

ความเครียดกับการดำรงชีวิต (Stress and Lifestlye)

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. นิตน์ ศิริโชคิรัตน์ (Prof. Dr.Nithat Sirichotiratana) *

บทนำ

ในขณะที่ความเครียดจะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร อุปนิสัยในการรับประทานอาหารก็มีส่วนที่จะทำให้เกิดมีความเครียดมากขึ้นหรือน้อยลงได้ ดังนั้นการรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะก็มีความสำคัญต่อการคลายเครียด เพราะความเครียดจะเกิดขึ้นได้ง่าย หากขาดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีอยู่สองทางด้วยกันที่อาหารจะทำให้เกิดความเครียดได้ โดยง่าย

ทางแรกก็คือการรับประทานน้ำตาลมากเกินไป ซึ่งจะทำให้ร่างกายขาดวิตามิน และแร่ธาตุ โดยโดยง่าย วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ มีความสำคัญต่อระบบประสาทของร่างกายจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นถ้าทานหวานเข้าไปเป็นจำนวนมาก ก็จะทำให้ร่างกายขาดวิตามินต่างๆ รวมทั้งวิตามินบี (เช่น ไทอามีน ไนอาซิน และ บี12 เป็นต้น) ซึ่งจะมีผลทำให้เกิดความเครียดได้ โดยง่าย

ทางที่สองที่จะทำให้เกิดความเครียดได้โดยง่ายคือ สิ่งที่จะทำให้ระบบประสาทสัมผัสมีความไวมากกว่าปกติ เช่น การดื่มกาแฟ ช็อกโกแลต และน้ำอัดลมที่มีสารคาเฟอีน ถ้าทานดื่มเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนเพียง 250 มิลลิกรัม ก็จะทำให้ร่างกายได้รับสารคาเฟอีนถึง 100-150 มิลลิกรัม สารคาเฟอีนเป็นสารที่จะไปกระตุ้นระบบประสาทและจะทำให้เกิดความตึงเครียดได้โดยง่าย

อาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกายที่จะช่วยต่อต้านความเครียดคือ อาหารประเภทผักและผลไม้ เพราะมีวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ จากพืชพันธุ์ธัญญาหาร จะทำให้ร่างกายสามารถต่อต้านความเครียดต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ อาหารที่ดีที่สุดสำหรับการเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกายเพื่อต่อสู้กับความเครียดคืออาหารมังสะวิรัติเพื่อสุขภาพ การวิจัยในประเทศเยอรมันพบว่า ภูมิคุ้มกันของผู้ที่เป็นมังสะวิรัติจะมีประสิทธิภาพมากกว่าผู้ที่ทานอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจเลยว่าผู้ที่ทานอาหารมังสะวิรัติ จะมีอัตราการเป็นมะเร็งน้อยกว่าผู้ที่ทานอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ดร.จอห์น พอตเตอร์ จากมหาวิทยาลัยมินเนโซตา รวบรวมสถิติ

* สถาบันส่งเสริมสุขภาพไทย มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ

จากการวิจัยทั่วโลกพบว่าผู้ที่ทานอาหารมังสะวิรัติเป็นมะเร็งน้อยกว่าผู้ที่ทานอาหารจากเนื้อสัตว์ 2-5 เท่า

ความเครียดกับสุขภาพของท่าน

ในเวลา 30 ปีที่ผ่านมา แพทย์และผู้ทำงานทางด้านสุขภาพในประเทศสหรัฐอเมริกาได้ตระหนักถึงความสำคัญของความเครียดต่อสุขภาพของประชาชน ตามรายงานของสมาคมแพทย์ประจำครอบครัวแห่งสหรัฐอเมริกา สองในสามของคนไข้ที่ไปพบแพทย์ก็เนื่องมาจากอาการต่างๆ ที่เกิดจากความเครียด ค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับอาการต่างๆ ที่มีสาเหตุจากความเครียดของประชากรอเมริกัน หรือจากการหยุดงาน หรือจากความสูญเสียทางด้านผลผลิต มีการประเมินเป็นมูลค่ามหาศาลสูงถึง 5 หมื่นล้านถึง 7 หมื่น 5 พันล้านเหรียญสหรัฐต่อปี หรือมากกว่า 750 เหรียญสหรัฐต่อผู้ทำงานชาวสหรัฐ 1 คน

นักวิจัยทางวิทยาศาสตร์การแพทย์พบว่า ความเครียดเป็นตัวการสำคัญของโรคหัวใจ โรคกระเพาะ อัมพาต และอหิวาตกโรค (การฆ่าตัวตาย) โรคที่กล่าวมานี้เป็นสาเหตุในการตายของประชากรในอเมริกา จึงไม่เป็นที่น่าแปลกใจเลยว่ายาที่ขายได้ดีที่สุด 3 ชนิด คือยาแก้โรคแผลในกระเพาะอาหาร ยาแก้ความดันโลหิตสูง และยาคลายเครียด นายแพทย์โจแอล ผู้อำนวยการแผนกพฤติกรรมบำบัดของมหาวิทยาลัยหลุยส์วิง ได้กล่าวว่าวิถีการดำรงชีวิตเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเจ็บไข้ได้ป่วยในปัจจุบัน นายแพทย์วอเตอร์ แคนนอน ซึ่งเป็นนักสรีระวิทยาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และนายแพทย์ ฮานส์ เซลเย ซึ่งเป็นบิดาแห่งการค้นคว้าทางความเครียดได้พิสูจน์ให้เห็นว่าความผิดปกติทางด้านจิตใจ หรือความเครียดเป็นสาเหตุทำให้เกิดความไม่สมดุลทางฮอร์โมน ดังนั้นจึงทำให้เกิดความผิดปกติทางด้านสรีระในร่างกาย เมื่อร่างกายมีภาวะทางความเครียดอยู่เป็นเวลานานจะทำให้เกิดความดันโลหิตสูงขึ้น เกิดโรคเส้นเลือดตีบตัน ระบบภูมิคุ้มกันต่ำลง และทำให้เกิดอาการอีกหลายๆ อย่าง แต่สิ่งที่สำคัญกว่าความเครียดนั้นคือการที่ท่านจะปรับตัวกับความเครียดอย่างไร นักจิตวิทยาได้ชี้ให้เห็นว่า อุปนิสัยใจคอเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่งในการปรับตัวให้คลายเครียดลง เช่น ความรู้สึกที่ท่านมีอำนาจในการควบคุมสิ่งต่างๆ การมีเครือข่ายของญาติมิตร และความหวังในชีวิต สิ่งเหล่านี้จะช่วยคลายเครียดในชีวิตประจำวัน

ต่อมหมวกไตช่วยคลายเครียด

ดูเหมือนจะเป็นเรื่องเป็นไปไม่ได้ที่จะมีชีวิตอยู่ในโลกทุกวันนี้โดยปราศจากความเครียด การมีชีวิตของคนกลุ่มหนึ่งหมายถึงการมีชื่อเสียงและได้รับการยกย่อง แต่สำหรับคนอีกกลุ่มหนึ่งมุ่ง

แสวงหาความรำรวย เพราะนั่นเป็นความหวังในชีวิต และในขณะที่เดียวกันมีคนอีกเป็นจำนวนมากที่ชีวิตของเขาคือการดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด จึงเห็นได้ว่าไม่ว่าสาเหตุจูงใจเพื่อการดำรงชีวิตนั้นคืออะไรก็ตามการมีชีวิตอยู่ในโลกปัจจุบันทำให้ทุกคนตกอยู่ในภาวะเครียดมากขึ้นต่างกันไป ร่างกายมนุษย์เผชิญปัญหาความเครียดในรูปแบบต่างๆ อย่างไรก็ตาม ซึ่งหมายถึงความเครียดทางกาย ใจ อารมณ์ และจิต

ร่างกายของเราจะมีต่อมหมวกไตอยู่ 2 ต่อม แต่ละต่อมจะอยู่ที่ส่วนบนของไตแต่ละข้าง แต่ละต่อมมีน้ำหนักประมาณ 5 กรัม ต่อมเล็กกว่า นี้จะผลิตฮอร์โมนที่มีความสำคัญต่อสุขภาพ เกิดความแข็งแรงของร่างกายและความรู้สึกสบายของบุคคลนั้น เนื้อเยื่อของต่อมหมวกไตแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ส่วนนอกของต่อมเรียกว่า ส่วนคอร์เทกซ์ และส่วนในเรียกว่าส่วนเมดัลลา ส่วนคอร์เทกซ์ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมน 3 ชนิดด้วยกันคือ เอปิเนฟริน นอร์เอปิเนฟริน และคอร์ติซอล

ในเวลากลางคืน สมอส่วนที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะอื่นๆ จะส่งสัญญาณไปที่ต่อมพิทูอิเทรีรี่ ซึ่งอยู่ในสมองเพื่อให้ต่อมพิทูอิเทรีรี่ไปกระตุ้นให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลเข้าสู่กระแสโลหิตให้มีจำนวนเพิ่มขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการทำงานในวันใหม่ต่อไป ในตอนเช้าจะเป็นระยะเวลาที่ระดับฮอร์โมน คอร์ติซอลในกระแสโลหิตสูงที่สุด เมื่อร่างกายทำงานไปคอร์ติซอลก็จะถูกใช้ไปเรื่อยๆ พอถึงเวลาเย็นระดับคอร์ติซอลในกระแสโลหิตก็จะลดลงในระดับต่ำสุด

ต่อมหมวกไตจะทำงานในการผลิตฮอร์โมนภายใต้การควบคุมของระบบงานอื่นในร่างกายอีก 3 ระบบคือ ระบบประสาท ระบบนาฬิกาชีวภาพในสมอง และสภาพทางเคมีจะเป็นสัญญาณบอกผ่านบางกระแสโลหิตไปยังศูนย์ควบคุมการทำงานของร่างกาย ซึ่งในที่สุดจะไปกระตุ้นต่อมหมวกไตให้ทำงานในการผลิตฮอร์โมน

ดร. ฮานส์ เซลเย่ แห่งเมืองมอนทรีออล ประเทศแคนาดา ผู้ซึ่งบุกเบิกความรู้เรื่องความเครียดได้ทำให้เรารู้ว่าความเครียด สามารถทำให้ต่อมหมวกไตเสื่อมความสามารถในการทำงานได้ หากท่านเป็นคนหนึ่งที่มุ่งการทำงานมากเกินไป ไม่มีเวลาหยุดหย่อน เมื่อเวลาผ่านไปสักกระยะหนึ่งท่านอาจจะรู้สึกหมดแรง ทั้งนี้เพราะต่อมหมวกไตเองก็เหน็ดเหนื่อยต่อการผลิตฮอร์โมนเช่นเดียวกัน และเมื่อเป็นเช่นนี้ การซ่อมแซมและการส่งเสริมเกิดการเสื่อมสมรรถภาพ การทำงานของต่อมหมวกไตให้กลับดีดังเดิมก็จะต้องใช้เวลาอีกนานทีเดียว

วิตามินซีจะถูกขับออกจากต่อมหมวกไตในขณะที่เดียวกันกับที่ฮอร์โมนคอร์ติซอล จะถูกขับออกมา วิตามินซีจะไปช่วยให้คอร์ติซอลถูกทำลายล้าง เป็นการช่วยรักษาระดับของคอร์ติซอลในกระแสโลหิตให้คงอยู่นานขึ้น ร่างกายจะได้วิตามินซีจากการรับประทานผลไม้สด ผลไม้รสเปรี้ยว ผักสีเขียว และจากผักชนิดอื่นๆ

อีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้ต่อมหมวกไตมีสมรรถภาพดี ก็คือมีการออกกำลังกายที่ถูก
สุขภาพลักษณะและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายจะช่วยลดการหลั่งสารคอร์ติซอล และเพิ่มการ
หลั่งสารเบต้าเอ็นโดฟิน ซึ่งจะช่วยให้มีกำลังใจ และความรู้สึกที่ดีโดยทั่วไป ซึ่งเป็นการคลาย
เครียดที่ดีวิธีหนึ่ง

ความเครียดเป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่ตอบสนองต่อสภาพแวดล้อม ความเครียดเป็น
ประสบการณ์เฉพาะตัวของแต่ละบุคคล ในสภาวะการณ์อย่างเดียวกัน คนหนึ่งอาจจะเกิดความเครียด
ในขณะที่อีกคนหนึ่งไม่มีความเครียด หรือเครียดน้อยกว่าคนแรก ร่างกายจะแสดงออกเวลามี
ความเครียดโดยมีความดันโลหิตที่สูงขึ้นกว่าปกติ ชีพจรเต้นเร็วขึ้น การหายใจถี่ขึ้น หัวใจจะทำงานมาก
ขึ้น และกล้ามเนื้อจะเกร็ง ปฏิกิริยาเหล่านี้เรียกโดยรวมว่าเป็นปฏิกิริยาของ “การสู้ หรือจะถอยหนี”

ความเครียดอาจเป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุดที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยและโรคต่างๆ ในประเทศ
ที่พัฒนาแล้ว หัวสาเหตุนี้ทำให้ประชากรอเมริกันเสียชีวิตมากที่สุดคือโรคหัวใจ โรคมะเร็ง เส้นโลหิตใน
สมองแตก อุบัติเหตุ และการฆ่าตัวตาย (อัตวินิบาตกรรม) ทั้ง 5 สาเหตุนี้ ความเครียดมีส่วนเกี่ยวข้อง
เป็นอย่างมาก

ความเครียดอาจจะเกิดจากความวิตกกังวล ความหวาดกลัว หรือความระแวงสงสัยผู้อื่น สิ่ง
เหล่านี้ทำให้ความดันโลหิตสูงเกิดขึ้นได้ โดยผลของฮอร์โมนเอปิเนฟริน ถ้าหากความเครียดเกิดขึ้น
บ่อยๆ เป็นสัปดาห์เป็นเดือนหรือเป็นปี ก็จะมีผลทำให้เกิดโรคหัวใจวายหรือเส้นโลหิตในสมองแตกได้
วิธีการคลายเครียดก็มีหลายวิธี วิธีหนึ่งก็คือการมองโลกในแง่ดี ดร.จิ้น แอคเตอร์เบิร์ก-ลอร์ลิส และ
สามีของเธอ ดร. แฟรงค์ ลอร์ลิส ได้ผลจากการทำการวิจัยที่มหาวิทยาลัยแห่งแท็กซัสว่า ผู้ที่ป่วยเป็น
โรคมะเร็งจะมีชีวิตอยู่ต่อไปอีกนานหรือไม่นานนั้น ขึ้นอยู่กับท่าที ความนึกคิดของผู้ป่วยเอง

การคิดในแง่บวก เช่น ความสุข ความสมหวัง ความสำเร็จ จะมีผลในทางบวก เช่น ความ
กระตือรือร้น ความสงบสุขในจิตใจ ความรักและความสบายใจ

การคิดในแง่ลบ เช่น ความโกรธแค้น ความหวาดกลัว ความไม่ไว้วางใจ จะมีผลในทางลบ
เช่น มีอาการตึงเครียด อาการวิตกกังวล และอ่อนเพลีย อ่อนใจ

ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตจะดีขึ้นเมื่อคุณคาดหวังว่าจะได้รับสิ่งที่ดีที่สุด แทนที่จะคิดถึงสิ่งที่แย
ที่สุดด้วยเหตุผลที่ว่า เมื่อคุณไม่มีความกังวลใจ คุณก็จะสามารถทุ่มเทกำลังใจและกำลังกายในการ
ทำงานให้ประสบความสำเร็จสมดังที่หวังไว้ การคาดหวังในสิ่งที่ดีที่สุดหมายถึงการทุ่มเทพลังกายและพลัง
ใจในการทำงาน คนส่วนมากที่พ่ายแพ้ในชีวิตไม่ใช่เพราะขาดความสามารถ แต่เป็นเพราะขาดการ
ทุ่มเทพลังกายและพลังใจในการทำงาน

อีกวิธีหนึ่งของการคลายเครียดก็คือการมีอารมณ์ขัน ที่โรงเรียนแพทย์ของมหาวิทยาลัยโลมา ลินดา ดร. ลี เบิร์ก กับคณะวิจัย ได้ทำการทดสอบว่าการหัวเราะและการมีอารมณ์ขันจะสามารถ ผ่อนคลายความเครียดและช่วยให้มีสุขภาพที่ดีได้ ดร.เบิร์กนำนักศึกษาแพทย์กลุ่มหนึ่งมาทดลองโดย การให้นักศึกษาแพทย์ดูรายการตลกทางวิดีโอเทป แล้วจะเลือกนักศึกษาเหล่านั้นมาวัดระดับของ ฮอร์โมนต่างๆในร่างกาย ปรากฏว่า ในขณะที่นักศึกษาแพทย์หัวเราะนั้น จำนวนฮอร์โมนเอปิเนพรีน และคอร์ติซอลต่ำมาก ในขณะที่ฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟินสูงและจำนวนเม็ดเลือดขาวก็สูงเช่นกัน

นอร์แมน คอสซัน (Norman Cousins) ผู้ซึ่งรักษาตัวโดยการใช้อารมณ์ขันเพื่อบรรเทาอาการ เจ็บปวดจากโรคร้ายที่หายากชนิดหนึ่ง เขียนหนังสือเรื่อง “กายวิภาคของการเจ็บป่วย” (Anatomy of an Illness) และย้ำว่า การหัวเราะเป็นยารักษาโรคที่ดีที่สุด โจเอล กู๊ดแมน ได้ทำการวิจัยใน โครงการอารมณ์ขัน ซึ่งมีผู้มาเข้าร่วมในการวิจัยหลายพันคน เขากล่าวว่าถ้าคนเราหัวเราะ 15 ครั้งต่อ วัน จะเสียค่ารักษาพยาบาลน้อยลงไปจนถึงใจทีเดียว

การทำจิตใจให้สงบ หรือนึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เรานับถือ จะช่วยในการคลายเครียดได้อีกวิธีหนึ่ง เมื่อปี 1993 มีที่มวิจัยที่เมืองแมนเชสเตอร์ ประเทศอังกฤษได้พบว่าการทำจิตใจให้สงบ หรือนั่งสมาธิ ทำให้สมองส่วนหน้ามีการทำงานมากกว่าส่วนอื่นๆ สมองส่วนหน้าเป็นส่วนที่หลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ออกมา ซึ่งมีผลที่จะช่วยให้ระงับความเจ็บปวดต่างๆ และในขณะเดียวกันก็ช่วยทำให้จิตใจมีความรู้สึก ที่ดี และช่วยในการคลายเครียด

เอ็นดอร์ฟินมีผลเหมือนกับมอร์ฟิน คือช่วยระงับความเจ็บปวดและทำให้จิตใจสบายขึ้น เอ็นดอร์ฟินคือสารมอร์ฟินที่ร่างกายสร้างขึ้นตามธรรมชาติ ซึ่งนอกจากจะช่วยระงับความเจ็บปวดแล้ว ก็ช่วยในการคลายเครียดอีกด้วย

การมีเครือข่ายของเพื่อนฝูงและญาติพี่น้อง ก็จะช่วยคลายเครียดอีกวิธีหนึ่งเพราะเมื่อเรามี ปัญหาทุกข์ใจ เราก็สามารถไปปรับทุกข์ หรือขอคำแนะนำและความช่วยเหลือจากเพื่อนฝูงและญาติ พี่น้องได้

การมองโลกในแง่ดีกับการคลายเครียด

โซเครตีส เคยกล่าวไว้ว่าโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นจากภาวะของจิตใจ ดร. จิน แอ็คเทอร์เบิร์ก ลอร์ ลิส กับสามีได้ทำการวิจัยที่มหาวิทยาลัยแห่งแท็กซัส เมื่อปี 1980 และพบว่าผู้ป่วยเป็นมะเร็งจะมีชีวิต อยู่ต่อไปอีกนานหรือไม่นานขึ้นอยู่กับการมองโลก หรือท่าทีของแต่ละบุคคล เมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมา มีวารสารทางการแพทย์หลายฉบับที่พิมพ์รายงานเกี่ยวกับอำนาจของจิตใจที่จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีได้ ในรายงานการวิจัยฉบับหนึ่ง ผู้ที่เศร้าโศกเสียใจเพราะสามี หรือภรรยาเสียชีวิต นักวิจัยพบว่าเขา

เหล่านั้นมีจำนวนเม็ดเลือดขาวต่ำ ซึ่งบ่งชี้ว่าภูมิคุ้มกันของร่างกายต่ำและจะทำให้เป็นโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย

ทีมวิจัยจากมหาวิทยาลัยแห่งนิวยอร์ก ที่สโตนี บรูค พบว่าผู้ที่มีอารมณ์ดี หรือมองโลกในแง่ดี จะมีภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ดี ทีมวิจัยที่มหาวิทยาลัยโอไฮโอ ค้นพบว่าในกลุ่มผู้หญิงที่หย่าร้างจะมีอาการซึมเศร้า และภูมิคุ้มกันของร่างกายก็ต่ำ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มผู้หญิงที่อยู่กับสามีอย่างมีความสุข การมองโลกในแง่ดี หรือการที่มีแนวคิดในทางบวก เช่น ความรู้สึกสมหวัง ความสุข ความสำเร็จ จะมีผลในทางบวก เช่น ความกระตือรือร้น ความสงบสุขในจิตใจ ความรัก และความสบายใจ

การคิดในแง่ลบ เช่น ความโกรธแค้น ความหวาดกลัว ความไม่ไว้วางใจ จะมีผลในทางลบ เช่น มีอาการตึงเครียด อาการวิตกกังวล และอ่อนเพลีย อ่อนใจ ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตจะดีขึ้นเมื่อคุณคาดหวังว่าจะได้รับสิ่งที่ดีที่สุด แทนที่จะคิดถึงสิ่งที่แย่ที่สุด ด้วยเหตุผลที่ว่าเมื่อคุณไม่มีความกังวลใจ คุณก็จะสามารถทุ่มเทกำลังใจ กำลังกาย ในการทำงานให้ได้ความสำเร็จสมดังที่หวังไว้ การคาดหวังในสิ่งที่ดีที่สุด หมายถึง การทุ่มเทพลังกายและพลังใจในการทำงาน คนส่วนมากที่พ่ายแพ้ในชีวิต ไม่ใช่เพราะขาดความสามารถ แต่เป็นเพราะขาดการทุ่มเทพลังกาย และพลังใจในการทำงาน

ตลอด 5 ปีที่ผ่านมามีการวิจัยทางด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์จากที่ต่างๆ ทั่วโลก ซึ่งชี้แนะว่าการมองโลกในแง่ดีหรือในทางบวก สามารถที่จะทำให้มีสุขภาพดีได้ ที่ประเทศอังกฤษมีการวิจัยในกลุ่มผู้หญิง 69 คน ซึ่งเป็นมะเร็งที่เต้านม ในกลุ่มผู้ที่ “หมดกำลังใจ” และไม่สนใจที่จะสู้กับโรคร้ายนั้นต่อไป

ดร.แฮโรลด์ โวลฟ์ กับทีมวิจัย ได้ศึกษาคนไข้ 500 คน ในโรงพยาบาลรัฐบาลหลายแห่งและพบว่า หนึ่งในสามของผู้ป่วยเหล่านี้ มีความคิดในทางลบ ซึ่งทำให้การหายป่วยล่าช้ากว่าปกติ คำถามมีอยู่ว่า เป็นไปได้หรือไม่ที่ผู้คิดในแง่ร้ายหรือในทางลบ จะเปลี่ยนแปลงเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี คำตอบก็คือว่าเป็นไปได้ ถ้าเขาจะเลือกคิดในทางบวก ดังนั้นการเลือกคิดในสิ่งที่ดี การเลือกมองโลกในแง่ดี จะส่งผลทำให้ความเครียดในชีวิตประจำวันลดลงไปได้

อารมณ์ขึ้นกับความเครียด

วิธีหนึ่งซึ่งจะช่วยในการคลายเครียดได้เป็นอย่างดี ก็คือการหัวเราะอย่างเบิกบานใจ ถ้าท่านสามารถที่จะหัวเราะ หรือมองเห็นสิ่งต่างๆ รอบๆ ตัวท่าน เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์ขึ้นได้ สุขภาพจิตและสุขภาพกายของท่านก็จะดีขึ้น ท่านอาจจะยังไม่เชื่อว่าอารมณ์ขึ้นจะช่วยให้ท่านมีสุขภาพดีขึ้น แต่การวิจัยทางวิทยาศาสตร์ การแพทย์ได้ค้นพบว่าเป็นความจริง

ที่มหาวิทยาลัยโลมาลินดา มลรัฐแคลิฟอร์เนีย ดร. ลี เบิร์ก กับคณะวิจัยของคณะแพทยศาสตร์ และคณะสาธารณสุขศาสตร์ ได้ทำการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสารฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกายที่เกิดขึ้นในขณะที่มีการหัวเราะ นักศึกษาแพทย์กลุ่มหนึ่งถูกนำมาทดลองโดยการให้ดูรายการตลกทางวิดีโอเทป ในขณะที่นักศึกษาแพทย์กำลังหัวเราะอยู่นั้นก็มีการเจาะเลือดเอาไปวิจัยและค้นพบว่าฮอร์โมนเอปิเนฟริน และคอร์ติซอลนั้นต่ำ ซึ่งฮอร์โมนทั้งสองนี้จะมีจำนวนสูงในระหว่างที่มีความเครียดเกิดขึ้น

ดร. ลี เบิร์ก และคณะได้พิมพ์รายงานการวิจัยนี้ ในวารสารวิทยาศาสตร์การแพทย์ของอเมริกา เมื่อเดือนธันวาคมปี 1989 และระบุว่านอกจากการหัวเราะจะทำให้ฮอร์โมนแห่งความเครียด (เอปิเนฟริน และคอร์ติซอล) ต่ำลงแล้ว ยังทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น เพราะจำนวนเม็ดโลหิตขาวสูงขึ้น และเบต้า เอนโดर्फิน (ซึ่งเป็นฮอร์โมนชนิดหนึ่งที่ทำให้ร่างกายสามารถทนต่อความเจ็บปวดและมีความรู้สึกที่ดี) สูงขึ้น

อารมณ์ขันเตือนใจเราให้ระลึกว่า ปัญหาในชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับทุกๆ คน ไม่ได้เกิดกับท่านเพียงคนเดียวงานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งสรุปว่า การหัวเราะสามารถคลายเครียดได้ดีเท่าๆ กับการฝึกโยโยไฟต์ แบ็ค ดร.นอร์แมน คะซิน ผู้เขียนหนังสือขายดีที่สุดอีกเล่มหนึ่ง ได้เล่าถึงประสบการณ์ของท่านเองว่า ท่านทำให้ตัวเองเจ็บป่วย และนอนไม่หลับด้วยการวิตกกังวล ความเคร่งเครียด เมื่อท่านสามารถทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี และสามารถหัวเราะทำให้จิตใจเบิกบานได้ ท่านก็สามารถนอนหลับได้ และหายเป็นปกติ

มีการวิจัยในประเทศสหรัฐอเมริกา สำหรับผู้ที่มีอายุถึง 100 ปีว่า อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เขาเหล่านั้น มีชีวิตยืนยาวได้ ทีมวิจัยค้นพบคำตอบว่า ผู้ที่อายุยืนเหล่านั้นมีความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ และมีอารมณ์ขันเสมอ ซึ่งเป็นเคล็ดลับในการที่จะทำให้มีอายุยืนนาน เพราะอารมณ์ขันจะทำให้ร่างกายหลั่งสารฮอร์โมน เอนโดर्फินออกมา ซึ่งสารฮอร์โมนนี้จะทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายมีประสิทธิภาพในการป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บได้ดีขึ้น

ดังนั้น ท่านควรจะอนุรักษ์อารมณ์ขันเอาไว้เพื่อต่อสู้กับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มีผู้เข้าร่วมโครงการอารมณ์ขันหลายพันคนตั้งแต่ปี 1978 ซึ่ง ดร. โจเอล กู๊ดแมน กล่าวไว้ว่า ถ้าคนเราสามารถหัวเราะได้วันละ 15 ครั้ง เราก็จะเป็นโรคร้ายไข้เจ็บน้อยลง อารมณ์ขันจะช่วยให้เรามีสุขภาพดีทั้งกายและใจ

ความเครียดกับหน้าที่การงาน

ความเครียดในหน้าที่การงาน เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้องค์กรต่างๆ สูญเสียเงินรายได้เป็นจำนวนมาก ในแต่ละปีรัฐบาลสหรัฐได้รวบรวมสถิติว่า โดยเฉลี่ยแล้วในแต่ละปีคนงานเสียชีวิตปีละ 100,000 คน เพราะโรคภัยไข้เจ็บอันเกี่ยวเนื่องมาจากหน้าที่การงาน และอีกประมาณปีละ 400,000 คน ที่เจ็บป่วยจากโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นจากหน้าที่การงาน บริษัทและองค์กรต่างๆ สูญเสียเงินปีละประมาณ 3 หมื่น 2 พันล้านเหรียญสหรัฐ อันเนื่องมาจากผลผลิตตกต่ำลงเพราะความเครียด นักวิเคราะห์ทางด้านธุรกิจผู้หนึ่งชื่อว่า เจมส์ กรีนวูด คำนวนว่า ในแต่ละปีความเครียดของผู้บริหารมีผลทำให้องค์กรสูญเสียปีละหนึ่งหมื่นเก้าพันล้านเหรียญสหรัฐ

ความขัดแย้งกันระหว่างผู้บริหาร ความไม่เข้าใจกันระหว่างผู้บริหารและพนักงาน แนวความคิดที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความเครียดในที่ทำงาน ดังนั้นองค์กรที่ต้องการที่จะให้ได้รับผลผลิตได้อย่างเต็มที่ก็ต้องหาวิธีที่จะผ่อนคลายความเครียดในสถานที่ทำงาน เพื่อให้เกิดความเครียดน้อยที่สุดในการทำงาน เพราะว่าความเครียดในสถานที่ทำงานจะส่งผลกระทบต่อผลกำไรที่องค์กรจะได้รับ ถ้ามีความเครียดมากในสถานที่ทำงาน ก็จะเกิดความระส่ำระสายในการปฏิบัติงาน ทำให้ผลผลิตตกต่ำลง และผลกำไรก็จะตกลงด้วย

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยผ่อนคลายความเครียด โดยเฉพาะผู้ที่นั่งทำงานอยู่กับโต๊ะเป็นเวลานานๆ การออกกำลังกายถูกมองข้ามไปว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งในการเปลี่ยนอริยาบท และจะช่วยผ่อนคลายอารมณ์ และทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น เพราะเป็นวิธีหนึ่งในการผ่อนคลายความกดดันออกไป แทนที่จะเก็บกดเอาไว้ ซึ่งจะเป็นผลร้ายต่อร่างกายของตนเอง และส่งผลกระทบต่อไปยังองค์กรอีกด้วย

เจอร์ เยทส์ ได้บอกถึงกฎ 8 ประการในการผ่อนคลายความเครียดในหน้าที่การงาน ดังต่อไปนี้

1. จะต้องรักษาสุขภาพกายให้สมบูรณ์
2. จะต้องรู้จักยอมรับตนเองว่ามีทั้งข้อดี และข้อเสีย มีทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวคลเคล้ากันไป การยอมรับตนเองจะช่วยลดช่องว่างระหว่างความคาดหวังกับความสมหวัง และความเครียดก็จะลดน้อยลงไป
3. การมีเพื่อนสนิทสักคนหนึ่งซึ่งสามารถที่จะปรับทุกข์ หรือพูดในทุกสิ่งทุกอย่างได้ บุคคลผู้นี้จะเป็นผู้ให้กำลังใจ และอาจจะแนะนำทางออกหรือแก้ไขปัญหาก็ได้อีกด้วย
4. เริ่มต้นแก้ไขปัญหาคความเครียดในทางที่ถูกต้อง ถ้าท่านเริ่มหาทางแก้ไขปัญหาคความเครียดของท่าน ท่านก็จะมีประสบการณ์และความสามารถในการหาทางออก แต่ถ้าท่านไม่เริ่มหาวิธีแก้ไขปัญหา ท่านก็จะรู้สึกหงุดหงิดและมีความกดดันซึ่งจะทำให้เริ่มเบื่อหน่ายในการงานของท่าน

5. มีสังคมของเพื่อนฝูงนอกเหนือจากกลุ่มผู้ร่วมงาน เพื่อที่จะไม่ต้องนำเอาเรื่องการทำงานมาคุยตลอดเวลา

6. รู้จักหากิจกรรมที่จะช่วยผ่อนคลายความเครียด เช่น งานอดิเรก (การสะสมแสตมป์ การทำสวน การเล่นดนตรี ฯลฯ)

7. การหางานทำที่มีความหมาย ถ้าท่านทำงานที่ถนัดและมีความสุขกับการทำงาน ความเครียดก็จะน้อยลงไป

8. มองดูปัญหาความเครียดของท่านอย่างพินิจพิเคราะห์ เพื่อที่จะหาทางป้องกันแก้ไขให้ถูกต้อง

ผู้ที่สามารถแก้ไขปัญหาคความเครียดในหน้าที่การงานได้สำเร็จ คือผู้ที่ปรับประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ และรู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา และมีท่าทีต่อความเครียดในการงานแบบเชื่อว่าเมื่อมีปัญหาที่ต้องมีคำตอบ ผู้ที่มีความเครียดน้อยคือผู้ที่ไม่วิตกกังวลกับหน้าที่การงานจนถึงเวลาอันสมควร เขาสามารถจะมีเวลาร่างสำหรับพักผ่อนอารมณ์และเป็นผู้ที่มีอารมณ์ขัน เพื่อช่วยในเวลาที่มีอารมณ์หงุดหงิด

ดร. ชูชาน โคบาซา จากมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก พบว่าผู้ที่ประสบความเครียดน้อยในหน้าที่การงาน คือ ผู้ที่มี 3 สิ่งดังต่อไปนี้

1. มีความเชื่อมั่นและยึดมั่นในสิ่งที่ตนกำลังทำอยู่
2. มีความรู้สึกว่าคุณควบคุมสถานการณ์ได้แทนที่จะรู้สึกว่าถูกควบคุมโดยสถานการณ์
3. มีท่าทีความรู้สึกเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นสิ่งท้าทาย ที่จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ

ดร. โคบาซา ค้นพบว่าผู้ที่มี 3 สิ่งนี้ มีโรคลายไข้เจ็บน้อยกว่าผู้ที่ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งใน 3 สิ่งนี้ กล่าวมานี้ ดังนั้นเธอจึงสรุปว่า ทั้ง 3 สิ่งนี้ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ที่ประสบความสำเร็จในการทำงาน โดยที่มีความเครียดน้อย อีกสิ่งหนึ่งที่จะช่วยในการผ่อนคลายความเครียดในหน้าที่การงานคือการที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ผู้ที่มีเพื่อนฝูงมากมาย มักจะเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีจะช่วยให้มีการสร้างเครือข่ายของเพื่อนฝูง ซึ่งจะช่วยให้รู้สึกมีความเครียดน้อยลง เพราะเพื่อนฝูงอาจจะแนะนำทางออกให้ได้เวลาที่มีปัญหา หรือถึงแม้เพื่อนฝูงจะไม่สามารถแนะนำ หรือแก้ไขปัญหาให้ได้ อย่างน้อยท่านก็สามารถระบายความทุกข์ให้เพื่อนฝูงฟังได้ ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งในการที่จะช่วยผ่อนคลายความเครียด

ดนตรีกับการคลายเครียด

ในภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ความเครียดย่อมมีผลกระทบต่อประชาชนทั่วไป วงการวิจัยทางการแพทย์ยอมรับว่า ความเครียดที่สะสมไว้อาจก่อให้เกิดผลเสียทางสุขภาพ เนื่องจากเวลาที่มีความเครียดเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความวิตกกังวล ความผิดหวัง ความโกรธ ฯลฯ ร่างกายจะหลั่งสารฮอร์โมนบางชนิดออกมา ซึ่งจะมีผลกระทบต่ออวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ฮอร์โมนเอปิเนฟรินเป็นฮอร์โมนชนิดหนึ่งซึ่งจะถูกหลั่งออกมาเวลาเกิดความเครียด ฮอร์โมนชนิดนี้จะมีผลทำให้เกิดความดันโลหิตสูง เนื่องจากเกิดการรัดตัวของหลอดเลือด นอกจากนี้ ฮอร์โมนเอปิเนฟรินจะกระตุ้นให้ชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ ซึ่งจะทำให้เกิดโรคหัวใจวายได้

ฮอร์โมนอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งร่างกายจะหลั่งออกมาเวลาเกิดความเครียดก็คือฮอร์โมนคอร์ติซอล ฮอร์โมนชนิดนี้จะมีผลไปกดระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ต่ำลง ซึ่งจะทำให้เกิดการเจ็บไข้ได้ป่วยง่ายขึ้น เพราะระบบภูมิคุ้มกันไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ที่สำคัญก็คือ เมื่อระบบภูมิคุ้มกันถูกกดให้ต่ำลงเป็นระยะเวลานาน เพราะมีความเครียดเกิดขึ้นบ่อยๆ โอกาสที่จะเกิดมะเร็งก็มีมากขึ้น

ดนตรีมีอิทธิพลในการผ่อนคลายความเครียดและมีอิทธิพลต่อสุขภาพของร่างกาย เมื่อหลายปีก่อนมีการทดลองว่า ดนตรีมีอิทธิพลต่อพืชและต้นไม้อย่างไร โดยการเปรียบเทียบต้นไม้ในเรือนปลูกต้นไม้ 3 หลัง ต้นไม้ในเรือนปลูกต้นไม้ทั้ง 3 หลังได้รับปุ๋ย น้ำ และแสงแดดเท่าเทียมกัน แต่ข้อแตกต่างคือ เรือนแรกไม่มีดนตรีให้ต้นไม้ฟัง เรือนที่ 2 มีดนตรีประเภทร็อกและแจ๊สฟัง โดยการนำลำโพงไปไว้ในเรือนปลูกต้นไม้หลังที่ 2 และเรือนที่ 3 มีดนตรีประเภทเยนๆ เบาๆ เปิดให้ต้นไม้ฟัง

ต้นไม้ในเรือนปลูกต้นไม้หลังแรกเติบโตตามปกติ ในขณะที่ต้นไม้ในเรือนปลูกต้นไม้หลังที่ 2 เติบโตและแคระแกรนจากดนตรีประเภทร็อกและแจ๊ส ต้นไม้ในเรือนปลูกต้นไม้หลังที่ 3 เจริญงอกงามมากกว่าปกติ ถึงแม้ต้นไม้จะไม่มีหูรับฟังเสียงเหมือนมนุษย์ แต่ผลการทดลองแสดงให้เห็นว่า ดนตรีมีผลต่อต้นไม้เหล่านั้น ถ้าหากดนตรีมีอิทธิพลต่อต้นไม้ดนตรีก็น่าจะมีอิทธิพลต่อมนุษย์ด้วย เมื่อปี 1993 มีรายงานการวิจัยจากมหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนีย ที่เมืองเออร์ไวน์ (Irvine) บ่งชี้ว่า นักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยมีไอคิว (I.Q.) เพิ่มขึ้นถึง 9 จุด หลังจากฟังเพลงงานประพันธ์ของโมซาร์ท (Mozart) เป็นเวลา 10 นาที แต่ไอคิวที่เพิ่มขึ้นมานั้น จะหายไปหลังจากเวลาผ่านไป 15 นาที

เมื่อปี 1979 มีงานวิจัยจากฟิลาเดลเฟีย เปรียบเทียบอิทธิพลของดนตรีประเภทร็อกและแจ๊ส กับดนตรีประเภทเยนๆ เบาๆ ต่อคนไข้ที่เตรียมจะเข้าห้องผ่าตัด ปรากฏว่าคนไข้ที่ได้ฟังเพลงเยนๆ

เบาๆ จะมีความกระวนกระวายใจน้อยกว่าคนไข้ที่ได้ฟังเพลงประเภทร็อคและแจ๊ส ในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ มีการบันทึกถึงการใช้ดนตรีในการบำบัดไว้มากมาย เช่น โฮเมอร์ (Homer) แนะนำให้ใช้ดนตรีเพื่อหลีกเลี่ยงจากอารมณ์ที่ไม่ดีต่างๆ เช่น ความโกรธ ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว เป็นต้น ในขณะที่เดียวกันโฮเมอร์แนะนำให้ใช้ดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับร่างกายและจิตวิญญาณ

ปีทาโกรัส (Pythagoras) เล่นเครื่องดนตรีโบราณชนิดหนึ่งที่คล้ายกับกีตาร์ (Lyre) เมื่อเริ่มรู้สึกว่ามีอารมณ์หงุดหงิด เมื่อถูกซักถามเขาก็ตอบว่าดนตรีจะช่วยทำให้ใจเย็นลง และหายจากอารมณ์บูดเบี้ยวหรือหงุดหงิด คนกรีกสมัยโบราณเชื่อว่าปีทาโกรัส มีอุปนิสัยและความประพฤติที่ดีงาม ก็เพราะการใช้ดนตรีในการขัดเกลาอารมณ์

ทีโอฟราสตุส (Theophrastus) แนะนำให้ใช้การเป่าขลุ่ยเพื่อรักษาโรคชัก (epilepsy) หรือโรคลมบ้าหมู เขาเชื่อว่าการเป่าขลุ่ยเหนือบริเวณที่ร่างกายได้รับผลกระทบจากอาการของเส้นประสาทบางส่วน จะช่วยให้หายจากอาการเหล่านั้นได้ ขงจื้อเชื่อว่าดนตรีมีส่วนช่วยให้ชีวิตความเป็นอยู่มีความสุขมากขึ้น ชาวสปาร์ตัน (Spartans) มีธรรมเนียมโบราณที่ใช้ดนตรีจากการเป่าขลุ่ย เพื่อระงับความโกรธของทหารในกองทัพ

ชาวเปอร์เซีย และชาวฮีบรูว์ (Hebrew) หรือชนชาติยิวในสมัยโบราณ ใช้ดนตรีเป็นสิ่งช่วยบำบัดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ แต่คนโปเลียนเชื่อว่าเขาและกองทัพฝรั่งเศสแพ้อังกฤษก็เพราะดนตรีของกองทัพรัสเซีย และความหนาวในฤดูหนาว

ในปัจจุบันเป็นที่ทราบกันดีว่า การฟังดนตรีจะช่วยผ่อนคลายอารมณ์ และการร้องเพลงจะช่วยทำให้ร่างกายหลั่งสารฮอโมนเอ็นดอร์ฟินออกมา ซึ่งจะมีส่วนช่วยทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีโดยทั่วไป และจะช่วยผ่อนคลายความเครียดด้วย ไม่ว่าจะเสียงของท่านจะเพราะหรือไม่ ถ้าท่านเปลี่ยนเสียงร้องเพลงออกมาก็จะทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายได้ ด้วยเหตุนี้ชาวญี่ปุ่นถึงคิดเครื่องคาราโอเกะเพื่อผ่อนคลายความเครียดหลังเลิกงาน ก็หวังว่าหลายๆ ท่านคงจะหันมาร้องเพลงเพื่อผ่อนคลายความเครียดกันบ้างนะครับ

การฝึกปฏิบัติทำจิตใจให้สงบเพื่อผ่อนคลายความเครียด

ในช่วงทศวรรษที่ 1960 เป็นช่วงเวลาของการชุมนุมเรียกร้องให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเมือง สังคม และศาสนาในสหรัฐอเมริกา ในช่วงนั้นเรียกได้ว่าเป็นช่วงเวลาของพวกฮิปปี้ การอยู่ร่วมกันแบบชุมชนที่พึ่งตนเอง (communes) การต่อต้านสงครามเวียดนาม และการทำสมาธิชนิดที่

เรียกว่า Transcendental Meditation (TM) TM อาจจะถูกมองว่าเป็นการปรับประยุกต์ของวิธีการฝึกโยคะที่เรียกว่า Mantra Yoga เพื่อให้เข้ากับวัฒนธรรมของชาวตะวันตก TM แตกต่างจากการสะกดจิตไม่ว่าจะโดยผู้อื่น หรือโดยตนเอง

หลังจากที่ TM ถูกนำเสนอในประเทศสหรัฐอเมริกาได้ไม่นาน Robert Wallace และ Herbert Benson วิเคราะห์และสังเกตวิธีการของ TM อย่างละเอียดถี่ถ้วน โดยใช้เครื่องมือที่จะบันทึกความดันโลหิต อัตราการเต้นของชีพจร อุณหภูมิของร่างกาย และคลื่นสมอง นอกจากนี้ยังวัดปริมาณการใช้ออกซิเจน และการกำจัดคาร์บอนไดออกไซด์ ผลจากการศึกษาวิเคราะห์สรุปว่า มีปริมาณการใช้ ออกซิเจนที่น้อยลง ปริมาณของ lactate ในกระแสโลหิตลดลง และคลื่นสมอง alpha เพิ่มมากขึ้น เนื่องจากสิ่งต่างๆ ที่ตรวจวัดได้นี้ เกี่ยวข้องกับความเครียดและความกระวนกระวายใจ Wallace และ Benson จึงสรุปว่า TM มีประโยชน์ในการผ่อนคลายความเครียด

ในการศึกษาวิจัยทางการแพทย์ถึงเทคนิคต่างๆ ในการผ่อนคลาย รวมทั้งการฝึกปฏิบัติทำจิตใจให้สงบ นักวิจัยค้นพบว่าสิ่งหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นในความนึกคิดของผู้ฝึกปฏิบัติ คือการใช้มนภาพ การเรียนรู้เพื่อใช้มนภาพในการฝึกผ่อนคลาย ผู้ปฏิบัติจะต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สงบเงียบ เพื่อไม่ให้เกิดการรบกวน ผู้ปฏิบัติจะนึกถึงทัศนียภาพ บรรยากาศซึ่งทำให้เกิดการผ่อนคลาย ท่านอาจจะนึกถึงชายหาด ซึ่งท่านเคยไปสัมผัสบรรยากาศซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย หรือบนภูเขา หรือทุ่งกว้าง ชายป่า ซึ่งท่านเคยไปแล้วรู้สึกสบายใจ

สิ่งหนึ่งที่จะช่วยในการปฏิบัติทำจิตใจให้สงบเพื่อผ่อนคลายความเครียด คือการใช้ดนตรีที่จะช่วยทำให้จิตใจสบายและเกิดการผ่อนคลาย หรืออาจจะใช้เสียงธรรมชาติเช่นเสียงฝนตกปรอยๆ คลื่นกระทบฝั่ง เสียงลมพัด เสียงสนต้อลม เป็นต้น เสียงต่างๆ เหล่านี้ จะช่วยทำให้เกิดความสงบในจิตใจ และเกิดการผ่อนคลายได้เร็วขึ้น

เกิดอะไรขึ้นในร่างกายเมื่อฝึกปฏิบัติทำจิตใจให้สงบ? จากการศึกษาวิจัยทางการแพทย์พบว่า ชีพจรเต้นช้าลง การหายใจช้าลง ความดันโลหิตลดลง และคลื่นสมอง alpha ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการผ่อนคลาย เพิ่มความถี่มากขึ้น สารเคมี lactate ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับความกระวนกระวายใจ ลดลงอย่างรวดเร็วภายใน 10 นาที มีงานศึกษาวิจัยหลายๆ ชิ้น ซึ่งบ่งชี้ว่าผู้ที่มีความดันโลหิตสูง สามารถควบคุมความดันโลหิตให้ลดลง หลังจากฝึกปฏิบัติการทำจิตใจให้สงบเป็นระยะเวลา 20 นาที ทุกเช้า และทุกเย็น

นายแพทย์ Anthony Jones หัวหน้าทีมวิจัยของศูนย์ Manchester Rheumatism ที่เมือง Salford และที่โรงพยาบาล Hammersmith กรุง London ได้ค้นพบว่า ผู้ที่ฝึกปฏิบัติทำจิตใจให้สงบ จะทำให้สมองส่วนหน้าคือ Frontal lobe หลังสารฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟินออกมา ซึ่งจะช่วยให้ทนต่อความเจ็บปวดได้มากกว่าปกติ นายแพทย์ Anthony Jones ซึ่งเป็นอาจารย์อาวุโสของมหาวิทยาลัย Manchester กล่าวว่า การค้นพบนี้จะช่วยลดความเจ็บปวดของผู้ที่เป็นโรคไขข้ออักเสบ โรคเมะเร็ง และโรคปวดหลัง โดยไม่ต้องใช้ยาแก้ปวด ทีมวิจัยของนายแพทย์ Anthony Jones ใช้เครื่องตรวจที่เรียกว่า Positron Emission Tomography (P.E.T. Scan) ซึ่งทำให้ค้นพบว่า Frontal lobe เป็นส่วนที่หลังสารฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟินออกมา

ในภาวะแห่งความสับสนและวุ่นวาย ถ้าหากท่านจะหาเวลาฝึกทำจิตใจให้สงบ ก็จะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้มากทีเดียว

เอกสารอ้างอิง

1. Rice PL. **Stress and Health: Principles and Practice for Coping and Wellness**, 1987. Brooks/Cole Publishing Company, a division of Wadsworth, Inc., Belmont, California 94002, U.S.A.
2. Nelson ER. **Eight Secrets of Health**, 1991. Thailand Publishing House, Bangkok 10116, Thailand.
3. Seligman MEP. **Learned Optimism**, 1991. Alfred A. Knopf, New York, U.S.A.
4. Eliot RS, Breo DL. **Is It Worth Dying For?** 1984. Bantam Books, a division of Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc., New York, 10103, U.S.A.
5. Nedley N. **Proof Positive: How to Reliably Combat Disease and Achieve Optimal Health through Nutrition and Lifestyle**, 1999. Neil Nedley Publication, OK 73401, U.S.A.
6. Berk LS, Tan SA, Fry WF, Napier BJ, Lee JW, Hubbard RW, Lewis JE, Eby WC. **Neuroendocrine and Stress Hormone Changes During Mirthful Laughter.** The American Journal of The Medical Sciences. December 1989, Vol. 296, No. 7.
7. Wallis C, Galvin RM, Thompson D. **Stress! Seeking Cures for Modern Anxieties.** Time Magazine, June 6, 1983.

8. National Dairy Council. **Nutritional Demands Imposed by Stress.** Dairy Council Digest, Vol. 51, No. 6, November-December 1980.
9. MacClelland DC. **Music in the Operating Room.** AORN Journal, February 1979, Vol. 29, No. 2.
10. Cousins N. **Anatomy of An Illness (As Perceived by the Patient).** The New England Journal of Medicine, December 23, 1976, Vol. 295, No. 26.