

การรับมือกับความเครียด

สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

มุมมองของการเจ็บป่วยตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยเกิดจากธาตุภายในร่างกายเสียสมดุล ซึ่งมีสาเหตุมาจากปัจจัยภายในและภายนอก ร่างกาย แพทย์แผนไทยจะเลือกใช้การรักษาที่เหมาะสมกับอาการหรือโรค ซึ่งวิธีการรักษาแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ดังนี้ ยาสมุนไพร หัตถการต่าง ๆ รวมถึงพิธีกรรมตามความเชื่อในแต่ละท้องถิ่น เช่น การสวดมนต์กำกับยา การทำนายดวงชะตา (โหราศาสตร์กับการแพทย์) การสังเกตและประเมินลักษณะภายนอกของผู้ป่วย (ธาตุเจ้าเรือน) การสู่วิถี ซึ่งพิธีกรรมเหล่านี้เป็นการสร้างขวัญกำลังใจแก่ผู้ป่วย เมื่อจิตใจของผู้ป่วยดีย่อมส่งผลให้อาการเจ็บป่วยทุเลาลง โดยเราจะเห็นตัวอย่างได้จากหลายกรณี เช่น ชมรมของผู้ป่วยโรคมะเร็งที่มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ให้กำลังใจ และช่วยกันผู้ป่วยไม่รู้สึกเหมือนต่อสู้กับโรคร้ายอยู่คนเดียว ทำให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งมีกำลังใจที่ดีในการรักษา

ดังนั้น นอกจากเราจะดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรงแล้ว เราควรดูแลสุขภาพใจให้เข้มแข็งเช่นกัน โดยเฉพาะในสภาพสังคมปัจจุบันที่มักจะมีเหตุให้เราเครียดได้ง่ายขึ้น ซึ่งความเครียดก็ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจของตนเอง และอาจกระทบไปถึงความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างได้เช่นกัน

ความเครียดส่งผลต่อธาตุในร่างกายได้อย่างไร

ความเครียดเกิดได้ทั้งจากปัจจัยภายในและภายนอก ร่างกายทำให้ธาตุในร่างกายเสียสมดุล โดย “ความเครียด” ส่งผลให้ธาตุไฟกำเริบ ทำให้วิตกกังวล โกรธ หงุดหงิดง่าย ร้องไห้ง่าย ร่างกายแก่ก่อนวัย ผมหงอก ผิวแห้งเหี่ยวเร็ว หน้าตาหมองคล้ำ ส่งผลกระทบให้ธาตุลมพิการไหลเวียนไม่สะดวก ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ หน้ามืด เป็นลม บางรายอาจหายใจไม่สะดวก

หายใจขัด ใจสั่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือท้องไส้ปั่นป่วน หากส่งผลกระทบต่อธาตุน้ำกำเริบ ทำให้มีอาการเหงื่อออกมาก ท้องเสียหรือบางรายท้องผูก และธาตุดินพิการ เช่น มีอาการกล้ามเนื้อตึง หรือมีผลต่อหัวใจ (หทัย



วัตถุ) ให้น้อยใจ หัวใจสั้น ใจหิว หรือมีผลต่อสำไส้ ให้ปวดท้อง ท้องผูกท้องเสีย เมื่อเกิดความไม่สมดุลจึงทำให้มีอาการทางร่างกายและจิตใจ

การบรรเทาความเครียดสามารถทำได้หลายวิธี เช่น หลีกเลี้ยงปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด รับประทานยาหอม ทำกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ นวดและประคบตามร่างกาย ผีกจิตใจให้เข้มแข็ง

จากความสำคัญของสุขภาพใจที่ดีข้างต้น ในวารสารฉบับนี้อยากชวนทุกท่านมาเตรียมสุขภาพใจให้พร้อมรับทุกสถานการณ์ที่จะเข้ามาในชีวิตด้วย “จิตตานามัย” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในหลักธรรมานามัย โดยมีแนวคิดสำคัญเพื่อพัฒนาจิตให้มีคุณภาพ (quality) สมรรถภาพ (capability) และสุขภาพ (health) ด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับความเชื่อและแนวทางการดำเนินชีวิต

เอกสารอ้างอิง

๑. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). *ความสุข ๕ ขั้น* [อินเทอร์เน็ต]. ๒๕๕๑ [เข้าถึงเมื่อ ๒๐ เม.ย. ๒๕๖๕]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.openbase.in.th/node/3067>
๒. โรงเรียนอายุรเวทจักรง สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. *การแพทย์แผนไทยในคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล*. กรุงเทพฯ: ศุภวณิชการพิมพ์; ๒๕๕๒.
๓. สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. *คู่มือดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน สร้างสุขภาวะด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยในยุคโควิด-๑๙* [อินเทอร์เน็ต]. ๒๕๖๔ [เข้าถึงเมื่อ ๒๐ เม.ย. ๒๕๖๕]. เข้าถึงได้จาก: <https://drive.google.com/file/d/1y-Lhu0d8O2Na6ffcdLor7JgG03L0odQK/view>
๔. DerSarkissian C. *Stress* [Internet]. 2021 [cited 2022 Apr 20]. Available from: <https://www.webmd.com/balance/stress-management/what-is-stress>