

วัยผู้สูงอายุ อย่างไรใจเป็นสุข

สถานการณ์แพทย์แผนไทยประยุกต์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ในปัจจุบันสังคมไทยเป็นสังคมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ^(๑) การที่ผู้สูงอายุแต่ละคนจะใช้ชีวิตช่วงสูงวัยได้อย่างมีความสุขสามารถทำอะไรได้บ้าง และมีมิติใดบ้างที่ต้องกลับมาดูแลและให้ความสำคัญกับความสุขในช่วงสูงวัยเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข

คำว่า “ความสุข” เป็นสิ่งที่ทุกช่วงวัยต้องการแม้อายุมากขึ้นความสุขยังเป็นสิ่งที่เราปรารถนา เราทุกคนควรตั้งคำถาม และค้นหาคำตอบได้ด้วยตนเองว่าจะอะไร คือ “ความสุขที่แท้จริงของตนเอง” ซึ่งผู้คนส่วนใหญ่มุ่งแสวงหาความสุขจากภายนอกตนเอง โดยอาจลืมมองว่าความสุขนั้นอยู่ภายในตนเองและรอบ ๆ ตนเอง และไม่ใช้เรื่องยากนักที่จะทำให้ตนเองมีความสุข เมื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุการอยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขนั้นเป็นเรื่องที่ต้องกลับมาดูแลตนเองให้ครบทุกมิติของชีวิต ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ในปัจจุบันการแพทย์แผนไทยประยุกต์ได้นำเอาหลักธรรมมานำมาผสมผสานด้านการแพทย์แผนไทยในการดูแลผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่สั่งสมสืบต่อกันมาและได้มีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมมากยิ่งขึ้นในปัจจุบัน

“ธรรมานามัย” หมายถึง แนวทางการปฏิบัติให้มีสุขภาพดีด้วยวิถีธรรมชาติ ถูกคิดค้นโดย ศ.นพ.อวย เกตุสิงห์ ประกอบไปด้วย ๓ ประการ^(๒)

๑. กายานามัย คือ กระบวนการดูแลกาย โดยการทำให้การบริหารหรือการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรขยับร่างกายตามสมรรถนะของตนเอง อาจใช้การทำท่ากายบริหารร่างกายแบบฤๅษีดัดตน ก้าวม้า-ก้าวสูง ก้าวตา-ก้าวเต้าน ทั้งนี้ควรหลีกเลี่ยงท่าบริหารบางท่าที่ทำให้เกิดการพลัดตกหกล้ม

๒. จิตตานามัย คือ กระบวนการดูแลจิตใจตามความสนใจของแต่ละท่าน เป้าหมายเพื่อมุ่งให้เกิดสติและปัญญาในการรับรู้ตามความเป็นจริง เข้าใจ ยอมรับ และสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง ผู้สูงอายุสามารถฝึกฝนจิตใจ โดยการนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การทำกิจกรรมน้ำชาภาวนา ทั้งนี้ ควรหลีกเลี่ยงอิริยาบถที่อาจจะทำให้เกิดอาการปวดเพิ่มขึ้น เช่น การนั่งขัดสมาธิเป็นเวลานาน

๓. ชีวิตานามัย คือ แนวทางในการดำรงชีวิตประจำวันที่ดี ผู้สูงอายุควรใส่ใจในพฤติกรรมของการใช้ชีวิต การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ การอยู่กับครอบครัว บุตรหลาน และคนในสังคมอย่างปกติสุข รวมไปถึง

การรับประทานอาหารที่เหมาะสม เช่น รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด และเลือก
รับประทานอาหารตามรสชาติที่เหมาะสม

ท่านสามารถศึกษารายละเอียดการรับประทานอาหารตามรสชาติที่เหมาะสม ได้ที่ QR code นี้
https://drive.google.com/file/d/14EaxMHBq4IVOMwUSu6RPzD_jRuldp3Jw/view?usp=drivesdk

หลักการปฏิบัติดูแลตนเองตามวิถีของ “ธรรมานามัย” ในวัยผู้สูงอายุ เป็นการดูแลตนเองแบบองค์รวม
ครอบคลุมมิติของร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา เมื่อมีการดูแลตนเอง เข้าใจตนเอง เข้าใจในความหมาย
ของ “ความสุข” ของตนเอง เมื่อมีสุขภาพร่างกายดี สุขภาพจิตดี ครอบคลุมสังคมน และสิ่งแวดล้อมรอบตัวดี ก็
สามารถส่งผลให้ “วัยผู้สูงอายุ” มีความสุขครบทุกมิติในชีวิต

เอกสารอ้างอิง

๑. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๘. กรุงเทพฯ:
อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง; ๒๕๕๙.
๒. โรงเรียนอายุรเวทธารง สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล. การแพทย์แผนไทยในคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. กรุงเทพฯ: ศุภานิชการ
พิมพ์; ๒๕๕๒.