

ชีวิตกับการใช้ความรักบำบัดโรค



เราคงเคยได้ยินว่าหากผู้ป่วยที่กำลังเป็นโรคร้ายไม่ว่าจะเป็นโรคเอดส์ หรือโรคมะเร็ง เมื่อได้รับกำลังใจ ก็จะช่วยต่อชีวิตของพวกเขาให้ยืนยาวขึ้น "กำลังใจ" ที่ผู้ป่วยได้รับส่วนใหญ่เกิดจากความรักจากคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นจากคนรัก ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง ฯลฯ ซึ่งทำให้คนที่กำลังเจ็บป่วยมีความสุข มีจิตใจที่เข้มแข็ง พร้อมทั้งจะต่อสู้กับปัญหา และอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างไม่น่าเชื่อ ความรัก จึงเป็นเหมือนน้ำทิพย์ที่มีสรรพคุณมากกว่าที่เราจะคาดคิด เคยมีคนอธิบายว่า เหตุใด ความรักจึงสามารถช่วยให้โรคหายเร็วหรือยืดชีวิตของคนป่วยได้ ถ้าเรามองอย่างผิวเผิน ก็จะได้รับคำตอบที่ว่า เพราะความรักเป็นพลังที่สำคัญ ที่ทำให้คนที่ถูกรัก รู้สึกว่าชีวิตตัวเองมีคุณค่าและมีความหมาย เมื่อรู้สึกอย่างนี้ก็จะมีความกล้าหาญ กลายความกังวลต่างๆ ลงไป ร่างกายก็จะกลับมาต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บได้ มีตัวอย่างของผู้หญิงคนหนึ่งซึ่งติดเชื้อเอชไอวีจากสามี เมื่อเธอรู้ว่าตัวเองเป็นโรคร้ายนี้ก็เริ่มวิตกกังวลจนในที่สุดภูมิคุ้มกันก็ลดลงเรื่อยๆ จนเข้าสู่ภาวะเอดส์ เนื่องจากโรคต่างๆ ภูมิคุ้มกันของคนในครอบครัวไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ และลูกๆ รู้ก็ให้กำลังใจให้ต่อสู้ชีวิต ในที่สุดเธอก็แข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นเพียงผู้ติดเชื้อที่สุขภาพร่างกายเหมือนกับคนธรรมดา ความรักและการยอมรับจึงเป็นเหมือนยาขี้ผึ้ง กำลัง ยารักษาโรคเอดส์ที่ได้ผลดีที่สุดจึงเป็นยาที่ชื่อว่าความรัก เช่นเดียวกับโรคร้ายอื่นๆ ที่คนไข้ได้รับความรัก ความเข้าใจ เขาก็จะหายจากโรคต่างๆ นั้นเร็วกว่าปกติ ในทางวิทยาศาสตร์อธิบายว่า เหตุที่ความรักสามารถช่วยบำบัดโรคได้นั้น เพราะความรักช่วยส่งเสริมให้การรักษาเป็นไปได้ง่ายขึ้น หายเร็วขึ้น เนื่องจากสมองจะหลั่งสารสื่อประสาทที่เรียกว่า Endorphin และ Oxytocin ออกมาทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานช้าลง ส่งผลให้ระบบ ภูมิคุ้มกันดีขึ้น สาร Endorphin ยังสามารถลดความเจ็บปวดได้ โดยพบว่าผู้ป่วยที่โดนมีดบาด หากมีคนรักมากอดโอบโยนร่างกายจะหลั่งสาร Endorphin ออกมา เพื่อปิดกั้นสัญญาณ ความเจ็บปวดที่จะส่งถึงสมองจึงเป็นผลให้ลดความเจ็บปวดลงไปได้ มีนายแพทย์ท่านหนึ่งเคยเล่าประสบการณ์จากการสังเกตคนไข้ที่มีอาการป่วยแบบเดียวกัน การรักษาแบบเดียวกัน แต่ปรากฏว่า คนไข้ที่มีคนรักคอยดูแลอยู่ตลอดเวลาจะมีอัตราการหายป่วยเร็วกว่าคนไข้ที่ไม่มีคนรักมาคอยดูแล รู้แบบนี้แล้ว อย่าลืมแสดงความรักและปรารถนาดีต่อกัน เริ่มตั้งแต่ตอนที่เรายังไม่เจ็บไข้ได้ป่วย เพราะจะเป็นยาชั้นเลิศที่ทำให้คนได้รับมีความสุข ส่วนคนที่กำลังเจ็บป่วยจำเป็นต้องแสดงออกทั้งการพูดและการกระทำไปพร้อมๆ กัน เริ่มตั้งแต่แสดงออกให้เห็นถึง

ความเอื้ออาทรทางแววตา การกอด การสัมผัสซึ่งเป็นอวัจนภาษาที่ดีในการเพิ่ม ภูมิด้านทานได้ การพูดจาด้วย ถ้อยคำไพเราะ นุ่มนวลก็ทำให้ผู้ฟังรู้สึกว่าได้ได้รับความรักได้เช่นกัน สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ถูกรักอบอุ่นใจ สงบลง ระบบภูมิด้านทานร่างกายมีการฟื้นตัว ได้ดีขึ้น ส่งผลให้การตอบสนองต่อการรักษาดีขึ้นด้วย

เคล็ด (ไม่) ลับ ใช้ความรักบำบัดโรค "โรค" ในที่นี้ อาจจะไม่ใช้โรคเมื่อตอนที่คนรักเจ็บป่วยเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่เป็นโรคทางใจที่ทำให้ คนรักซึมเศร้าเหงาหงอย หรือแปลกไป กว่าปกติ จำเป็นที่จะเติมความ รักลงไปได้เช่นกัน

1. ให้กำลังใจ การให้กำลังใจอาจแสดงออกได้หลายวิธี ทั้งจากการพูดจาและการกระทำ (อย่างจริงใจ) โดยเฉพาะเมื่อคนที่เรารักกลายเป็นคนป่วย (คนป่วยส่วนใหญ่มักต้องการให้คนเอาใจ และชี้แจงน้อยได้ง่ายกว่า ปกติ) จำเป็นต้องเพิ่มความเอาใจใส่ยกกำลังสอง เช่น ปลอบโยนเกี่ยวกับโรคที่เป็นว่าจะต้องหาย ต้องอยู่กับเรา ไปนานๆ การที่เราพูดแบบนี้ จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่า และทำให้อยากมีชีวิตอยู่ต่อ ทำให้มีกำลังใจ ในการต่อกรกับโรคร้าย

2. ไม่โดดเดี่ยว อย่าแสดงกิริยาอาการว่าเบื่อคนที่เรารัก โดยเฉพาะตอนที่ป่วยแล้วอ้างเหตุผลต่างๆ นานา ว่า ไม่มีเวลามาเยี่ยม ติดธุระต่างๆ หรือถกเถียงกันเรื่องการเฝ้าไข้ ต้องคอยเอาใจใส่ดูแลผู้ป่วยอย่าง ไกล่ชิด อย่าทำให้ผู้ป่วยรู้สึกโดดเดี่ยว เพราะจะทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล ซึ่งมีผลต่อสุขภาพต่อผู้ป่วย ทั้งทางตรงและทางอ้อม

3. ห่วงใย สัมผัส พลังความรักความห่วงใยสามารถถ่ายทอดผ่านการสัมผัส การโอบกอด หรือการจับ มือผู้ป่วยเพื่อให้เขารู้สึกดี รู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย แน่นนอนว่า จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่ดีเยี่ยมอีกวิธีหนึ่ง

แหล่งที่มาของข้อมูล

ข่าวสด

คอลัมน์ วิธีชีวิต โดย เจสตา

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความความรักเปรียบเสมือนอะไร

1. น้ำตาล
2. น้ำใจ
3. น้ำทิพย์
4. ยาใจ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. ยาใจ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและการตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความ เรื่อง ชีวิตกับการใช้ความรักบำบัดโรค ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น
จงเลือกข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
1. ความรักเป็นพลังที่สำคัญทำให้คนไข้ที่กำลังใจมาต่อสู้กับโรคร้ายได้		
2. ความวิตกกังวลทำให้ภูมิคุ้มกันต้านทานโรคร้ายลดลงเรื่อยๆจนเข้าสู่ภาวะอันตราย		
3. ความรักอย่างเดียวเท่านั้นสามารถรักษาโรคร้ายต่างๆให้หายเร็วกว่าปกติ		
4. การหลั่งสาร Endorphin และ Oxytocin ออกมาทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานได้เร็วขึ้นชะลอความเจ็บปวดได้		
5. โรคเอดส์เป็นโรคที่รักษาให้หายไม่ได้		
6. ในทางวิทยาศาสตร์ความรักรักษาและบำบัดโรคได้		
7. ยาที่รักษาคนป่วยให้หายจากโรคร้ายต่างๆได้เร็วกว่าปกติคือความรัก		
8. ความรักของพ่อ แม่เท่านั้นที่เป็นกำลังใจให้ต่อสู้กับโรคร้ายต่างๆได้เป็นอย่างดี		
9. ความวิตกกังวลเป็นสาเหตุทำให้เราตายจากโรคภัย		
10. การหลั่งสาร Endorphin สามารถลดความเจ็บปวดได้		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ความคิดเห็น, ข้อเท็จจริง, ความคิดเห็น, ข้อเท็จจริง, ข้อเท็จจริง,
ข้อเท็จจริง, ความคิดเห็น, ความคิดเห็น, ความคิดเห็น, ข้อเท็จจริง,

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใน เรื่อง ชีวิตกับการใช้ความรัก บำบัดโรค

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
เคล็ด (ไม่) ลับ ใช้ความรักบำบัดโรค "โรค" ในที่นี้ อาจจะไม่ใช่โรคเมื่อตอนที่คนรักเจ็บป่วยเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่เป็นโรคทางใจที่ทำให้ คนรักซึมเศร้าเหงาหงอย หรือแปลกไป กว่าปกติ จำเป็นที่จะเติมความรักลงไปได้เช่นกัน	
เราคงเคยได้ยินว่าหากผู้ป่วยที่กำลังเป็นโรคร้ายไม่ว่าจะเป็นโรคเอดส์ หรือโรคมะเร็ง เมื่อได้รับกำลังใจก็จะช่วยต่อชีวิตของพวกเขาให้ยืนยาวขึ้น "กำลังใจ" ที่ผู้ป่วยได้รับส่วนใหญ่เกิดจากความรักจากคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นจากคนรัก ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง ฯลฯ ซึ่งทำให้คนที่กำลังเจ็บป่วยมีความสุข มีจิตใจที่เข้มแข็ง พร้อมที่จะต่อสู้กับปัญหา และอุปสรรคต่างๆ	
การกอด การสัมผัสซึ่งเป็นอวัจนภาษาที่ดีในการเพิ่ม ภูมิต้านทานได้ การพูดจาด้วยถ้อยคำไพเราะ นุ่มนวลก็ทำให้ผู้ฟังรู้สึกว่าได้ความรักได้เช่นกัน สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ถูกรักอบอุ่นใจ สงบลง ระบบภูมิ ต้านทานร่างกายมีการฟื้นตัว ได้ดีขึ้น ส่งผลให้การตอบสนองต่อการรักษาดีขึ้นด้วย	
ให้กำลังใจ การให้กำลังใจอาจแสดงออกได้หลายวิธี ทั้งจากการพูดจาและการกระทำ (อย่างจริงใจ) โดยเฉพาะเมื่อคนที่เรารักกลายเป็นคนป่วย (คนป่วยส่วนใหญ่มักต้องการให้คนเอาใจ และชี้แจงน้อย ได้ง่ายกว่าปกติ) จำเป็นต้องเพิ่มความเอาใจใส่ยกกำลังสอง เช่น ปลอบโยนเกี่ยวกับโรคที่เป็นว่า จะต้องหาย ต้องอยู่กับเราไปนานๆ การที่เราพูดแบบนี้ จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า และทำให้อยากมีชีวิตอยู่ต่อ ทำให้มีกำลังใจในการต่อกรกับโรคร้าย	
เพราะความรักเป็นพลังที่สำคัญ ที่ทำให้คนที่ถูกรัก รู้สึกว่าชีวิตตัวเองมีคุณค่าและมีความหมาย เมื่อ รู้สึกอย่างนี้ก็จะมีความตั้งใจ คลายความกังวลต่างๆ ลงไป ร่างกายก็จะกลับมาต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4 1 3 5 2

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม จากถ้อยความข้างต้นนักเรียนคิดว่า “ความรัก ” ไข้รักษาโรคได้หรือไม่

ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “ได้” “ไม่ได้” ที่กำหนดให้แล้วบอกเหตุผล จำนวน 1 ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่องสนับสนุนคำตอบของนักเรียน

ได้

ไม่ได้

1.....

.....

.....

.....

.....

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

ได้ มีคำกล่าวที่ว่า “ความรักคือยาวิเศษ” อาจฟังดูโรแมนติกเหมือนหลุดมาจากนิยาย แต่ทราบหรือไม่ว่า มีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์หลายชิ้นที่ชี้ชัดว่าการมีความรักและสัมพันธ์ที่ดี ไม่ว่าจะกับคนรัก เพื่อนฝูงคนรอบข้าง หรือสัตว์เลี้ยงคู่ใจ ล้วนช่วยให้สุขภาพของเราดีขึ้นได้ โดยเฉพาะ “สุขภาพใจ” ด้วยการลดอัตราการเกิดโรคหัวใจและอัตราการเสียชีวิตเนื่องจากโรคหัวใจ และโรคที่เกี่ยวกับหลอดเลือดต่างๆ แม้ว่าความจริงแล้วความรู้สึกทั้งหลายของเรา ไม่ว่าจะเป็นความชื่นชม การตกหลุมรัก ความประทับใจแรกพบ จะเกิดขึ้นที่สมองทั้งส้น แต่ฮอร์โมนต่าง ๆ ที่สมองหลั่งออกมา เช่น อะดรีนาลีนและนอร์เอพิเนฟรินเมื่อเรามีความสุข หรือออกซิโทซินเมื่อเราตกหลุมรัก ล้วนแต่มีฤทธิ์กระตุ้นเชิงชีววิทยาในตัว ทำให้หัวใจเต้นแรงขึ้น หลอดเลือดขยาย การสูบฉีดเลือดดี สุดท้ายแล้วการทำงานของหัวใจจึงดีขึ้นตามไปด้วย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม “ความรักเป็นพลังอันยิ่งใหญ่” นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น
ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

ถ้าเปรียบกับชีวิตจริง ความรักคือ ความสัมพันธ์ในชีวิตของเราในระยะหนึ่ง เมื่อเกิดความรัก ย่อมเกิดความรู้สึก การดูแลต่างๆ ทั้ง มนุษย์ พืช และสัตว์ สิ่งมีชีวิตทุกชนิด มีความผูกพันที่ส่งเสริม ผลักดัน เป็นห่วง โดยเฉพาะความรักที่เกิดจากคนใกล้ตัว เช่น ครอบครัวและเพื่อน นอกจากนี้ ความรักยังเกิดได้จากความสัมพันธ์ของสิ่งของหรือสิ่งไม่มีชีวิตกับสิ่งมีชีวิต ของบางสิ่งมันทำให้เรารักมันเห็นคุณค่ามันจนไม่อยากจะสูญเสียหรือทิ้งมันเพราะเสียดาย ขนาดความตาย ยังมีความผูกพันทางจิตใจ เป็นที่ระลึกรู้ถึง

ดังนั้น ความรักเป็นพลังที่ทรงพลังที่สามารถเปลี่ยนชีวิตของเรา ความรักสามารถทำให้เรามีความสุข อบอุ่นใจ และรู้สึกมีคุณค่า ความรักยังสามารถช่วยให้เราผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากในชีวิตได้ ความรักเป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่ควรค่าแก่การค้นหาและรักษา

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน