

บทบรรณาธิการ

ความเชื่อมโยง กาย-จิต: ประเด็นที่ตระหนักรู้ แต่การนำไปปฏิบัติ ยังท้าทาย Mind and Body Connection: Aware and Practices



แพทย์หญิง สุพัตรา ศรีวณิชชากร
บรรณาธิการ
วารสารระบบบริการปฐมภูมิและ
เวชศาสตร์ครอบครัว

กาย และจิตที่มีความเชื่อมโยงร้อยรัดส่งผลต่อกันและกันเป็นประเด็นที่ทั้งทีมสุขภาพและประชาชนรับรู้ เข้าใจ กันมาอย่างยาวนาน และเป็นที่มาของความจำเป็นในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่ประเด็นการแปลความเข้าใจนี้เชื่อมโยงไปสู่การปฏิบัติในระบบดูแลสุขภาพ ยังเป็นประเด็นท้าทาย ที่ยังต้องค้นหาแนวทางปฏิบัติที่ทำให้ดีขึ้น

มีหลักฐานที่แสดงความเชื่อมโยง ระหว่าง ร่างกาย จิตใจ เชื่อมระหว่างความคิด ทักษะ และพฤติกรรมของแต่ละคนกับสุขภาพทางกาย อารมณ์ จิตใจ มีอิทธิพลต่อสุขภาพ และการมีชีวิตรื่นเริงของแต่ละบุคคล เป็นประเด็นที่มีการสอนกันในกลุ่มบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขในการดูแลแบบองค์รวม โดยเฉพาะในกลุ่มแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว

การอธิบายทางวิทยาศาสตร์ที่พบว่าสมองเปรียบเสมือน hardware ที่เป็นที่อยู่ และที่สะสมของความคิด ความเชื่อ ทักษะ และอารมณ์ แล้วสื่อสารไปที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ผ่านกระบวนการทางชีวเคมี และเครือข่ายระบบประสาทเชื่อมระหว่าง cerebral cortex และ adrenal medulla ที่เป็นกลไกสำคัญที่ร่างกายใช้ตอบสนองกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กระทบกับร่างกาย และส่งผลไปถึงภาวะจิตใจ อาทิเช่น ความเครียด ความซึมเศร้า และกระทบไปถึงการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ดังเช่นที่เราพบว่าความเครียด ทำให้เกิดความผิดปกติของการย่อยอาหาร การขับถ่าย ภาวะปวดเมื่อย อ่อนเพลีย อาการภูมิแพ้ การเป็นหอบหืด กระทบต่อความดันโลหิต และเส้นเลือดหัวใจ เป็นพื้นฐานของสุขภาพร่างกายที่ผิดปกติ โดยไม่รู้ตัว นอกจากนี้ยังพบว่าความเครียดทำให้ระบบเม็ดเลือดขาว ที่เป็นภูมิคุ้มกันของร่างกายอ่อนแอลง ทำให้โอกาสการติดเชื้อ และเชลเมเร็งต่าง ๆ แพร่กระจายได้มากขึ้น ร่างกายเสมือนมีสมอง และจิตใจ เป็นห้องสั่งการการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นห้องสั่งการ หรือ supercomputer ขนาดใหญ่ที่ทำงานแบบซับซ้อน การใช้ประโยชน์จากประเด็นนี้ ก็คือการค้นหาประเด็นทางด้านจิตใจที่ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพด้านร่างกายของคน เพื่อแก้สาเหตุที่เชื่อมโยง เพื่อทำให้สุขภาพคลี่คลายได้ดีขึ้น รวมถึงการให้คำแนะนำในวิธีการคลายเครียด การทำสมาธิ เพื่อลดปัจจัยทางด้านจิตใจ ควบคู่ไปกับการรักษาทางกาย

ในทางพุทธศาสนา ก็ได้อธิบายและกล่าวถึงประเด็นความเชื่อมโยงนี้ไว้อย่างชัดเจน เช่นกัน ที่ว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” และได้ให้ความเข้าใจที่เชื่อมโยงกับสุขภาพ ในลักษณะที่เชื่อมกับความสุข/สุขภาวะ ที่มีความลึกซึ้งทางด้านจิตใจเพิ่มมากขึ้น ดังเช่น “ความเครียด ความวิตกกังวล ความท้อแท้สิ้นหวัง ในทางพุทธศาสนาจัดว่าเป็นโรคอย่างหนึ่ง คือโรคทางใจ และโรคทางใจนี้มีความหมายรวมไปถึง “ความโกรธ ความผูกโกรธ ความลบหลู่ ความดีเสมอ ความริษยา ความตระหนี่ ความลวง ความโอ้อวด ความกระด้าง ความแค้นดี ความถือตัว ความดูหมิ่นท่าน ความเมา ความประมาท” (พ.อ.๓๐/๖๕๒) (พระไพศาล วิศาโล) “สุขภาพ ที่เชื่อมโยงกับโรค โดยที่ขยายความหมายของ “โรค” ให้กว้างกว่า โรคทางกาย ให้คลุมไปถึงโรคทางใจ ซึ่งในที่นี้ไม่ได้

หมายถึงโรคที่เกิดจากความผิดปกติทางสมอง เช่น โรคประสาท โรคซึมเศร้า โรคอัลไซเมอร์ หากหมายถึงโรคที่เกิดจากการวางจิตใจไม่ถูกต้อง ทั้ง ๆ ที่มีสมองปกติ ความเครียด ความวิตกกังวล ความท้อแท้สิ้นหวัง ตลอดจนอาการอีกมากมายที่กล่าวมาข้างต้น เป็นโรคทางใจในความหมายดังกล่าว โรคทางใจเหล่านี้ถึงที่สุดแล้วเกิดจากความติดยึดที่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง ประารถนาให้ทุกอย่างเป็นไปตามใจตน เมื่อไม่ได้ดังใจ จึงเกิดโรคเหล่านี้ขึ้นมา พุทธอีกอย่างคือเป็นโรคที่เกิดจากความยึดมั่นในตัวตน โรคทางใจเหล่านี้ท่านพุทธทาสภิกขุเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “โรคทางวิญญาณ” เพื่อไม่ให้เข้ากับโรคจิตในความหมายของการแพทย์แผนใหม่ ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติทางสมองหรือระบบประสาท อันท่านจัดว่าเป็นโรคทางกายอีกแบบหนึ่ง”

“การบำบัดโรคทางใจหรือโรคทางวิญญาณดังกล่าว การทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบ ผ่อนคลาย สามารถช่วยได้ในระดับหนึ่ง แต่ถ้าจะให้ได้ผลอย่างแท้จริงและยั่งยืน ต้องอาศัยการเปลี่ยนทัศนคติเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องหรือสอดคล้องกับความเป็นจริง ซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกว่าปัญญา ปัญญานั้นมีหลายระดับ เริ่มจากการเห็นว่าการเจ็บป่วยนั้นเป็นธรรมดาของชีวิต ความเข้าใจดังกล่าวช่วยให้ยอมรับความเจ็บป่วยได้ โดยใจไม่ทุกข์ทรมานไปกับอาการดังกล่าวมากนัก หรือการเห็นว่าโรคใด ๆ ก็ตามไม่น่ากลัวเท่ากับความกลัวต่อโรคนั้น การเห็นว่าไม่มีอะไรที่จะยึดมาเป็นตัวตนได้ แม้แต่ร่างกายก็ไม่ใช่อะไรของเราจริง ๆ ปัญญาดังกล่าวช่วยให้ปล่อยวางในร่างกาย และไม่ยึดเอาทุกขเวทนาทางกายมาเป็นของตน ดังนั้นแม้จะป่วยกาย แต่ก็ไม่ป่วยใจ ปัญญาที่ละวางความยึดติดในตัวตนนี้ ช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และโปร่งเบา ปลอดภัยจากความเครียด ความโกรธ ความริษยา ความแค้น ความถือตัว เป็นต้น ปัญญาที่พัฒนาเต็มขั้นย่อมทำให้เป็นอิสระจากโรคทางใจได้อย่างสิ้นเชิง สุขภาวะหรือสุขภาพที่เกิดจากปัญญาดังกล่าว อาจเรียกว่าสุขภาพทางปัญญาก็ได้” (พระไพศาล วิสาโล)

ประเด็นความลึกซึ้งของจิตใจกับร่างกายในทางพระพุทธศาสนา ก็เป็นประเด็นที่นำไปประยุกต์ใช้ได้ดีกับผู้ที่มีการเจ็บป่วยวิกฤติ ภาวะรุนแรง และผู้ป่วยระยะสุดท้าย หรือจะใช้เป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิตพื้นฐานให้มีสุขภาพดีได้

นอกจากจิต ที่ส่งผลต่อร่างกายแล้ว ก็ยังมีส่วนที่พบว่า ภาวะร่างกายที่ปกติ/ไม่ปกติ ก็ส่งผลต่อจิตใจด้วย ดังเช่น ผู้ที่เจ็บป่วยเรื้อรัง ผู้ที่มีภาวะเจ็บปวดรุนแรง ก็ย่อมทำให้จิตใจมีความเครียด มีความหดหู่ จนถึงมีภาวะซึมเศร้า ภาวะผิดปกติต่าง ๆ ได้เช่นกัน ที่บุคลากรทางการแพทย์ควรใส่ใจดูแลควบคู่ไปเมื่อดูแลกลุ่มผู้ป่วยเหล่านี้

ขณะเดียวกัน วิถีชีวิต ทางกาย การกิน การอยู่ การเคลื่อนไหว ออกกำลังกาย การนอน ก็ส่งผลถึงภาวะสุขภาพทางกายและทางจิต มีความเกี่ยวข้องกับการป้องกันโรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้ การสร้างเสริมสุขภาพ ให้มีวิถีชีวิตที่สมดุลพอดีกับแต่ละคน ก็ถูกขับเคลื่อนด้วยความคิด ความเชื่อ อารมณ์ บุคลิกภาพ และจิตใจของแต่ละคน ไม่ใช่แค่ความรู้เท่านั้น ภาวะจิตใจ อารมณ์มีความสำคัญ และสัมพันธ์อย่างแนบแน่นกับวิถีการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคของแต่ละบุคคล ซึ่งมีรายละเอียดเฉพาะแตกต่างกันไป ความเชื่อ ความศรัทธา และความหวัง เป็นปัจจัยสำคัญต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม/วิถีชีวิต มีหลักฐาน และเหตุการณ์ต่าง ๆ มากมายที่แสดงให้เห็นว่าพลังใจเป็นกุญแจขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงวิถีด้านต่าง ๆ และมีส่วนเยียวยาร่างกายได้อย่างอัศจรรย์ ซึ่งประเด็นภาวะจิตใจ กับการสร้างเสริมสุขภาพ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ก็เป็นอีก

ประเด็นหนึ่งในเวชปฏิบัติที่มักถูกมองข้ามละเลยไป ทำให้การทำงานด้านนี้ในเวชปฏิบัติปัจจุบันยังมีความสำเร็จไม่มาก

การใช้กิจกรรมการดูแลที่เชื่อมกาย และจิตใจ ในระบบการดูแลสุขภาพ เพื่อทำให้เกิดภาวะผ่อนคลาย และการดูแลทางจิตเฉพาะกลุ่มนั้น ในต่างประเทศได้มีการพัฒนาระบบ mind-body therapies เข้ามาใช้ในการดูแลสุขภาพ หลาย ๆ ด้าน เช่น Acupuncture, Art Therapy, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Group Therapy, Guided Imagery, Meditation, Music Therapy, Qigong, Tai Chi, Yoga แต่ในประเทศไทย ก็มีการทำกิจกรรมเหล่านี้บ้างเช่นกัน รวมทั้งการใช้วิถีทางศาสนา ทั้งพุทธ และศาสนาต่าง ๆ แต่อาจยังปฏิบัติเป็นส่วนน้อย และการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะที่เชื่อมโยงกายและจิต ยังไม่ได้มีการพัฒนาอย่างเป็นระบบที่ชัดเจน

โดยสรุป ประเด็น ความเชื่อมโยง กายและจิต mind-body connection มีความสำคัญ และเป็นที่ตระหนักโดยทั่วไป แต่ความเข้าใจ และทักษะ ประสบการณ์ เพื่อนำประเด็นความเชื่อมโยงนี้ ไปสู่การทำเวชปฏิบัติ หรือนำมาเข้าสู่ระบบการดูแลสุขภาพ ยังมีความท้าทายอีกมาก ที่จะทำให้เป็นระบบการดูแลสุขภาพประชาชน เป็นไปอย่างมีคุณภาพ ทั้งถึงแก่ประชาชนทุกกลุ่ม

เอกสารอ้างอิง

พระไพศาล วิสาโล. สุขภาพองค์รวมกับสุขภาพสังคม [Internet]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 28 ธันวาคม 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.visalo.org/article/healthsukapabkabOngRuam.htm>