**ชีวจิตกับการใช้ความรัก บำบัดโรค**

เราคงเคยได้ยินว่าหากผู้ป่วยที่กำลังเป็นโรคร้ายไม่ว่าจะเป็นโรคเอดส์ หรือโรคมะเร็ง เมื่อได้รับกำลังใจก็จะช่วยต่อชีวิตของพวกเขาให้ยืนยาวขึ้น "กำลังใจ" ที่ผู้ป่วยได้รับส่วนใหญ่เกิดจากความรักจากคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นจากคนรัก ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง ฯลฯ ซึ่งทำให้คนที่กำลังเจ็บป่วยมีความสุข มีจิตใจที่เข้มแข็ง พร้อมที่จะต่อสู้กับปัญหา และอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างไม่น่าเชื่อ ความรัก จึงเป็นเหมือนน้ำทิพย์ที่มีสรรพคุณมากกว่าที่เราจะคาดคิด เคยมีคนอธิบายว่า เหตุใด ความรักจึงสามารถช่วยให้โรคหายเร็วหรือยืดชีวิตของคนป่วยได้ ถ้าเรามองอย่างผิวเผิน ก็จะได้รับคำตอบที่ว่า เพราะความรักเป็นพลังที่สำคัญ ที่ทำให้คนที่ถูกรัก รู้สึกว่าชีวิตตัวเองมีคุณค่าและมีความหมาย เมื่อรู้สึกอย่างนี้ก็จะมีกำลังใจ คลายความกังวลต่างๆ ลงไป ร่างกายก็จะกลับมาต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้ มีตัวอย่างของผู้หญิงคนหนึ่งซึ่งติดเชื้อเอชไอวีจากสามี เมื่อเธอรู้ว่าตัวเองเป็น โรคร้ายนี้ก็เริ่มวิตกกังวลจนในที่สุดภูมิต้านทานก็ลดลงเรื่อย ๆ จนเข้าสู่ภาวะเอดส์ เนื่องจากโรคต่างๆ รุมเร้า เมื่อคนในครอบครัวไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ และลูกๆ รู้ก็ให้กำลังใจให้ต่อสู้ชีวิต ในที่สุดเธอก็แข็งแรงขึ้นเรื่อย ๆ จนกลายเป็นเพียงผู้ติดเชื้อที่สุขภาพร่างกายเหมือนกับคนธรรมดา ความรักและการยอมรับจึงเป็นเหมือนยาชูกำลัง ยารักษาโรคเอดส์ที่ได้ผลดีที่สุดจึงเป็นยาที่ชื่อว่าความรัก เช่นเดียวกับโรคร้ายอื่นๆ ที่คนไข้ได้รับความรักความเข้าใจ เขาก็จะหายจากโรคต่างๆ นั้นเร็วกว่าปกติ ในทางวิทยาศาสตร์อธิบายว่า เหตุที่ความรักสามารถช่วยบำบัดโรคได้นั้น เพราะความรักช่วยส่งเสริมให้การรักษาเป็นไปได้ง่ายขึ้น หายเร็วขึ้น เนื่องจากสมองจะหลั่งสารสื่อประสาทที่เรียกว่า Endorphin และ Oxytocin ออกมาทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานช้าลง ส่งผลให้ระบบ ภูมิต้านทานดีขึ้น สาร Endorphin ยังสามารถลดความเจ็บปวดได้ โดยพบว่าผู้ป่วยที่โดนมีดบาด หากมีคนรักมาคอยปลอบโยนร่างกายจะหลั่งสาร Endorphin ออกมา เพื่อปิดกั้นสัญญาณ ความเจ็บปวดที่จะส่งถึงสมองจึงเป็นผลให้ลดความเจ็บปวดลงไปได้ มีนายแพทย์ท่านหนึ่งเคยเล่าประสบการณ์จากการสังเกตคนไข้ที่มีอาการป่วยแบบเดียวกัน การรักษาแบบเดียวกัน แต่ปรากฏว่า คนไข้ที่มีคนรักคอยดูแลอยู่ตลอดเวลาจะมีอัตราการหายป่วยเร็วกว่าคนไข้ที่ไม่มีคนรักมาคอยดูแล รู้อย่างนี้แล้ว อย่าลืมแสดงความรักและปรารถนาดีต่อกัน เริ่มตั้งแต่ตอนที่เราไม่เจ็บไข้ได้ป่วย เพราะจะเป็นยาชั้นเลิศที่ทำให้คนได้รับมีความสุข ส่วนคนที่กำลังเจ็บป่วยจำเป็นต้องแสดงออกทั้งการพูดและการกระทำไปพร้อมๆ กัน เริ่มตั้งแต่แสดงออกให้เห็นถึงความเอื้ออาทรทางแววตา การกอด การสัมผัสซึ่งเป็นอวัจนภาษาที่ดีในการเพิ่ม ภูมิต้านทานได้ การพูดจาด้วยถ้อยคำไพเราะ นุ่มนวลก็ทำให้ผู้ฟังรู้สึกว่าได้รับความรักได้เช่นกัน สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ถูกรักอบอุ่นใจ สงบลง ระบบภูมิต้านทานร่างกายมีการฟื้นตัว ได้ดีขึ้น ส่งผลให้การตอบสนองต่อการรักษาดีขึ้นด้วย

เคล็ด (ไม่) ลับ ใช้ความรักบำบัดโรค "โรค" ในที่นี้ อาจจะไม่ใช่โรคเมื่อตอนที่คนรักเจ็บป่วยเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่เป็นโรคทางใจที่ทำให้ คนรักซึมเศร้าเหงาหงอย หรือแปลกไป กว่าปกติ จำเป็นที่จะเติมความรักลงไปได้เช่นกัน

1. ให้กำลังใจ การให้กำลังใจอาจแสดงออกได้หลายวิธี ทั้งจากการพูดจาและการกระทำ (อย่างจริงใจ) โดยเฉพาะเมื่อคนที่เรารักกลายเป็นคนป่วย (คนป่วยส่วนใหญ่มักต้องการให้คนเอาใจ และขี้ใจน้อยได้ง่ายกว่าปกติ) จำเป็นต้องเพิ่มความเอาใจใส่ยกกำลังสอง เช่น ปลอบโยนเกี่ยวกับโรคที่เป็นว่าจะต้องหาย ต้องอยู่กับเราไปนานๆ การที่เราพูดแบบนี้ จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า และทำให้อยากมีชีวิตอยู่ต่อ ทำให้มีกำลังใจในการต่อกรกับโรคร้าย

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

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

****

คอลัมน์ วิถีชีวจิต โดย เจสดาร์

**คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

**คําถาม จากบทความข้างต้น** ความสำคัญของการสัมผัส เช่น การกอดหรือจับมือผู้ป่วยคืออะไร?

1. ช่วยลดการรักษาโรคที่ยาวนาน
2. สร้างความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย
3. เพิ่มภูมิต้านทานโรคทันที
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

ข้อความเป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ใช่”

ข้อความไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ไม่ใช่”

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ข้อความ** | **ใช่** | **ไม่ใช่** |
| 1. ความรักเป็นพลังที่สำคัญทำให้คนไข้มีกำลังใจมาต่อสู้กับโรคร้ายได้  |  |  |
| 2. ความวิตกกังวลทำให้ภูมิต้านทานโรคร้ายลดลงเรื่อย ๆ จนเข้าสู่ภาวะอันตราย  |  |  |
| 3. ความรักอย่างเดียวเท่านั้นสามารถรักษาโรคร้ายต่าง ๆ ให้หายเร็วกว่าปกติ  |  |  |
| 4. การหลังสาร Endorphin และ Oxytocin ออกมาทำให้ระบบประสาท อัตโนมัติทำงานได้เร็วขึ้นชะลอความเจ็บปวดได้  |  |  |
| 5. โรคเอดส์เป็นโรคที่รักษาให้หายไม่ได้  |  |  |
| 6. ในทางวิทยาศาสตร์ความรักรักษาและบำบัดโรคได้  |  |  |
| 7. ยาที่รักษาคนป่วยให้หายจากโรคร้ายต่างๆ ได้เร็วกว่าปกติคือ ความรัก  |  |  |
| 8. ความรักของพ่อ แม่เท่านั้นที่เป็นกำลังใจให้ต่อสู้กับโรคร้ายต่างๆ ได้เป็นอย่างดี  |  |  |
| 9. ความวิตกกังวลเป็นตัวการทำให้เราตายจากโรคภัย  |  |  |
| 10. การหลังสาร Endorphin สามารถลดความเจ็บปวดได้  |  |  |

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

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อเนื้อเรื่อง - สะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาและรูปแบบของเรื่องที่ได้อ่านอย่างมีวิจารณญาณ

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) ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสงบและผ่อนคลาย 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 การสร้างความรู้สึก “ไม่โดดเดี่ยว” ถึงมีความสำคัญในกระบวนการฟื้นฟูจิตใจของผู้ป่วย

คำตอบ.................................................................................................

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : การสร้างความรู้สึกไม่โดดเดี่ยวช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่น ลดความวิตกกังวลและความเครียดที่อาจทำให้สุขภาพจิตทรุดโทรม นอกจากนี้ยังส่งผลให้ผู้ป่วยมีความมุ่งมั่นที่จะต่อสู้กับโรคและฟื้นตัวได้ดีขึ้น

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 การสร้างความหวังและกำลังใจให้ผู้ป่วยสามารถส่งผลต่อกระบวนการรักษาและฟื้นตัวทำได้อย่างไรบ้าง พร้อมยกตัวอย่างการทดลองทางวิทยาศาสตร์หรือทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

คำตอบ.................................................................................................

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

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เขียนตอบแบบอิสระ

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