

ชีวิตกับการใช้ความรัก บำบัดโรค

เราเคยได้ยินว่าหากผู้ป่วยที่กำลังเป็นโรคร้ายไม่ว่าจะเป็นโรคเอดส์ หรือโรคมะเร็ง เมื่อได้รับกำลังใจ ก็จะช่วยต่อชีวิตของพวกเขาให้ยืนยาวขึ้น "กำลังใจ" ที่ผู้ป่วยได้รับส่วนใหญ่เกิดจากความรักจากคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นจากคนรัก ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง ฯลฯ ซึ่งทำให้คนที่กำลังเจ็บป่วยมีความสุข มีจิตใจที่เข้มแข็ง พร้อมทั้งจะต่อสู้กับปัญหา และอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างไม่น่าเชื่อ ความรัก จึงเป็นเหมือนน้ำทิพย์ที่มีสรรพคุณมากกว่าที่เราจะคาดคิด เคยมีคนอธิบายว่า เหตุใด ความรักจึงสามารถช่วยให้โรคหายเร็วหรือยืดชีวิตของคนป่วยได้ ถ้าเรามองอย่างผิวเผิน ก็จะได้รับคำตอบที่ว่า เพราะความรักเป็นพลังที่สำคัญ ที่ทำให้คนที่ถูกรัก รู้สึกว่าชีวิตตัวเองมีคุณค่าและมีความหมาย เมื่อรู้สึกอย่างนี้ก็จะมีความตั้งใจ คลายความกังวลต่างๆ ลงไป ร่างกายก็จะกลับมาต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บได้ มีตัวอย่างของผู้หญิงคนหนึ่งซึ่งติดเชื้อเอชไอวีจากสามี เมื่อเธอรู้ว่าตัวเองเป็นโรคร้ายนี้ก็เริ่มวิตกกังวลจนในที่สุดภูมิต้านทานก็ลดลงเรื่อย ๆ จนเข้าสู่ภาวะเอดส์ เนื่องจากโรคต่างๆ ุมรเร็ว เมื่อคนในครอบครัวไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ และลูกๆ รู้ก็ให้กำลังใจให้ต่อสู้ชีวิต ในที่สุดเธอก็แข็งแรงขึ้นเรื่อย ๆ จนกลายเป็นเพียงผู้ติดเชื้อที่สุขภาพร่างกายเหมือนกับคนธรรมดา ความรักและการยอมรับจึงเป็นเหมือนยาขุ กำลัง ยารักษาโรคเอดส์ที่ได้ผลดีที่สุดจึงเป็นยาที่ชื่อว่าความรัก เช่นเดียวกับโรคร้ายอื่นๆ ที่คนไข้ได้รับความรัก ความเข้าใจ เขาก็จะหายจากโรคต่างๆ นั้นเร็วกว่าปกติ ในทางวิทยาศาสตร์อธิบายว่า เหตุที่ความรักสามารถช่วยบำบัดโรคได้นั้น เพราะความรักช่วยส่งเสริมให้การรักษาเป็นไปได้ง่ายขึ้น หายเร็วขึ้น เนื่องจากสมองจะหลั่งสารสื่อประสาทที่เรียกว่า Endorphin และ Oxytocin ออกมาทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานช้าลง ส่งผลให้ระบบ ภูมิต้านทานดีขึ้น สาร Endorphin ยังสามารถลดความเจ็บปวดได้ โดยพบว่าผู้ป่วยที่โดนมีดบาด หากมีคนรักมากอย่ลอบโยนร่างกายจะหลั่งสาร Endorphin ออกมา เพื่อปิดกั้นสัญญาณ ความเจ็บปวดที่จะส่งถึงสมองจึงเป็นผลให้ลดความเจ็บปวดลงไปได้ มีนายแพทย์ท่านหนึ่งเคยเล่าประสบการณ์จากการสังเกตคนไข้ที่มีอาการป่วยแบบเดียวกัน การรักษาแบบเดียวกัน แต่ปรากฏว่า คนไข้ที่มีคนรักคอยดูแลอยู่ตลอดเวลาจะมีอัตราการหายป่วยเร็วกว่าคนไข้ที่ไม่มีคนรักมาคอยดูแล รู้แบบนี้แล้ว อย่าลืมแสดงความรักและปรารถนาดีต่อกัน เริ่มตั้งแต่ตอนที่เรายังไม่เจ็บไข้ได้ป่วย เพราะจะเป็นยาชั้นเลิศที่ทำให้คนได้รับมีความสุข ส่วนคนที่กำลังเจ็บป่วยจำเป็นต้องแสดงออกทั้งการพูดและการกระทำไปพร้อมๆ กัน เริ่มตั้งแต่แสดงออกให้เห็นถึงความเอื้ออาทรทางแววตา การกอด การสัมผัสซึ่งเป็นอวัจนภาษาที่ดีในการเพิ่ม ภูมิต้านทานได้ การพูดจาด้วยถ้อยคำไพเราะ นุ่มนวลก็ทำให้ผู้ฟังรู้สึกว่าจะได้รับความรักได้เช่นกัน สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ถูกรักอบอุ่นใจ สงบลง ระบบภูมิต้านทานร่างกายมีการฟื้นตัว ได้ดีขึ้น ส่งผลให้การตอบสนองต่อการรักษาดีขึ้นด้วย

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

1. ให้กำลังใจ การให้กำลังใจอาจแสดงออกได้หลายวิธี ทั้งจากการพูดจาและการกระทำ (อย่างจริงใจ) โดยเฉพาะเมื่อคนที่เรารักกลายเป็นคนป่วย (คนป่วยส่วนใหญ่มักต้องการให้คนเอาใจ และชื่นใจน้อยได้ง่ายกว่าปกติ) จำเป็นต้องเพิ่มความเอาใจใส่ยกกำลังสอง เช่น ปลอบโยนเกี่ยวกับโรคที่เป็นว่าจะต้องหาย ต้องอยู่กับเราไปนานๆ การที่เราพูดแบบนี้ จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าคุณค่า และทำให้พวกเขามีชีวิตอยู่ต่อไป ทำให้มีกำลังใจในการต่อกรกับโรคร้าย

2. ไม่โดดเดี่ยว อย่าแสดงกิริยาอาการว่าเบื่อคนที่เรารัก โดยเฉพาะตอนที่ป่วยแล้วอ้างเหตุผลต่าง ๆ นานา ว่า ไม่มีเวลามาเยี่ยม ติดธุระต่างๆ หรือถกเถียงกันเรื่องการเฝ้าไข้ ต้องคอยเอาใจใส่ดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด อย่าทำให้ผู้ป่วยรู้สึกโดดเดี่ยว เพราะจะทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล ซึ่งมีผลต่อสุขภาพต่อผู้ป่วยทั้งทางตรงและทางอ้อม

3. ห่วงใย-สัมผัส พลังความรักความห่วงใยสามารถถ่ายทอดผ่านการสัมผัส การโอบกอด หรือการจับมือผู้ป่วยเพื่อให้เขารู้สึกดี รู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย แน่ใจว่า จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่ดีเยี่ยมอีกวิธีหนึ่ง ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก

ข่าวสด

คอลัมน์ วิถีชีวิต โดย เจสตา

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความข้างต้น ความสำคัญของการสัมผัส เช่น การกอดหรือจับมือผู้ป่วยคืออะไร?

1. ช่วยลดการรักษาโรคที่ยาวนาน
2. สร้างความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย
3. เพิ่มภูมิคุ้มกันโรคทันที
4. ลดภาวะเศร้าใจในผู้ดูแล

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2. สร้างความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทอ่าน

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง

ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ไม่ใช่”

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. ความรักเป็นพลังที่สำคัญทำให้คนไข้มีกำลังใจมาต่อสู้กับโรคร้ายได้		
2. ความวิตกกังวลทำให้ภูมิคุ้มกันต้านโรคร้ายลดลงเรื่อย ๆ จนเข้าสู่ภาวะอันตราย		
3. ความรักอย่างเดียวเท่านั้นสามารถรักษาโรคร้ายต่าง ๆ ให้หายเร็วกว่าปกติ		
4. การหลั่งสาร Endorphin และ Oxytocin ออกมาทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานได้เร็วขึ้นชะลอความเจ็บปวดได้		
5. โรคเอดส์เป็นโรคที่รักษาให้หายไม่ได้		
6. ในทางวิทยาศาสตร์ความรักรักษาและบำบัดโรคได้		
7. ยาที่รักษาคนป่วยให้หายจากโรคร้ายต่างๆ ได้เร็วกว่าปกติคือ ความรัก		
8. ความรักของพ่อ แม่เท่านั้นที่เป็นกำลังใจให้ต่อสู้กับโรคร้ายต่างๆ ได้เป็นอย่างดี		
9. ความวิตกกังวลเป็นอาการทำให้เราตายจากโรคร้าย		
10. การหลั่งสาร Endorphin สามารถลดความเจ็บปวดได้		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ตอบถูกทั้งหมดสิบข้อ ใช่ ใช่ ไม่ใช่ ใช่ ไม่ใช่ ใช่ ไม่ใช่ ไม่ใช่ ไม่ใช่ ใช่
ตามลำดับ

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อเนื้อเรื่อง - สะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหา
และรูปแบบของเรื่องที่ได้อ่านอย่างมีวิจารณญาณ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ในแง่มุมทางวิทยาศาสตร์ การแสดงความรักมีผลกระทบอย่างไรต่อการลดระดับความเครียดในผู้ป่วย ระบุกลไกที่เกี่ยวข้อง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : การแสดงความรัก เช่น การพูดให้กำลังใจ การสัมผัส หรือการดูแลเอาใจใส่ ช่วยกระตุ้นการหลั่งสาร Oxytocin ซึ่งมีผลลดระดับฮอร์โมนความเครียด (Cortisol) ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสงบ และผ่อนคลาย ส่งผลให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานได้อย่างสมดุล

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบปิด

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม เพราะเหตุใด การสร้างความรู้สึกรู้สึก “ไม่โดดเดี่ยว” ถึงมีความสำคัญในกระบวนการฟื้นฟูจิตใจของผู้ป่วย

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : การสร้างความรู้สึกรู้สึกไม่โดดเดี่ยวช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าคุณค่าและได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่น ลดความวิตกกังวลและความเครียดที่อาจทำให้สุขภาพจิตทรุดโทรม นอกจากนี้ยังส่งผลให้ผู้ป่วยมีความมั่นใจที่จะต่อสู้กับโรคและฟื้นตัวได้ดีขึ้น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เขียนตอบแบบเปิด

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จงอธิบายคำตอบของนักเรียน การสร้างความหวังและกำลังใจให้ผู้ป่วยสามารถส่งผลต่อกระบวนการรักษาและฟื้นตัวได้อย่างไรบ้าง พร้อมยกตัวอย่างการทดลองทางวิทยาศาสตร์หรือทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : การสร้างความหวังและกำลังใจ เช่น การบอกเป้าหมายเชิงบวกให้ผู้ป่วยสามารถตั้งเป้าหมายในชีวิต อ้างอิงจากงานวิจัยของ Snyder (1994) ทฤษฎีความหวัง (Hope Theory) ระบุว่าผู้ป่วยที่มีเป้าหมายและแรงจูงใจจะมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นและฟื้นตัวจากโรคร้ายได้ดีกว่าผู้ที่รู้สึกสิ้นหวัง

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เขียนตอบแบบอิสระ

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