

# หัวใจสี่ห้องแห่งความสุขกับสุขภาพที่ดี

น.ท.หญิง พรรณสิริ บรรยงค์



การตั้งเป้าหมายในการสร้างความสุขให้ครบทั้ง 4 มิติ “สุขกาย สุขใจ สุขจิต สุขสังคม” หัวใจห้องที่หนึ่ง **สุขกาย:** ตั้งเป้าหมายให้ตนเองมีสุขภาพกายที่ดี แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อยและไม่ให้อายุมาเป็นขีดจำกัดในการทำกิจกรรมต่างๆ หัวใจห้องที่สอง **สุขใจ:** ตั้งเป้าหมายให้ตนเองมีสุขภาพจิตที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส รับมือกับความเครียดและปัญหาที่เข้ามาในชีวิตได้ หัวใจห้องที่สาม **สุขจิต:** จิตใจที่เป็นสุข สามารถปรับตัวแก้ปัญหาสร้างสรรค์ทำงานได้ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความมั่นคงทางจิตใจ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ อยู่ในสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ **สุขสังคม:** ตั้งเป้าหมายให้ตนเองอยู่อย่างมีคุณค่าในสังคม มอบความสุขแก่คนอื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนและสังคม หัวใจห้องที่สี่ ภาพปัญหาด้านสุขภาพในปัจจุบัน มีปัจจัยสาเหตุของปัญหาหลากหลายปัจจัย ทั้งปัจจัยด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งปัญหาในระบบสุขภาพเอง เป็นต้น ในปัจจุบันนี้ สถานะทางสุขภาพของคนไทยได้เปลี่ยนแปลงรูปแบบ และสาเหตุของปัญหาไปจากอดีตที่ผ่านมา เนื่องจากปัจจุบันสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพของคนไทยนั้น มีเพิ่มขึ้นมากมาย อาทิ สาเหตุทางด้านเศรษฐกิจ สภาพทางสังคม การศึกษา การเมือง สิ่งแวดล้อมทาง ธรรมชาติ พันธุกรรม จิตวิทยา วิธีการดำรงชีวิต ความเจริญทางด้านเทคโนโลยีและพฤติกรรมของคนในชุมชน ล้วนแต่เป็นสาเหตุที่เสี่ยงต่อการเป็น โรค ภัย ไข้ และเจ็บ เกิดโรคระบาด มีการกระจายของโรคใหม่ๆ ที่ร้ายแรง ปัญหาสุขภาพจิต ยาเสพติด ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญในปัจจุบันทั้งสิ้น และมีนักวิชาชีพและนักวิชาการทางด้านสาธารณสุขหลายท่าน กล่าวว่าปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นนั้นมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนแต่ละคน และการที่จะป้องกันปัญหาควบคุมปัญหา รวมถึงลดความรุนแรงของปัญหา ได้เป็นอย่างดีนั้น ต้องใช้รูปแบบวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละคน การส่งเสริมสุขภาพ เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมต่างๆ หลายประการที่มีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพ (health-related behavior) ของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน หรือองค์กรที่บุคคลนั้นมีความสัมพันธ์หรือเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจะมีความเกี่ยวข้องกับรูปแบบและสภาพการณ์การดำรงชีวิต condition...

(condition of living) อันได้แก่ สภาพด้านที่อยู่อาศัย การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การทำงาน สิ่งแวดล้อมทั้งด้านธรรมชาติ ด้านสังคม รวมทั้งรูปแบบของวิถีการดำเนินชีวิต (life style) ซึ่งสิ่งเหล่านี้ ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยหรือการตายในปัจจุบันและในอนาคต จะเห็นว่าพฤติกรรมเหล่านี้มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับประชาชนทุกคน ดังนั้นวิธีการที่ดีที่สุดในการป้องกันมิให้ปัญหาทางสุขภาพต่างๆ ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น เกิดขึ้นหรือเป็นปัญหาก่อให้เกิดความรุนแรงมากขึ้น ก็คือวิธีการในการส่งเสริมสุขภาพให้แก่ประชาชนเพื่อให้ประชาชนสร้างเสริมสุขภาพด้วยตนเองได้อย่างถูกต้องต่อเนื่อง และเหมาะสมกับประชาชนแต่ละคน กองทัพอากาศจัดโครงการ เสริมเกราะกำลังพลได้ปึกกองทัพอากาศ (ข้าราชการทหาร) ซึ่งอยู่ในแผนบูรณาการด้านความมั่นคงในชีวิตของกำลังพล กองทัพอากาศ พ.ศ.๒๕๖๔ - ๒๕๖๗ อาคารรณนภากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราชและผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (โปรแกรม zoom) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้าง ความตระหนักรู้ให้แก่ ข้าราชการทหารที่เป็นกลุ่มระยะแรกบรรจู้เข้ารับราชการสามารถเตรียมความพร้อมในการเสริมสร้าง ความมั่นคงในชีวิตด้วยหลัก ๔ สุข ได้แก่ สุขกาย สุขใจ สุขจิต และสุขสังคม



เดิมเรามีความเชื่อว่า การมีสุขภาพดี และการเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่ต่อเนื่องกัน (Continuum) โดยสุขภาพดีจะมาก่อนสุขภาพไม่ดี และมีจุดแบ่งชัดเจนระหว่างสุขภาพ ดี และสุขภาพไม่ดี เรามองว่า “สุขภาพดี” คือ การไม่มีโรค

“สุขภาพไม่ดี” การคิดเช่นนั้นทำให้ แพทย์เข้าไปเกี่ยวข้องเพียงส่วน ของเรื่องสุขภาพทั้งหมดแพทย์ส่วนมากจะทุ่มเทให้ความสนใจในการบำบัดรักษาคนที่มีสุขภาพไม่ดี ซึ่งเป็นการทำงานแบบตั้งรับ เมื่อเร็วๆ นี้ มีการศึกษาของ London School of Economics ที่บ่งชี้ว่าสุขภาพเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการระบุว่าคุณคนคนหนึ่งมีความสุขมากน้อยเพียงใด การศึกษา The Origins of Happiness นี้ ตรวจสอบวัดความพึงพอใจในชีวิตของผู้คนและสิ่งที่ส่งผลต่อความพึงพอใจนั้น ซึ่งพบว่าเงินมีผลกระทบต่อความสุขน้อยกว่าสุขภาพกายและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นค่อนข้างมาก ร่างกายที่แข็งแรง การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และสุขภาพใจที่ดี นั้นสำคัญที่สุดในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขเช่นเดียวกัน ความสัมพันธ์ที่ล้มเหลวและสุขภาพที่อ่อนแอนำไปสู่ความสุขที่ลดลง ซึ่งทั้งสองปัจจัยมีผลต่อความสุขของแต่ละบุคคลมากกว่าสถานะการเงินอย่างชัดเจน นี่คือข้อมูลที่รวบรวมมาจากผู้เข้าร่วมวิจัยในสี่ประเทศรวม ๒๐๐,๐๐๐ คนจากการศึกษาเกี่ยวกับการคิดบวกต่อสุขภาพพบว่าคนที่มีความสุขมากกว่านั้นมีอายุยืนยาวกว่า นักวิจัยของมหาวิทยาลัยเคนตักก็ค้นพบว่าทัศนคติเชิงบวก...

เชิงบวกส่งผลดีต่อสุขภาพกายจากการวิจัยในนักบวชหญิงกลุ่มหนึ่งในบรรดานักบวชหญิงที่มีบุคลิกที่เร่าแรงที่สุด ประมาณ ๙๐ เปอร์เซ็นต์ยังคงมีอายุอยู่ในวัย ๘๕ ปี เทียบกับกลุ่มที่มีทัศนคติลบที่มีอยู่เพียง ๓๔ เปอร์เซ็นต์ที่จริงแล้ว มากกว่าครึ่ง (๕๕ เปอร์เซ็นต์) ของนักบวชหญิงที่มีความสุขมีอายุยืนมากกว่า ๘๔ ปี เมื่อเทียบกับอีกกลุ่มที่ ๑๑ เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ดังนั้น อุปนิสัยที่เร่าแรงสดใสทำให้คนเรามีอายุยืนยาวอึ้ง การวิจัยต่อยอดจากการศึกษานี้ยังเผยให้เห็นว่านักบวชหญิงที่มีความสุขมากกว่ามีโอกาสเป็นโรคมองเสื่อมน้อยกว่าอีกกลุ่มหนึ่ง ซึ่งนั่นหมายถึงสุขภาพของพวกเธอตลอดช่วงอายุขัยนั้นย่อมดีกว่าเช่นกันมีการศึกษาจำนวนหนึ่งที่พบว่าความสุขส่งผลอย่างมากต่อสุขภาพหัวใจ ซึ่งอนุมานได้ว่าการมองโลกเชิงบวกสามารถลดโอกาสการเจ็บป่วยร้ายแรงได้อีกการวิจัยหนึ่งของ University College London ในปี ๒๕๔๘ บ่งชี้ว่ากลุ่มคนที่มีความสุขกว่ามักมีระดับความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจที่ต่ำกว่า ซึ่งเป็นสัญญาณของการมีสุขภาพที่ดี ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับการสอบถามโดยให้ระบุคะแนนความสุขในช่วงเวลาต่างๆ ตลอดทั้งวัน ทั้งหมด ๓๐ ครั้งต่อวัน เป็นระยะเวลาสามปีนักวิจัยพบว่ากลุ่มคนที่ประเมินตนเองว่ามีความสุขที่สุดในการวิจัยรอบแรกนั้น มีแนวโน้มของอัตราการเต้นของหัวใจที่ต่ำกว่าประมาณหกครั้งต่ออนาที ทั้งนี้ คนที่มีความสุขที่สุดในช่วงระยะเวลาสามปีของการติดตามผล มีระดับความดันโลหิตที่ต่ำกว่ามากด้วยเช่นกันการศึกษานี้เกิดขึ้นหนึ่งในปี ๒๕๖๓ โดยกลุ่มนักวิจัยจาก Columbia University Medical Center ในสหรัฐฯ ชี้ว่าคนที่รู้สึกโกรธและเครียดน้อยกว่าในที่ทำงานนั้น มีโอกาสเป็นโรคหัวใจน้อยกว่านักวิจัยได้สอบถามผู้เข้าร่วมการวิจัยชาวแคนาดาจำนวน ๒,๐๐๐ คน โดยให้ระบุความถี่มากน้อยในการแสดงความรู้สึกเชิงบวกตั้งแต่ระดับหนึ่งถึงห้าคะแนน และติดตามผลตลอดระยะเวลาสิบปี ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ากลุ่มคนที่ระบุว่าตัวเองมีความสุขมากกว่ามีสุขภาพหัวใจที่แข็งแรงกว่า ทั้งนี้ แต่ละคะแนนที่เพิ่มขึ้นของอารมณ์เชิงบวก ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจถึง ๒๒ เปอร์เซ็นต์ความสุขไม่เพียงช่วยปกป้องคุณจากปัญหาสุขภาพร้ายแรง แต่มันยังช่วยลดปัญหาสุขภาพเล็กๆ น้อยๆ ด้วย เช่น โรคหวัด และไข้หวัดใหญ่ ทั้งนี้ มีการศึกษาที่พบว่าการใช้ชีวิตแบบคิดบวกช่วยเสริมภูมิคุ้มกันต้านโรคได้จริง มันช่วยให้ร่างกายต่อสู้กับไวรัสต่างๆ และจำกัดผลกระทบที่อาจเกิดต่อร่างกายมีการศึกษาโดย Carnegie Mellon University ในสหรัฐฯ กับผู้ใหญ่จำนวน ๓๕๐ คน เพื่อค้นหาว่าความสุขส่งผลให้แนวโน้มการเกิดโรคหวัดลดลงได้หรือไม่ โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับการติดต่อหกครั้งในช่วงสองสัปดาห์ เพื่อเช็คดูว่าบ่อยครั้งแค่ไหนที่พวกเขาารู้สึกถึงอารมณ์เชิงบวกที่กำหนดไว้แล้วแบบ หลังจากนั้น ผู้เข้าร่วมทุกคนจะได้รับไวรัสโรคหวัดและถูกกักตัวเป็นเวลาห้าวัน จากการศึกษาพบว่ากลุ่มคนที่มีอารมณ์เชิงบวกมากกว่าในช่วงสองสัปดาห์ที่ผ่านมา มีแนวโน้มที่จะติดโรคหวัดได้น้อยกว่า ซึ่งหมายถึงพวกเขาจะมีระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงกว่า แม้ว่าการศึกษานี้ อาจไม่ได้ลงลึกมากนัก แต่ก็มีการวิจัยอื่นที่ทดสอบสมมุติฐานเดียวกันก็ให้ผลลัพธ์ที่สอดคล้องกันจากที่กล่าวมานั้นหมายถึงระดับของความสุขมีผลเกี่ยวเนื่องกับสุขภาพร่างกายและยังช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นด้วย มันน่าจะดีไม่น้อย ถ้าลองมองหาสิ่งที่ทำให้มีความสุขและยิ้มได้ในแต่ละวัน รวมทั้งออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญแคลอรีด้วย