได้ว่าอาหารส่งผลต่อการทำงานของสมอง และนอกจากนี้ยังมีรายงานว่า ในคนไข้กลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ถ้ากินอาหารที่หลากหลาย ลดอาหารที่มีน้ำตาลสูงและอาหารที่เป็น Processed Food แต่หันมากินอาหารสุขภาพ (Healthy Food) ก็จะพบว่ามีอาการดีขึ้น อีกทั้งร่างกายยังตอบรับกับการรักษาดีขึ้นกว่าคนที่กินอาหารขยะ (Junk Food) ตามปกติ”





อาหารช่วยปรับสมดุลในสมองอย่างไร

อาหาร 1 งานมีองค์ประกอบที่หลากหลาย ซึ่งสารอาหารในแต่ละมื้อจะมีสารอาหารใดบ้างที่สามารถช่วยส่งเสริมการทำงานของกลไกต่างๆ ในสมอง ดร.กมลให้ข้อมูลว่า

“หนึ่ง **คาร์โบไฮเดรต** พบว่าเมื่อกินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงร่วมกับโปรตีน จะทำให้มีการดูดซึมทริปโตเฟนได้ดีขึ้นกว่าการกินกรดแอมิโนเดี่ยวๆ ที่ไม่มีคาร์โบไฮเดรตเข้าไปร่วมด้วย เพราะฉะนั้นคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนที่กินเข้าไปก็จะไปช่วยสร้างเซโรโทนินและสารสื่อประสาท

“สอง **ไขมัน** อาหารจำพวกไขมันที่ดีหรือโอเมก้า-3 จะสามารถสร้างเนื้อเยื่อสมอง มีผลต่อฟังก์ชันที่ตัวของเนื้อสมองและลดการอักเสบที่มีในสมองได้ เพราะฉะนั้นการกินไขมันดีจะส่งผลเกี่ยวข้องกับอีกหนึ่งกลไกของสมอง

“สาม **โปรตีน** สามารถสร้างสารสื่อประสาท เช่น ฟีนิลอะลานีน ไทโรซีน พวกนี้ก็จะมีส่วนต่อการสร้างสารสื่อประสาท ทำให้สมองทำงานได้ตามปกติ

“และยังมีกลุ่มอาหารพวก **Functional Food** ที่มีในพืชผักต่างๆ ส่วนใหญ่ก็จะช่วยซ่อมแซมเซลล์ประสาทหรือกระตุ้นการสร้างเซลล์สมอง ทำให้ความจำของเราดีขึ้น”



UPDATE!

สารอาหารสำคัญสำหรับผู้ป่วยซึมเศร้า

นอกจากนี้ยังมีสารอาหารอื่นๆ ที่มีการวิจัยรองรับว่าเป็นสารอาหารที่ส่งผลดีต่อผู้ป่วยซึมเศร้า โดย ดร.กมลธิดา เพิ่มเติม ดังนี้

1. กลุ่มอาหารวิตามิน (Vitamin) มีผลต่อการทำงานของสมองเช่นเดียวกัน เช่น วิตามินซี วิตามินบี มีผลต่อการทำงานของสารสื่อประสาท และมีผลต่อการทำงานของระบบประสาทและสมอง กลไกจะมีตั้งแต่ช่วยในเรื่องการขนส่ง Neurotransmitter หรือขนส่งศักย์ไฟฟ้าข้ามเซลล์ประสาทที่เราเรียกว่าปลอกไมอีลิน (Myelin Sheath) ช่วยในการเปลี่ยนแปลงและสร้างสารสื่อประสาท (Neurotransmitter) ที่ปกป้องสมอง

รวมไปถึงวิตามินที่มีแอนติออกซิแดนต์ (Antioxidant) หรือสารพฤกษเคมีในพืช พบว่าเวลาที่เรตึงเครียดในแต่ละวันทำให้เกิดภาวะ Oxidative Stress หรือมีอนุมูลอิสระขึ้นที่สมอง เพราะฉะนั้นจะทำให้ความจำแบบ Short-Term Memory หายไป แต่เมื่อเรากินอาหารที่มีแอนติออกซิแดนต์แล้วสารอาหารนี้ผ่านเข้าที่สมองปั๊บ ก็จะไปลดการเกิดภาวะดังกล่าวได้ ทำให้สมองเรากลับมาฟื้นฟูได้เร็วขึ้น จะเห็นได้ว่าบางทีที่เรากินอาหารที่ตีสมองจะรู้สึกสดชื่นขึ้นทันที

2. ทองแดง (Copper) เป็นแร่ธาตุสำคัญที่มีการพูดถึงกันเยอะ แต่หลายคนอาจมองข้ามแร่ธาตุตัวนี้ไป พบว่าถ้าในร่างกายมีแร่ธาตุทองแดงเกินหรือแร่ธาตุทองแดงต่ำ จะมีผลต่อการทำงานของระบบสารสื่อประสาทและมีผลโดยตรงกับภาวะอารมณ์ ความรู้สึก หรือภาวะซึมเศร้า แหล่งอาหารที่พบทองแดงได้มากที่สุด ได้แก่ ตับ หัวใจ ผักใบเขียว ถั่วเมล็ดแห้ง และอาหารทะเล ซึ่งปริมาณของทองแดงที่พบในพืชนั้นจะมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับแร่ทองแดงที่มีอยู่ในดินที่ปลูกนั่นเอง

3. โพรไบโอติก (Probiotic) หลายคนอาจคิดว่าเรื่องลำไส้จะไปเกี่ยวอะไรกับสมอง แต่เราพบว่าระบบแกนเชื่อมโยงระหว่างสมองและทางเดินอาหารหรือที่เรียกว่า Gut-Brain Axis มีความเกี่ยวข้องกัน เพราะลำไส้เป็นด่านแรกของการสร้างเซโรโทนิน ระบบประสาทมากมายในทางเดินอาหารยังทำงานเป็นอิสระจากสมอง ในขณะที่เดียวกันก็สื่อสารกับสมองได้โดยตรง ดังนั้นจึงมีงานวิจัยใหม่ๆ ที่เกี่ยวกับโพรไบโอติกต่อการซึมเศร้าออกมา พบว่าตัวโพรไบโอติกบางชนิดมีผลต่อการควบคุมอาการซึมเศร้าและสารสื่อประสาทได้



FOOD AND DEPRESSION

อาหารที่ควรเลือกและอาหารที่ควรเลี่ยง

ปี ค.ศ. 2019 มีการเผยแพร่การศึกษาของ Park SJ, Kim MS, Lee HJ. และคณะจากมหาวิทยาลัยเกซอนในเกาหลีใต้ว่า จากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลในกลุ่มวัยทำงานชาวเกาหลีใต้และญี่ปุ่นจำนวนกว่า 3,388 รายเป็นเวลา 3 ปี โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มตัวอย่างคือ กลุ่มแรกมีรูปแบบพฤติกรรมกินอาหารธรรมชาติตามวิถีเอเชียที่เน้นผัก เห็ดสาหร่ายทะเล ปลา ข้าว น้ำเต้าหู้ ชาเขียว ฯลฯ ขณะที่อีกกลุ่มเน้นกินเนื้อสัตว์ อาหารแปรรูป กาแฟ และไม่กินข้าวเลย ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มแรกที่กินอาหารที่หลากหลายจากธรรมชาติมีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าลดลง ในขณะที่กลุ่มที่สองกลับมีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้น

เพราะฉะนั้นการกินอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้าและโรควิตกกังวลส่งผลให้กระบวนการรักษาโรคได้ผลดียิ่งขึ้น โดยผู้ป่วยซึมเศร้าควรเลือกรับประทานอาหารที่ช่วยบำบัดอาการ และเลี่ยงอาหารที่ส่งผลต่อสมองและอารมณ์ ดร.กมลแนะนำดังนี้

อาหารที่ควรเลือก

ใบบัวบก

ในใบบัวบกมีสารเอเชียติโคไซด์ (Asiaticoside) มีฤทธิ์ในการกระตุ้นสารปรับการเจริญเติบโตของเซลล์ประสาทและสมองให้สมบูรณ์ หรือที่เรียกว่า Nerve Growth Factor ทำให้เซลล์ประสาทมีการสร้างแขนขาขึ้นมาใหม่เพื่อซ่อมแซมเซลล์ประสาทที่เสียหายไป ฉะนั้นการดื่มน้ำใบบัวบกจึงช่วยในเรื่องการทำงานของระบบสมองและประสาทได้ มีการศึกษาโดยให้ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรควิตกกังวล อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 33 คน ดื่มน้ำใบบัวบก 500 มิลลิกรัม วันละ 2 ครั้งหลังอาหาร พบว่าเริ่มเห็นผลการรักษาที่ 1 เดือน และเห็นผลชัดเจนขึ้นที่ 2 เดือน จากผลการศึกษานี้จะเห็นได้ว่าใบบัวบกช่วยลดความผิดปกติที่เกิดจากความกังวล ลดความเครียดและอาการซึมเศร้าได้

เห็ดหัวลิง

มีสาร Erinaceus B ที่ออกฤทธิ์ในการกระตุ้นการสร้างเซลล์สมอง ทำให้เซลล์สมองจดจำและทำหน้าที่ในการจำได้ดีขึ้น โดยมีงานทดลองในประเทศญี่ปุ่นเกี่ยวกับประโยชน์ของเห็ดหัวลิงเพื่อการบำรุงสมอง โดยศึกษาผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 - 90 ปี แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มแรกบริโภคเห็ดหัวลิง อีกกลุ่มไม่บริโภค หลังจากผ่านไป 6 เดือน ผลปรากฏว่ากลุ่มที่บริโภคเห็ดหัวลิงจะมีประสิทธิภาพการรับรู้การตอบโต้ และความจำว่าทำอะไรก่อนหลังดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้บริโภคเห็ดหัวลิงถึงร้อยละ 30



ปลาเกะ

มีกรดไขมันโอเมก้า-3 ซึ่งสามารถช่วยป้องกันการอักเสบ และยังมีผลการศึกษาว่า กรดไขมันโอเมก้า-3 ช่วยทำให้อารมณ์โดยรวมดีขึ้น เพราะส่งผลต่อการทำงานของเซโรโทนินในสมอง โดยโอเมก้า-3 ช่วยเพิ่มเซโรโทนิน สารสื่อประสาทที่ช่วยควบคุมอารมณ์โกรธก้าวร้าว และยังมีผลต่อการเกิดโรคซึมเศร้า การรับประทานอาหารที่มีโอเมก้า-3 จึงช่วยป้องกันและลดอาการซึมเศร้า สมาชิกโรคอารมณ์แปรปรวนได้ นอกจากนี้ยังช่วยลดความเครียดได้อีกด้วย

ไบซีหรือใบงิ้ว

เป็นพืชผักพื้นบ้าน มีสาร Rosmarinic Acid ที่มีผลต่อการบำรุงสมอง คณะนักวิจัยชาวญี่ปุ่นพบว่า เอพิจินิน (Apigenin) ซึ่งเป็นสารสำคัญชนิดหนึ่งในน้ำมันหอมระเหยจากใบงิ้วสามารถลดอาการซึมเศร้าในหนูทดลอง โดยมีกลไกที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมปริมาณสารสื่อประสาทโดพามีนในสมองส่วนต่างๆ โดยการออกฤทธิ์ลดอาการซึมเศร้าจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนถึงที่ขนาด 25 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัวหนู 1 กิโลกรัม จะเป็นขนาดที่ออกฤทธิ์ดีสุด แต่พอให้อเอพิจินินในขนาดที่สูงกว่านี้ การออกฤทธิ์ก็ลดลง จนกลายเป็นว่าเมื่อให้อเอพิจินินในขนาด 100 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัวหนู 1 กิโลกรัม แทบจะไม่เห็นผลการออกฤทธิ์เลย

อาหารที่ควรเลี่ยง

อาหารน้ำตาลสูง

พบว่าอาหารที่มีน้ำตาลสูง น้ำตาลจะไปรบกวนระบบสารสื่อประสาท ถ้าติดน้ำตาลแล้วไม่ได้กินอาหารที่มีน้ำตาลสูง เราก็จะมีภาวะของการซึมเศร้า หรือภาวะหงุดหงิดเกรี้ยวกราดเมื่อเราไม่ได้กินน้ำตาลตามช่วงเวลาที่เราอยากกิน เมื่อสารสื่อประสาทเปลี่ยนไป ทำให้ฮอร์โมนแห่งความสุขลดลง เรียกภาวะนี้ว่าภาวะการติดหวาน

ฉะนั้นเราต้องจำกัดปริมาณในการกินน้ำตาล แม้จะใช้ความหวานทดแทนก็ยิ่งพบว่าในกลุ่มคนไข้ที่ใช้สารให้ความหวานทดแทนไม่ได้ช่วยให้การติดหวานลดลง ซึ่งไปสัมพันธ์กับการกินอาหารที่ไม่ใช่ Healthy Food หรือไม่ได้กินอาหารที่หลากหลายอย่างพืชผักหลากสี ก็จะกระทบในเรื่องความไม่สมดุลของสารอาหารที่ได้รับ ซึ่งมีผลต่อภาวะซึมเศร้าอยู่ดี

Processed Food

คืออาหารแปรรูปชนิดต่างๆ มักเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงหรือไขมันสูง (High Fat) เช่น เมื่อเรากินของทอดเยอะ กินผักน้อยลง ร่างกายก็จะได้อินดอกชิแดนต่น้อย แกรมอาหารที่ให้พลังงานเยอะจัดยิ่งรบกวนระบบสารสื่อประสาทได้

อาหารที่มีโลหะหนักหรือแมงกานีส (Manganese)

จะปนเปื้อนอยู่ในพืชที่มากับดิน ถ้าเราล้างพืชผักไม่สะอาด ร่างกายก็จะได้รับแมงกานีสเกิน ซึ่งแมงกานีสเป็นพิษต่อระบบประสาทและสมอง ส่งผลเสียต่อภาวะซึมเศร้าได้ เพราะฉะนั้นแหล่งอาหารก็สำคัญไม่แพ้กัน อาหารที่เราได้ต้องมาจากแหล่งที่ปลอดภัย และมั่นใจได้ว่าในละแวกนั้นไม่มีมลภาวะที่จะปนเปื้อนมากับอาหาร



DIET PLANS

โปรแกรมอาหารต้านซึมเศร้า

สำหรับโปรแกรมอาหารของผู้ป่วยซึมเศร้า ดร.กมลแนะนำแผนอาหารที่ทุกคนสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าว่า ให้เริ่มจากพยายามนึกว่าเราจะไม่กินฟาสต์ฟู้ด ไม่ดื่มขนมไข่มุก ไม่กินอาหารที่หวานจัดก่อน แล้วลองค่อยๆปรับเมนูอาหารตามนี้

“มือเช้า” ให้นึกถึงอาหารที่มีโปรไบโอติก เพราะฉะนั้นทุกวันควรดื่มโยเกิร์ตที่ไม่มีน้ำตาล เสริมด้วยโฮลเกรน กินคู่กับผลไม้ที่ไม่หวานจัดหรือผลไม้หวานบางชนิด เช่น กีวี เพราะว่ามีวิตามินซีสูงมาก หรือเลือกเชอร์รี่ซึ่งมีแอนโทไซยานินในการบำรุงสมอง การกินโยเกิร์ต ผมอยากแนะนำเพิ่มเติมว่าให้เปลี่ยนยี่ห้อทุกสัปดาห์ เพื่อให้ได้เชื้อโปรไบโอติกที่หลากหลาย เช่น สมมติสัปดาห์นี้กินโยเกิร์ตยี่ห้อ A ที่มีแลคโตบาซิลลัสสตรระกูลหนึ่ง พอครบหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนไปกินโยเกิร์ตยี่ห้อ B ที่มีแลคโตบาซิลลัสอีกสายพันธุ์หนึ่งแทน แต่ถ้าเมื่อไรที่รู้สึกเมื่อโยเกิร์ต อาจสลับไปกินอาหารอ่อนๆ รสชาติไม่จัด เช่น ข้าวต้มปลา และควรเลี่ยงหมูบั้ง ข้าวเหนียว ปาท่องโก๋ หรือขนมครกในตอนเช้า

“มือกลางวัน” เป็นมื้ออาหารที่มีปัญหามากที่สุด เนื่องจากเราไม่มีเวลาในการเตรียมอาหาร ส่วนใหญ่ไลฟ์สไตล์ชาวออฟฟิศคือซื้ออาหารในร้านสะดวกซื้อ ร้านอาหารตามสั่งหรืออาหารตัก ฉะนั้นต้องพยายามเลือกเมนูอาหารที่กิน โดยงดเว้นพวกไข่เจียว หมูทอด หมูสามชั้นทอด หรืองดเว้นอาหารจานด่วนพวกไก่ทอดกรอบหรือเฟรนช์ฟรายส์ แต่ให้กินอาหารที่เป็นผักผัก หรือถ้าไม่มีอาหารสุขภาพ ก็สามารถกินกล้วยเดี่ยว ยังถือว่าดีกว่านะครับ

“มือว่างระหว่างวัน” การประชุมบางที่มีการเสิร์ฟกาแฟกับขนมเบเกอรี่ เราสามารถดื่มกาแฟได้ แต่ต้องไม่กินเบเกอรี่ เพราะเบเกอรี่ถือเป็นกลุ่มของแป้งที่มีน้ำตาล ทำให้เราเสพติดคาร์โบไฮเดรต มีผลต่อภาวะซึมเศร้าค่อนข้างเยอะ เพราะฉะนั้นให้พยายามเลี่ยง โดยเลือกกินเป็นผลไม้แทน

“มือเย็น” สามารถกินเมนูที่เป็นเนื้อสัตว์ได้ เช่น สเต็กปลา กินคู่กับข้าวกล้องงอกก็ได้ หรือข้าวที่แช่น้ำค้างคืนแล้วนำมาหุง เพื่อกระตุ้นให้เกิดการงอก เมื่อไรก็ตามที่ข้าวเกิดการงอก จะมีสารที่ชื่อว่ากาบา (GABA) ออกมา ซึ่งจะช่วยในการบำรุงสมองได้ ส่วนเมนูอื่นๆ ที่รับประทานได้ก็จะเป็นพวกผักผักบรอกโคลี ผักพอกองใส่ไข่”

DOCTOR RECOMMENDED

เมนูอร่อยคลายซึมเศร้า

เมนูอาหารสำหรับผู้ป่วยซึมเศร้าที่คุณหมออยากแนะนำคือ

“เมนูแรกเป็นซूपเห็ดหัวลิง เพราะเห็ดหัวลิงช่วยบำรุงสมองอย่างที่ได้กล่าวไปข้างต้น หน้าตาของซूपจะเหมือนกับตุ๋นยาจีน ใช้เครื่องยาจีนมาต้ม แล้วฉีกเห็ดหัวลิงเป็นฝอยๆ ใส่ลงไป ทำเหมือนกับซूपน้ำแดงให้ซूपมีความข้นหนืดขึ้นมานิดหน่อย

“ส่วนเมนูที่สองเป็นเมนูที่ใช้ต้นอ่อนบรอกโคลี ไม่ใช่ตัวบรอกโคลีทั่วไปนะครับ จะเป็นต้นอ่อนที่มีลักษณะเป็นเม็ดบรอกโคลี มีสรรพคุณช่วยกระตุ้นให้เกิดการงอก นำต้นอ่อนบรอกโคลีต้นเล็กๆ มาผัดใส่กระเทียมหรือใส่พวกพริกหยวกสีแดงและสีเหลืองลงไปผัดรวมด้วย ทำให้ได้รับสารอาหารเยอะ อีกทั้งต้นอ่อนยังมีฤทธิ์ในการดีท็อกซ์และการปรับฮอร์โมน ซึ่งฮอร์โมนมีผลต่อภาวะซึมเศร้าเช่นเดียวกัน”

สำหรับเมนูอาหารที่เราอยากนำเสนอในครั้งนี้ เป็นเมนูที่เหมาะสมกับชาวชีวิตอย่างมาก โดยได้สูตรอาหารมาจาก **อาจารย์วันทนี ธัญญา เจตนธรรมจักร** ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์แผนไทยประยุกต์ ได้เผยแพร่ผ่านเว็บไซต์ goodlifeupdate.com จะเป็นเมนูอะไรนั้น มาดูกันค่ะ



HOW TO กินอย่างมีสุข

ดร.กมล ไชยสิทธิ์ นายกสมาคมโภชนาการและสมุนไพรมหาวิทยาลัยมหิดล แนะนำวิธีกินเพิ่มความสุขและมีสุขภาพแข็งแรงดังนี้

1. อย่าให้อาหารเป็นตัวทำให้โรคแย่ลง หมายถึงอย่าเคร่งกับตัวเองมากเกินไป เพราะถ้าผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเคร่งครัดกับการกินอาหารหรือกินแต่อาหารที่จะช่วยลดภาวะซึมเศร้า ซึ่งอาจทำให้รู้สึกว่ามีตัวเลือกในอาหารน้อย ไม่รู้จะกินอย่างไร มีข้อจำกัดเยอะ ก็จะทำให้เกิดความเครียดและซึมเศร้ามากกว่าเดิม

2. ยืนอยู่บนหลักการกินง่ายๆ คือ กินผักครึ่งหนึ่ง และกินอย่างอื่นอีกครึ่งหนึ่ง โดยเน้นผักให้หลากหลายสี

3. ไม่กินอาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารแปรรูป และของหวาน ซึ่งอาหารที่นอกเหนือจากข้อจำกัดนี้สามารถรับประทานได้ พยายามกินให้มีความสุข เช่น กินข้าวกับครอบครัว หรือประกอบอาหารร่วมกับพวกเขา เพื่อจะได้มีกิจกรรมปรับอารมณ์ของตัวเอง ทำให้อาการซึมเศร้าดีขึ้น



ความหวานที่ผู้ป่วยซึมเศร้าควรเลี่ยง

หลายคนอาจเกิดข้อสงสัยว่าความหวานทำให้รู้สึกดี แต่ทำไมผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจึงไม่ควรรับประทานอาหารที่มีรสชาติหวานจัด ดร.กมลได้ไขข้อข้องใจในประเด็นนี้ว่า

“ความหวานที่ทำให้รู้สึกดีเป็นความหวานที่หลอกร่างกายของเรา เวลาที่เราได้รับน้ำตาลก็จะเหมือนกับเราได้รับคาร์โบไฮเดรตเยอะๆ โดยตอนแรกร่างกายก็จะดูดซึมทริปโตเฟนเข้าไปเยอะ ทำให้สร้างเซโรโทนินมากขึ้น มีผลต่อระดับสารสื่อประสาท

“สารอีกตัวคือโดพามีน (Dopamine) เป็นสารสื่อประสาทที่ตอบสนองต่อความสุขอย่างเวลาที่เราได้รับรางวัล โดพามีนก็จะหลั่งออกมา เพราะฉะนั้นน้ำตาลที่เราได้รับก็เปรียบเสมือนรางวัลที่ทำให้ร่างกายรู้สึกดี พอไม่ได้น้ำตาล โดพามีนก็จะต่ำลงจนไปกวนสารสื่อประสาทตัวอื่นต่อ ทำให้ซึมเศร้าได้ง่าย จึงต้องกินน้ำตาลอย่างต่อเนื่อง กินแล้วรู้สึกดีหลังจากที่น้ำตาลหมดฤทธิ์ปุ๊บ ก็จะอยากกินน้ำตาลต่ออีกจนอยู่แบบนี้ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่กระทบกระเทือนต่อสารสื่อประสาทอย่างมาก

“เพราะฉะนั้นถ้าเราจะงดรสหวาน ให้เริ่มจากการที่ค่อยเป็นค่อยไปที่ละสเต็ป กินตามคำแนะนำคือ กินน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน โดยนับรวมน้ำตาลที่เรามองเห็นและน้ำตาลที่เราเติมลงไปให้อาหาร เช่น ไอศกรีม ก็จะมีน้ำตาลที่แฝงอยู่แล้ว

“ทีนี้ถ้าเราเริ่มลดน้ำตาลแล้วยังรู้สึกดีหวานหรืออยากได้อาหารที่มีรสชาติหวานมากกว่านี้ ผมแนะนำให้ใช้สารให้ความหวานทดแทน เช่น หญ้าหวาน หรือพวกสารสกัดจากหล่อฮังก้วย หรือน้ำตาลอิริทริทอล (Erythritol) ซึ่งพวกนี้เป็นสารทดแทนที่ทำให้เรารู้สึกเต็มเต็มความหวานที่หายไป”



เมนูสุขภาพใจ

เมนูนี้ผู้ป่วยซึมเศร้าจะได้รับสารอาหารจาก 4 สมุนไพรตัวเด่นในงาน คือ ขิง ใบบัวบก เปาะก๊วย และตะไคร้ ซึ่งมีส่วนช่วยในการบำรุงสมอง เพิ่มความจำ แก้อาการซึมเศร้า แถมยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน เหมาะจะเป็นเมนูในช่วงโควิดอย่างยิ่ง

ส่วนผสม (สำหรับ 1 ที่)

ใบบัวบก	30	ใบ
เนื้อกุ้งต้มสุกฉีกเป็นเส้น	4	ตัว
ขิงซอยคั่วให้กรอบ	1	ซ็อนโต๊ะ
เม็ดมะม่วงหิมพานต์อบกรอบ	2	ซ็อนโต๊ะ
เม็ดเปาะก๊วยต้มสุก	10	เม็ด
ตะไคร้ซอย	2	ซ็อนโต๊ะ
ใบมะกรูดซอย	3	ใบ
งาขาวคั่ว	1	ซ็อนซา

ส่วนผสมน้ำปรุงรส

น้ำพริกตาแดง	1	ซ็อนโต๊ะ
พริกชี้หูสวนหั่นซอย	5	เม็ด
หอมแดงซอย	3	หัว
น้ำมะนาว	2	ซ็อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	$\frac{1}{2}$	ซ็อนโต๊ะ
น้ำปลา	$\frac{1}{2}$	ซ็อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. คลุกเคล้าตะไคร้ซอย ใบบัวบก ใบมะกรูดซอย ใส่ลงในจาน ตามด้วยเม็ดเปาะก๊วยต้มสุก กุ้งต้มสุกฝอยโรยหน้า โรยเม็ดมะม่วงหิมพานต์อบกรอบ ขิงคั่ว และงาขาวคั่ว พักไว้
2. ทำน้ำปรุงรส โดยผสมเครื่องปรุงทุกอย่างแล้วคนให้เข้ากัน ชิมรสให้เผ็ดเค็ม เปรี้ยว หวาน ได้ที่แล้วตักราดบนจานผักที่เตรียมไว้ คลุกเคล้าให้เข้ากันรับประทานทันที

แม้การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าและเหมาะสมจะสามารถช่วยให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีอาการดีขึ้นได้ แต่ยังคงจำเป็นต้องทำควบคู่ไปกับการรักษาโดยจิตแพทย์ เข้ารับคำปรึกษาและกินยาตามที่แพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ 🍵

ผู้ป่วยซึมเศร้าดื่มอะไรดี

คุณจิรจิตติกาล ดวงสา นักโภชนาการและหัวหน้ากลุ่มงานโภชนาการประจำโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมา แนะนำเครื่องดื่มที่ส่งผลดีต่ออารมณ์ของผู้ป่วยซึมเศร้า 2 ชนิดด้วยกัน ได้แก่

1. **น้ำอัญชัน** ในดอกอัญชันจะมีสารแอนโทไซยานิน มีฤทธิ์กระตุ้นความจำ ช่วยผ่อนคลายความเครียด ลดความกังวล และช่วยให้นอนหลับดีขึ้น

2. **น้ำลำไย** ซึ่งมีสาร 2 ชนิดคือ กรดแกลลิก (Gallic Acid) ทำให้อารมณ์ดี ผ่อนคลาย และสารกาบา ช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้นอนหลับดีขึ้น

และยังได้กล่าวถึงเครื่องดื่ม 3 ชนิดที่ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าควรเลี่ยง เพราะส่งผลต่อสารเคมีในสมอง ได้แก่

1. **ชาและกาแฟ** เนื่องจากมีปริมาณคาเฟอีนสูง ทำให้นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย หากดื่มเกินกว่าวันละ 2 แก้วจะทำให้ปริมาณคาเฟอีนในร่างกายสูง ทำให้วิตกกังวล ใจสั่น และเครียดเพิ่มขึ้น

2. **น้ำอัดลม** โดยเฉพาะน้ำอัดลมประเภทสีดา เนื่องจากมีทั้งปริมาณคาเฟอีนและน้ำตาลสูง รวมทั้งน้ำอัดลมประเภทไดเอต มีงานวิจัยจากสถาบันการศึกษาด้านประสาทวิทยาในต่างประเทศพบว่า กลุ่มผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีความหวานแทนน้ำตาล 4 กระป๋อง หรือ 4 แก้วต่อวัน จะมีความเสี่ยงเกิดโรคซึมเศร้าได้มากกว่าคนปกติ 3 เท่า ผู้ป่วยซึมเศร้าจึงควรเลี่ยงดื่มจะดีที่สุด

3. **น้ำผลไม้บางชนิด** เช่น น้ำในตระกูลส้ม เสาวรส น้่าองุ่น หรือเกรปฟรุต เป็นต้น อาจทำปฏิกิริยากับยาที่ใช้รักษา ทำให้ตัวยาไม่เกิดผลสัมฤทธิ์ต่อการรักษาเท่าที่ควร



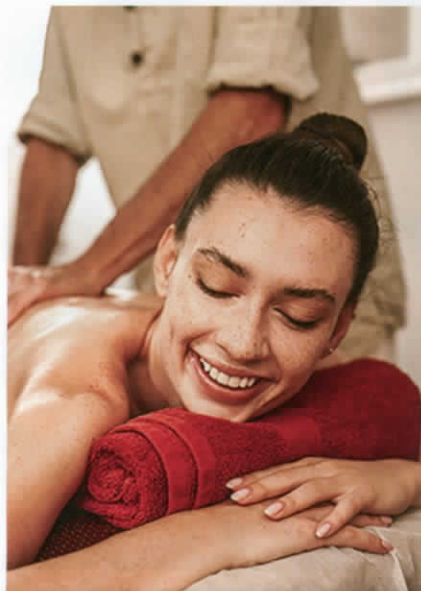
คุณสุวรรณา รัตนเสถียร ผู้เชี่ยวชาญด้านอโรมาเทอราปี โดยใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจ (International Qualified Aromatherapist) และเป็นเจ้าของผลงานเขียนพ็อกเก็ตบุ๊กเรื่อง “นวดสัมผัส บำบัดโรค” ปัจจุบันดำรงตำแหน่งครูใหญ่ โรงเรียนสอนการนวดเพื่อสุขภาพ “เมคเซนทัส” เลขาธิการสมาคมสปาไทย และเป็นวิทยากรรับเชิญให้หน่วยงานต่างๆ

ศาสตร์และศิลป์อโรมาเทอราปี คลายเครียด ลดอาการซึมเศร้า

อโรมาเทอราปี (Aromatherapy) เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ปะของการใช้น้ำมันหอมระเหยที่ได้จากการสกัดจากส่วนต่างๆ ของพืชนานาชนิด เพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น ความหมายอีกนัยหนึ่งคือ การใช้กลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยในการบรรเทาอาการของโรคต่างๆ



ในอดีตมีการใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อบำบัดรักษาอาการต่างๆ ตั้งแต่อาการติดเชื้อต่างๆ ของโรคผิวหนัง บรรเทาอาการปวดเมื่อยร่างกาย และใช้เพื่อบำบัดความเครียด มีข้อมูลระบุไว้ว่า ศาสตร์โรมานูเอราปีถูกใช้มานานกว่า 5,000 ปีในหลากหลายอารยธรรม เช่น



ศาสตร์คัมภีร์อายุรเวทของอินเดีย (Ayurvedic System)

ถูกบันทึกไว้ว่า การใช้พืชเพื่อเยียวยาอาการและรักษาสุขภาพมีการจัดและแบ่งคนตามธาตุเจ้าเรือน โดยใช้สมุนไพรและน้ำมันหอมระเหยเพื่อปรับหรือส่งเสริมธาตุเจ้าเรือนให้สมดุลยิ่งขึ้น ทั้งในรูปของอาหารและใช้น้ำมันหอมระเหยนวดร่างกายและศีรษะเพื่อบำบัดอาการต่างๆ อายุรเวทจัดเป็นการแพทย์ทางเลือกที่องค์การอนามัยโลก (WHO) ให้การยอมรับ



ศาสตร์คัมภีร์

Edwin Smith Papyrus

เป็นตำราลับทางการแพทย์ของอียิปต์ที่มีการใช้พืชที่มีน้ำมันหอมระเหยในขั้นตอนการทำมัมมี่ (Embalming) โดยใช้ น้ำมันงาหรือไซม์นิ้วและน้ำมันหอมซีดาร์วู้ด (Cedarwood Oil) ซิลมร่างกาย แล้วใช้เปลือกไม้และสมุนไพรที่มีกลิ่นหอม เช่น อบเชย เพื่อให้รู้สึกเหมือนว่ายังมีชีวิตอยู่ในผ้าลินิน ท่อศพยังมีการใช้น้ำมันหอมเมอร์ (Myrrh) คาสเซีย (Cassia) และพิมเสน เนื่องจากคนอียิปต์โบราณเชื่อว่ากลิ่นหอมเชื่อมโยงกับความศักดิ์สิทธิ์ เพื่อให้มั่นใจว่าผู้ที่อยู่ในร่างมัมมี่จะได้รับการต้อนรับเป็นอย่างดีในโลกหลังความตายจากกลิ่นหอมของร่างกาย อย่างไรก็ตาม ยังพบว่ากลิ่นหอมจากกัวยานและเปลือกไม้ต่างๆ ที่ใช้มีสรรพคุณต่อต้านเชื้อแบคทีเรียและช่วยถนอมร่างกายของศพไว้ไม่ให้เสื่อมสภาพ จึงเป็นที่มาของการใช้น้ำมันหอมระเหยในผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ



ในยุคสมัยของจีนซ็องเต้ (Yellow Emperor)

มีระบุไว้ในหนังสือ *International Medicine* เกี่ยวกับการใช้สมุนไพรเป็นยารักษาโรค แพทย์แผนจีนเชื่อเรื่องอาหารเป็นยา โดยใช้อาหารและเครื่องดื่มเพื่อสมดุล (ร้อน/เย็น) ในร่างกาย เช่น ชิงดื่มเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น ช่วยย่อย การแพทย์แผนจีนเป็นการแพทย์ที่ยังคงได้รับการยอมรับสืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบันควบคู่กับการแพทย์แผนตะวันตก และเป็นอีกหนึ่งการแพทย์ทางเลือกที่องค์การอนามัยโลก (WHO) ให้การยอมรับ

ศาสตร์ของแพทย์แผนจีน

ตัวอย่างการใช้ศาสตร์โรมานูเอราปีในภูมิปัญญาไทยที่เห็นได้ชัด เช่น การไหว้พระ สวดมนต์ เราจะจุดธูปหอม ซึ่งในอดีตจะทำจากไม้หอมแท้ๆ เช่น ไม้จันทน์ หรือการถวายดอกไม้และพวงมาลัยบูชาพระ ซึ่งนิยมนำดอกไม้ที่มีกลิ่นหอม เช่น ดอกมะลิ (ราชินีแห่งดอกไม้) ดอกกุหลาบ (ราชินีแห่งดอกไม้) ดอกจำปี เป็นต้น ดอกไม้เหล่านี้จะมีน้ำมันหอมระเหย ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและสงบ เมื่อเข้านอนก็จะช่วยให้หลับลึก หลับสบาย มีการใช้เครื่องหอมที่ทำจากดอกไม้หอมต่างๆ มาทำน้อบและแป้งร่ำเพื่อทาและบำรุงผิวกาย

ในเชิงการแพทย์แผนไทยมีการใช้สมุนไพรและเครื่องเทศในการดูแลสุขภาพร่างกาย เช่น การใช้ลูกประคบในการนวดไทย การสูมยาโดยการทุบสมุนไพรต่างๆ ที่มีน้ำมันหอมระเหย เช่น หอมแดง ตะไคร้ ใบและผิวมะกรูด ข่า กระชาย แล้วนำผ้ามาคลุมโปงเพื่อสูดไอของน้ำมันหอมระเหย ช่วยให้หายใจโล่ง ขับเสมหะ ต่อด้านเชื้อโรค เป็นต้น

ปัจจุบันในสากลจะเรียกวิธีการนี้ว่า Steam Inhalation หรือการสูดไอน้ำ โดยใช้น้ำมันหอมระเหยซึ่งก็ได้มาจากการสกัดสมุนไพรต่างๆ นั้นเอง ทำให้สะดวก ใช้งานง่ายขึ้น แคหยดน้ำมันหอมระเหย 2-3 หยดลงไปใต้น้ำร้อนในอ่างแก้วใบโตๆ คลุมศีรษะด้วยผ้าขนหนู จากนั้นก็สูดไอร่เหยจากน้ำร้อนที่มีส่วนผสมของน้ำมันหอมระเหยเข้าทางจมูกและปาก โดยสูดลึกๆ เพื่อให้ไอร่เหยผ่านไปยังหลอดลมและเข้าที่ปอดเพื่อฆ่าเชื้อโรค ช่วยบรรเทาอาการภูมิแพ้ เจ็บคอ ขับเสมหะ เสริมการทำงานของปอดและระบบทางเดินหายใจ

ปัจจุบันมีการพัฒนาวิธีการสกัดน้ำมันหอมระเหยหลากหลายรูปแบบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของพืชนั้นๆ ปริมาณของน้ำมันหอมระเหย ความทนต่อความร้อน วัสดุประสงค์ที่จะนำไปใช้ ฯลฯ



วิธีผลิตน้ำมันหอมระเหยมี 4 แบบหลักๆ คือ

1. การกลั่น

ยังแบ่งออกเป็นกรกลั่นด้วยน้ำ (Water Distillation) กับกรกลั่นด้วยไอน้ำ (Steam Distillation) น้ำมันหอมระเหยส่วนใหญ่ในปัจจุบันจะใช้วิธีนี้ในการสกัด เหมาะสำหรับพืชที่ทนต่อความร้อนได้ดี และเมื่อโดนความร้อนแล้วจะไม่ทำให้กลิ่นเพี้ยนไป เช่น ตะไคร้ เปปเปอร์มินต์ มะกรูด ฯลฯ

2. การสกัดด้วยตัวทำละลาย (Solvent)

เป็นวิธีการที่ไม่ซับซ้อน แต่อาจจะมีตัวทำละลายที่เป็นสารเคมีตกค้างอยู่บ้าง เช่น ดอกมะลิ ดอกช่อนกลิ่น ฯลฯ

3. การบีบและคั้นจากพืช

ไม่ผ่านความร้อน ค่าใช้จ่ายต่ำ เช่น ผิวส้ม ผิวมะนาว ฯลฯ

4. การสกัดด้วยก๊าซ

เครื่องสกัดมีราคาสูง แต่ได้น้ำมันหอมระเหยที่มีคุณภาพดี มีกลิ่นหอมใกล้เคียงกับพืชที่นำมาสกัด สามารถสกัดสารสำคัญออกมาจากพืชชั้นๆ รวมทั้งรสชาติและสารออกฤทธิ์ที่มีสรรพคุณทางยาออกมาได้ดี และไม่มีสารเคมีตกค้าง

ปัจจุบันประเทศไทยมีการผลิตน้ำมันหอมระเหยเอง โดยนำพืชสมุนไพรต่างๆ ที่พบในบ้านเรามาสกัด เช่น ตะไคร้ มะกรูด มะนาว ขิง ข่า ฯลฯ



AROMATHERAPY

กับการส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจ

แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

• ระดับร่างกาย (Physiological Effects)

การได้รับกลิ่นหอมส่งผลต่อระบบการทำงานของสมองส่วนลิมบิกโดยตรง ซึ่งเป็นกลุ่มของส่วนสมองที่ทำงานร่วมกันในการรับรู้เกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรม ประกอบไปด้วยไฮโปทาลามัสที่เป็นกลุ่มของเซลล์ประสาทที่ทำหน้าที่เป็นต่อมไร้ท่อ มีหน้าที่ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ควบคุมความหิว สมดุลของน้ำและวงจรการหลับ การตื่น เนื่องจากสมองส่วนนี้เชื่อมต่อกับสมองส่วนที่ควบคุมการเต้นของหัวใจ ความดัน การหายใจ ความจำ ระดับความเครียด และการหลั่งฮอร์โมน ดังนั้นการสูดดมน้ำมันหอมระเหยจึงเป็นวิธีที่ให้ผลทางร่างกายและระบบประสาทเร็วที่สุดทางหนึ่ง เพราะหลังจากการสูดดมน้ำมันหอมระเหยจะเข้าสู่ระบบประสาทรับกลิ่น ส่งผลต่อสมองส่วนต่างๆ เช่น สมองส่วนคอร์เท็กซ์ มีผลต่อการเรียนรู้ (Intellectual Process) ส่วนของต่อมพิทูอิทารี (Pituitary Gland) ซึ่งควบคุมระบบฮอร์โมนทั้งหมด รวมทั้งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต และสมองส่วนไฮโปทาลามัสซึ่งควบคุมความโกรธและความรุนแรง และมีบางส่วนเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจไปยังปอด

สังเกตตอนเวลาเราเครียด คลื่นสมอง (Brain Wave) จะเป็นเบต้า (Beta) คือทำงานตลอดเวลา อาจจะสังเกตจากปฏิกิริยาร่างกาย เช่น ร่างกายตื่นตัว จดจ่อ เป็นคลื่นสมองขณะทำงาน เมื่อเราต้องการพักผ่อนนอนหลับ แต่สมองยังคงตื่นตัวและทำงานอยู่ ทำให้เครียด กังวล ครุ่นคิดไปจนถึงนอนไม่หลับซึ่งส่งผลเสียต่อร่างกาย

เมื่อเราใช้น้ำมันหอมระเหยช่วยบำบัดการสูดกลิ่นหอมจะช่วยผ่อนคลายจิตใจ ช่วยปรับให้คลื่นสมองเข้าสู่คลื่นอัลฟา (Alpha) ซึ่งเป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นเมื่อมีความสงบ (Relaxation) สภาวะนี้เป็นสภาวะที่รับรู้ข้อมูลได้ดีที่สุด ทำให้ร่างกายความคิดสงบลง ผ่อนคลายและหลับสบาย ในเชิงวิทยาศาสตร์ อโรมาเทอราปีหรือการใช้กลิ่นบำบัดจัดเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งของ Herbal Medicine เป็นการใช้ น้ำมันหอมระเหย (Essential Oil) ซึ่งมีคุณสมบัติในการรักษาและบำบัดอาการต่างๆ โดยน้ำมันหอมระเหยสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ 2 ทางหลักๆ ดังนี้

1. การสูดดม คือการสูดดมน้ำมันหอมระเหย สามารถใช้ได้หลากหลายวิธี เช่น การหยดน้ำมันหอมระเหยใส่สำลีหรือผ้าเช็ดหน้า ประมาณ 1-2 หยดแล้วสูดไอระเหย การใช้เครื่องกระจายกลิ่นแบบต่างๆ เพื่อให้กลิ่นเล็กๆ ของน้ำมันหอมระเหยกระจายในห้องหรือบริเวณที่ต้องการ การใช้น้ำมันหอมระเหยในขวดลูกกลิ้งเล็กๆ แล้วกลิ้งไปตามจุดชีพจร เช่น ข้อมือ ข้อพับ หลังใบหู แล้วสูดไอระเหยของน้ำมันหอม เป็นต้น

2. ผ่านทางผิวหนัง ด้วยโมเลกุลขนาดเล็กมากของน้ำมันหอมระเหย จึงสามารถซึมเข้าสู่รูขุมขนเข้าสู่อวัยวะภายในของร่างกายได้ ตัวอย่างวิธีการใช้น้ำมันหอมระเหยให้เข้าสู่ผิวหนัง เช่น

2.1 การนวดบำบัด โดยผสมน้ำมันหอมระเหยตามสรรพคุณที่เราต้องการกับน้ำมันเบสจากพืชอื่น เช่น น้ำมันงา น้ำมันมะพร้าว น้ำมันสวีตอัลมอนด์ ฯลฯ น้ำมันหอมลาเวนเดอร์และทีทรีช่วยกำจัดแบคทีเรีย เชื้อรา เชื้อไวรัส น้ำมันหอมตะไคร้ ไซโล และโรสแมรี่ช่วยผ่อนคลายอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ จัดเป็นการนวดอโรมาเทอราปีบำบัด

2.2 การอาบน้ำหรือแช่ตัวด้วยน้ำอุ่นและน้ำมันหอมระเหย จัดเป็นวิธีการที่ง่ายและได้ผลดีที่สุดวิธีหนึ่ง โดยน้ำมันหอมระเหยสามารถเข้าสู่ร่างกายผ่านการสูดดมและทางผิวหนัง ช่วยคลายกล้ามเนื้อและความเครียดได้เป็นอย่างดี โดยหยดน้ำมันหอมระเหยตามสรรพคุณที่ต้องการสัก 4-6 หยดลงในในเกลือทะเลหรือเกลือทิมาลายัน จากนั้นนำไปละลายในน้ำอุ่นเพื่อแช่ตัวประมาณ 20 นาที

2.3 การประคบ หยดน้ำมันหอมระเหยลงในน้ำอุ่นจัดๆ จากนั้นนำผ้าขนหนูไปชุบ ปิดให้หมาดแล้วนำมาประคบร่างกาย เช่น การใช้น้ำมันหอมไซโล คาโมมายล์ ลาเวนเดอร์ เพื่อคลายอาการปวดเกร็งและลดอักเสบในบริเวณที่ต้องการ



• ระดับจิตใจ (Mental Effects)

น้ำมันหอมระเหยมีผลต่อจิตใจ การที่เราได้กลิ่นหรือสูดดมกลิ่นของ น้ำมันหอมระเหยเข้าไปนั้น กลิ่นจะเดินทาง ไปยังสมองส่วนลิมบิกโดยตรง ซึ่งสมอง ส่วนนี้เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก และฮอร์โมน ส่งผลให้เกิดปฏิกิริยา ตอบสนองโดยอัตโนมัติที่เกิดขึ้นกับจิตใจ เช่น เมื่อได้กลิ่นเปรี้ยวแล้วรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ได้กลิ่นดอกไม้หอมๆ แล้วรู้สึกดี ผ่อนคลาย เป็นต้น ประสาท สัมผัสส่วนการได้กลิ่นถือได้ว่าเป็นประสาท สัมผัสเดียวที่เชื่อมโดยตรงไปยังสมอง โดยไม่ต้องผ่านกระบวนการตีความหมาย แล้วจึงตอบสนอง

• ระดับจิตวิญญาณ (Spiritual Effects)

น้ำมันหอมระเหยมีบทบาทในพิธีกรรมทาง จิตวิญญาณเสมอมา คนโบราณนิยมนำเครื่องหอม บูชาเทพเจ้า และเชื่อว่ากลิ่นหอมสามารถเดินทาง ข้ามมิติได้ ผู้คนจากหลากหลายอารยธรรมในอดีต ล้วนมีความเชื่อมโยงกับการใช้กลิ่นหอมในพิธีกรรม ต่างๆ เช่น น้ำมันหอมระเหยแฟรงคินเซนส์ (Frankincense) เป็นยารักษาโรคหนึ่งที่ปลูกกันมาก ในประเทศโอมานและเยเมน เป็นน้ำมันหอมระเหย ที่ถูกนำมาใช้เป็นยาและใช้ในพิธีศักดิ์สิทธิ์มานาน ตั้งแต่ครั้งคริสตกาล โดยปรากฏในคัมภีร์ไบเบิล เชื่อมโยงมาถึงปัจจุบัน เช่น ในงานพิธีขึ้นครองราชย์ ของสมเด็จพระราชินีนาถเอลิซาเบทที่ 2 แห่งอังกฤษ ยังมีพิธีเจิมศีรษะด้วยน้ำมันหอมระเหย โดยมีการ เผยแพร่สูตรน้ำมันสำหรับเจิมออกมาตามสื่อต่างๆ

อินเดีย มีการใช้ไม้จันทน์ในหลากหลาย พิธีกรรมความเชื่อต่างๆ โดยเฉพาะช่วงเปลี่ยนผ่าน สถานะ

ตะวันออกกลาง มีการใช้เครื่องหอมกันจน กลายเป็นวัฒนธรรมและเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของผู้คน





กลุ่มน้ำมันหอมระเหยช่วยบำบัดเครียด ผ่อนคลาย

1. ลาเวนเดอร์ (Lavender) กลิ่นนี้ถือว่าได้รับความนิยมมาก คุณสมบัติของลาเวนเดอร์ช่วยให้ผ่อนคลายระบบประสาททำงานช้าลง จึงช่วยให้รู้สึกสงบ สามารถใช้ได้หลายแบบ เช่น ในเครื่องกระจายกลิ่น ก้านหอมหรือจุดคู่กับเทียนหอมให้กลิ่นอยู่ในห้อง หรือบางคนจะหยดลงในน้ำก่อนอาบน้ำ ให้กลิ่นติดผิวบาง ๆ กลิ่นของดอกลาเวนเดอร์จะช่วยให้รู้สึกสงบ ลดอาการปวดหัว และนอนหลับได้ยาวขึ้นในช่วงกลางคืน

2. คาโมมายล์ (Chamomile) เรียกว่าเป็นดอกไม้แห่งการผ่อนคลาย ถูกนำมาใช้เป็นยาสมุนไพรตามความเชื่อโบราณอย่างยาวนานและแพร่หลาย มีคุณสมบัติช่วยให้สงบ นอนหลับได้ดียิ่งขึ้น คลายความวิตกกังวล บำรุงระบบย่อยอาหาร

3. เบอร์กามีออต (Bergamot) เป็นมะกรูดสายพันธุ์ฝรั่งที่มาจากอิตาลี มีกลิ่นหอมแบบนุ่มนวลกว่ามะกรูดไทย มีคุณสมบัติลดอาการซึมเศร้า ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล มีงานวิจัยระบุไว้ว่าสามารถช่วยลดความดันโลหิต

4. ซีดาร์วู้ด (Cedarwood Essential Oil) แพลตามชื่อคือน้ำมันที่ได้จากต้นสนซีดาร์ กลิ่นนี้ทำจากเปลือกไม้สนซีดาร์ ช่วยในเรื่องการผ่อนคลาย คลายเครียด ช่วยให้นอนหลับสบาย

5. คลารีเสจ (Clary Sage Essential Oil) สำหรับกลิ่นนี้จะใช้ไอน้ำในการสกัด ลักษณะเหมือนสมุนไพรฝรั่ง กลิ่นจะออกหอมหวาน อบอุ่น เป็นตัวที่ช่วยลดการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมน ลดความวิตกกังวล ทำให้จิตใจสงบ

6. เนโรลี (Neroli Essential Oil) หรือกลิ่นดอกส้ม เป็นกลิ่นที่ช่วยฟื้นฟูจิตใจ ช่วยให้สดชื่นและมีความสุข

7. กระจิงงา (Ylang Ylang Essential Oil) จัดเป็นน้ำมันหอมระเหยที่ช่วยให้ใจสงบ สามารถนำไปใช้ร่วมกับการนึ่งสมาธิได้ ช่วยบำรุงประสาท แก้อาการซึมเศร้า กระวนกระวายใจ ลดความเครียดและความดัน

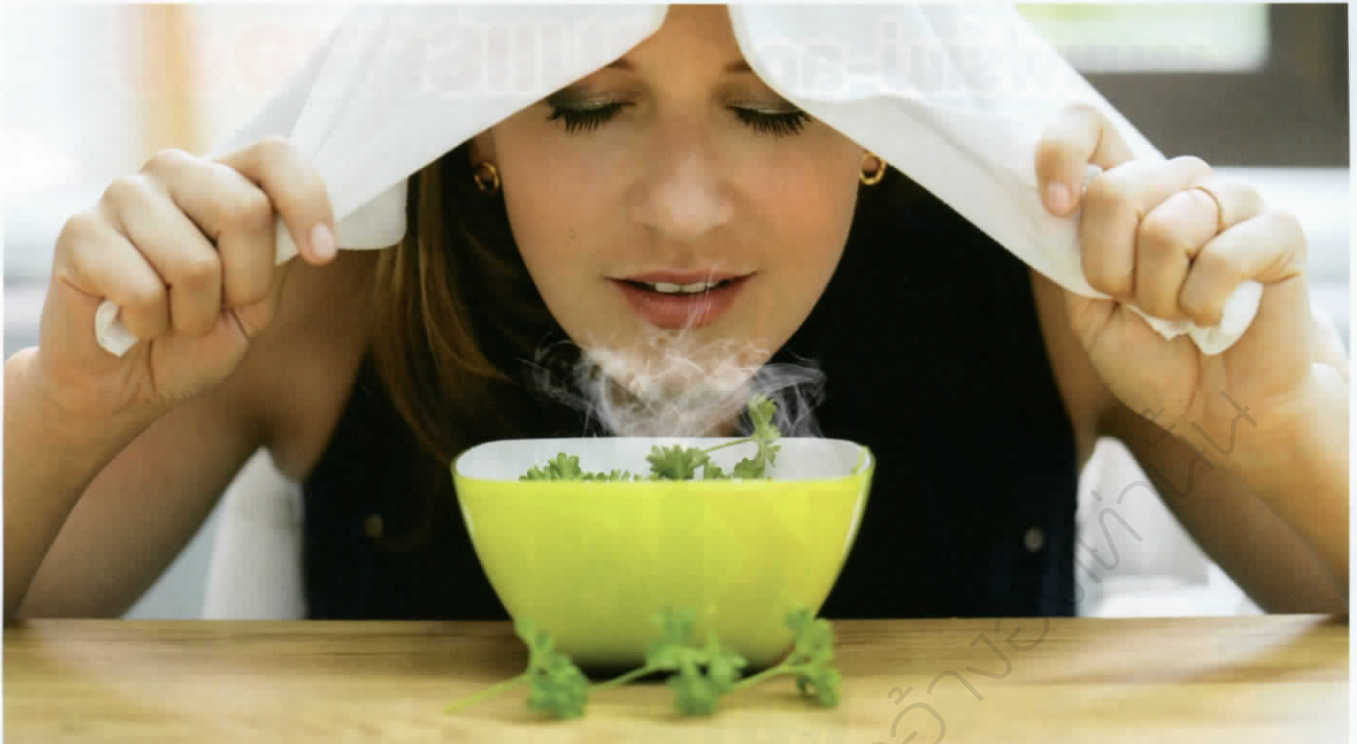
8. โรสแมรี่ (Rosemary Essential Oil) เป็นดอกไม้ชนิดหนึ่ง ปลูกมากแถบประเทศเมดิเตอร์เรเนียน มีสรรพคุณช่วยลดอาการปวดศีรษะ ช่วยเรื่องความจำ ช่วยคลายความอ่อนเพลีย เพิ่มพลัง และช่วยให้มีสมาธิ

กลุ่มน้ำมันหอมระเหย

ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบทางเดินหายใจ

- **น้ำมันหอมทีทรี (Tea Tree Oil)**
ช่วยฆ่าเชื้อโรค ทั้งเชื้อไวรัส แบคทีเรีย ฯลฯ
- **น้ำมันหอมยูคาลิปตัส (Eucalyptus Oil)**
ช่วยให้หายใจโล่ง สบาย
- **น้ำมันหอมเปปเปอร์มินต์ (Peppermint Oil)**
ช่วยให้หายใจโล่ง บรรเทาอาการคัดจมูก
- **น้ำมันหอมแฟรงคินเซนส์ (Frankincense Oil)**
ช่วยเสริมการทำงานของปอด กระตุ้นการสร้างเซลล์ผิวใหม่
- **น้ำมันหอมลาเวนเดอร์ (Lavender Oil)**
ช่วยผ่อนคลาย หลับสบาย คลายปวด ลดไข้
- **น้ำมันหอมคาโมมายล์ (Chamomile Oil)**
ช่วยผ่อนคลาย หลับสบาย แก้อักเสบ
- **น้ำมันหอมกานพลู (Clove Bud Oil)**
ช่วยต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย บรรเทาอาการไอ หอบ ปวดฟัน
- **น้ำมันหอมอบเชย (Cinnamon Oil)**
ช่วยต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส





สูตรการสูดไอน้ำ (Steam Inhalation)

เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างการสูดไอน้ำ + น้ำมันหอมระเหย ประโยชน์ของสูตรนี้คือ ช่วยบรรเทาอาการภูมิแพ้ ไอ เจ็บคอ ขับเสมหะ เสริมการทำงานของปอดและระบบทางเดินหายใจ

อุปกรณ์

- ชามหรืออ่างแก้วใบโต
- ผ้าเช็ดตัวขนาดพอเหมาะ ใช้คลุมศีรษะ

วิธีทำ

- เตรียมชามแก้วใบโตและผ้าเช็ดตัวให้พร้อม
- ต้มน้ำจนเดือด เทใส่ชามแก้ว
- เลือกน้ำมันหอมระเหย ใช้เพียง 1-2 หยด เช่น น้ำมันหอมยูคาลิปตัส 1 หยด + น้ำมันหอมคาโมมายล์ 1 หยด
- ใช้ผ้าเช็ดตัวคลุมรอบศีรษะ ก้มหน้า โดยให้ผ้าคลุมชามแก้วไว้เพื่อกักไอน้ำ
- หลับตา สูดไอน้ำ โดยหายใจเข้าลึกๆ สลับหายใจทางจมูกบ้าง ทางปากบ้าง ทำประมาณ 10 นาที
- ถ้าเป็นเด็ก พ่อแม่ต้องช่วยนับ โดยสูดลมหายใจ 10 ครั้ง จากนั้นพัก ทำ 3-5 รอบ

ประโยชน์ที่ได้รับ

- ช่วยให้หายใจได้โล่งขึ้น
- ช่วยเพิ่มความชื้นในระบบทางเดินหายใจ
- ช่วยขยายหลอดลม
- กระตุ้นระบบหมุนเวียนเลือด
- ช่วยให้เสมหะอ่อนตัวและขับออกได้ง่ายขึ้น
- บรรเทาอาการไอ
- ได้สรรพคุณของน้ำมันหอมระเหยตามที่เราเลือกใช้ ☺

ข้อควรระวัง

- ในกรณีที่ใช้กับเด็ก ต้องอยู่ในความดูแลอย่างใกล้ชิด จากพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบสูง เนื่องจากอาจถูกน้ำร้อนลวกได้ เทคนิคนี้ไม่เหมาะสำหรับเด็กเล็ก จึงควรใช้กับเด็กวัยประมาณ 7-8 ปีขึ้นไป

- สรรพคุณของน้ำมันหอมระเหยที่แจ้งไว้ตอนต้นนั้น จะพบในน้ำมันหอมระเหยจากธรรมชาติเท่านั้น ไม่พบในน้ำมันหอมสังเคราะห์ ซึ่งอาจพบเห็นจำหน่ายในท้องตลาดทั่วไป

- ในกรณีที่ใช้กับผู้ใหญ่ อาจเพิ่มปริมาณน้ำมันหอมเป็น 2-4 หยดได้ และเพิ่มระยะเวลาในการสูดไอน้ำ

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

คู่มือฝ่าวิกฤตใจยุคโควิด-19
หยุดเครียด • ซึมเศร้า • ขาดตัวตาย • เพื่อคนไทยทุกคน

ชีวจิต
ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

*** ฉบับพิเศษ**
รวมทุกเรื่องซึมเศร้า
ในยุคโควิด-19 ที่ต้องรู้!!!
จากแพทย์และผู้เชี่ยวชาญ
หยุดทุกสภาวะก่อนเครียด
ที่คนยุคนี้ต้องเจอก่อนสายเกินไป

5 ประสบการณ์สุดแกร่ง
รอมหนทางเยียวยาใจ
ฝ่าโควิดฉบับผู้ป่วยซึมเศร้า

*** DEPRESSION DIARY**

ธรรมะสบายใจ
ธรรมะพลังใจ ลดเครียดจากโควิด
โดย พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล

COPE WITH DEPRESSION
สารพัดกิจกรรมบำบัด
ลดเครียด ลดหงุดหงิด ลดซึมเศร้า
แก้อาการนอนไม่หลับ
ช่วยฟื้นฟูระบบประสาทและสมอง

DIET PLAN
โปรแกรมอาหาร
ต้านซึมเศร้า

SPECIAL INTERVIEW
เปิดมุมมองจิตแพทย์
2021 แนววิธีฟื้นฟูใจ
เมื่อโควิดครองเมือง
กับ ผศ. พญ.ทานตะวัน อวีรุทธีวรสกุล

SPECIAL UPDATE เจาะสถานการณ์โควิด
ก่อนเครียด ซึมเศร้า หมดโพ เสี่ยงขาดตัวตายในทุกช่วงวัย

AMARIN 34 HD
กูรูสุขภาพ
กำตามจ่าย หั่นลงจริง
www.goodlifeupdate.com