



อารมณ์ทำให้เกิดโรค

วิถีชีวิตของคนทุกวันนี้เปลี่ยนไปจากเดิมอย่างมาก เราดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบ มีการแข่งขันสูงทั้งในด้านการเรียน การทำงาน การหางานทำยากขึ้น เนื่องจากเศรษฐกิจของประเทศโดยรวมไม่สู้ดี ค่าครองชีพสูงขึ้น เราต้องใช้เวลาในการทำงานมากขึ้น เพื่อให้มีรายได้เพียงพอ สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความเครียดขึ้นอย่างมาก

ปัจจุบันเรามีเวลาออกกำลังกายน้อยลง เรารับประทานอาหารเนื้อสัตว์มากขึ้น รับประทานผักและผลไม้ที่น้อยลง ทานอาหารที่มีไขมัน แป้ง และน้ำตาลมาก อาหารมีสารเคมีเจือปนมาก การใช้ยาฆ่าแมลง การใช้สารกันบูดในการถนอมอาหาร การที่เราอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี อากาศมีมลภาวะสูง เสียงดังเกินไป มีความแออัดมาก รวมทั้งการใช้ยาต่าง ๆ ในการรักษาโรค ซึ่งอาจจะแพ้ยาได้หรือเป็นพิษต่อดับและไตได้

ปัจจัยเหล่านี้ทำให้คนในยุคปัจจุบัน เป็นโรคต่าง ๆ กันมาก ถึงแม้ว่าเทคโนโลยีทางการแพทย์จะเจริญก้าวหน้าไปอย่างมากก็ตาม แต่โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ก็ยังไม่มีทีท่าจะลดน้อยลง เช่น โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคกระเพาะอาหาร โรคหอบหืดและภูมิแพ้ต่าง ๆ โรคลำไส้อักเสบ โรคเครียด นอนไม่หลับ บางครั้งก็ถึงกับเป็นโรคจิต โรคประสาท อัตราการฆ่าตัวตายสูงขึ้น โดยเฉพาะเมืองใหญ่ ๆ ทั่วโลก รวมทั้งโรคเอดส์ และการใช้ยาเสพติด ซึ่งเป็นปัญหาอยู่ในปัจจุบันนี้

อารมณ์ทำให้เกิดโรคได้

ร่างกายและจิตใจของคนเรา มีความสัมพันธ์กันอย่างแยกกันไม่ออก เวลาที่ใจของเรามีความเครียด ความโกรธ หรืออารมณ์ในทางลบก็จะมีผลต่อร่างกายของเรา จิตใจของเราจึงมีอิทธิพลมากที่สุดต่อการเกิดโรคทางกาย



นพ. บรูซ แมคอีแวน (Bruce McEvan) จิตแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยเยล ได้รวบรวมงานวิจัยจำนวนมากพบว่า ความเครียดทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง เป็นเหตุให้มะเร็งแพร่กระจายได้เร็วขึ้น ติดเชื้อไวรัสได้เร็วขึ้น เกิดไขมันอุดตันในเส้นเลือดที่หัวใจ เป็นเหตุให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดมาเลี้ยง ทำให้อาการของเบาหวานเกิดขึ้นและอาการของโรคหอบหืดเลวลง เกิดอาการลำไส้อักเสบ (Ulcerative Colitis) นอกจากนี้ความเครียดที่เกิดขึ้นติดต่อกันนาน ๆ ยังทำให้เซลล์สมองเสื่อมลง เป็นเหตุให้ความจำเสื่อมลง¹

เชลดอน โคเฮน (Sheldon Cohen) จิตแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยคาร์เนกีเมลลอน ได้ทำงานร่วมกับหน่วยวิจัยเกี่ยวกับไข้หวัดแห่งเมืองเซฟฟิลด์ (Sheffield) ประเทศอังกฤษ เขาพบว่าคนไข้ที่ได้รับเชื้อไข้หวัดทุกคน ไม่ได้เป็นไข้หวัดทุกคน ถ้าเขามีภูมิคุ้มกันที่ดี และยังพบว่าคนที่มีความเครียดเล็กน้อยจะติดหวัดได้ร้อยละ 27 ในขณะที่ผู้ที่มีความเครียดมากจะติดเชื้อเป็นร้อยละ 47 เช่นเดียวกับคู่สมรสที่มีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกันบ่อย ๆ เขาพบว่า ถ้าช่วงไหนที่มีการทะเลาะกันติดต่อกัน 3-4 วัน แล้วได้รับเชื้อหวัดก็จะติดหวัดทันที โดยเขาให้คู่สมรสเหล่านั้นจดบันทึกไว้ติดต่อกัน 3 เดือน²

นอกจากนั้นเขาพบว่า คนไข้ที่เป็นเริ่มป่วย ๆ ที่ริมฝีปากหรืออวัยวะเพศ มักจะเป็นเริ่มในเวลาที่มีความเครียด โดยเขาวัดระดับแอนติบอดีในเลือด ซึ่งแสดงถึงภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสเริม (Herpes Virus) เขายังพบว่านักศึกษาแพทย์ที่กำลังจะสอบปลายปี หญิงที่หย่าร้างใหม่ ๆ หรือ ผู้ที่ดูแลผู้ป่วยอัลไซเมอร์ (Alzheimer diseases) มักจะมีเริ่มขึ้นบ่อย ๆ เพราะเป็นช่วงที่มีความเครียดสูง⁴

คราวนี้ เรามาดูผลของอารมณ์โกรธบ้าง ดร. จอห์น บาร์ฟุต (Dr. John Barefoot) แห่งมหาวิทยาลัยนอร์ทแคโรไลนา ได้ศึกษาในผู้ป่วยที่มีแนวโน้มว่าจะเป็นโรคหัวใจรุนแรง โดยทดสอบทางจิตใจเพื่อดูว่าคนไข้เป็นคนที่มีอารมณ์โกรธมากน้อยแค่ไหน และศึกษาความตึงเครียดของเส้นเลือดหัวใจเปรียบเทียบกับดู เขาพบว่าผู้ป่วยที่มีอารมณ์โกรธมากจะมีขนาดเส้นเลือดตีบมาก คนที่เป็นคนใจเย็นเส้นเลือดจะตีบน้อยเป็นสัดส่วนโดยตรง⁴

ดร.เรดฟอร์ด วิลเลียม (Dr. Redford William) แห่งมหาวิทยาลัยดุ๊กส์ ได้ศึกษานักเรียนแพทย์ ในปี ค.ศ. 1950 โดยให้ทดสอบคะแนนความก้าวร้าว (Hostility test)



เพื่อจะคัดเอากลุ่มที่มีอารมณ์โกรธเรื้อรัง แล้วติดตามนักศึกษาแพทย์เหล่านี้ไป 20 ปี เขาพบว่า กลุ่มที่มีอารมณ์โกรธน้อยเสียชีวิตไป 3 คนในจำนวน 136 คน ส่วนในกลุ่มที่เป็นคนโกรธเรื้อรังตายไป 16 คน เขาพบว่าปัจจัยที่ทำให้คนเหล่านี้ตายก่อนอายุ 50 ปี ก็คือความเป็นคนมักโกรธนั่นเอง⁵

เช่นเดียวกับการศึกษาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด พบว่า ปัจจัยที่เกิดขึ้นก่อนที่คนไข้โรคหัวใจจะมีการเจ็บแน่นหน้าอกก่อนมาโรงพยาบาล 2 ชั่วโมง คือ ความโกรธ และจากการศึกษาคนไข้โรคหัวใจของมหาวิทยาลัยเยลและสแตนฟอร์ด พบว่า คนไข้ที่มีอาการทางหัวใจครั้งแรก (First heart attack) ติดตามต่อไปอีก 10 ปี พบว่า คนไข้ที่มีอารมณ์โกรธง่าย จะมีอัตราการตายสูงกว่าในกลุ่มที่ไม่โกรธง่าย ถึง 3 เท่า⁵ และคนไข้โรคหัวใจที่ได้รับการเกื้อกูลทางจิตใจ (Emotional Support) จะมีอัตราการตายลดลง 2 เท่าของผู้ที่ไม่มีการเกื้อกูลทางอารมณ์⁶

เรามาดูเรื่องของโรคซึมเศร้าบ้าง การศึกษาผู้ป่วยสูงอายุที่เข้ารับการรักษา เปลี่ยนข้อสะโพก เนื่องจากข้อสะโพกหักจากการหกล้มของโรงพยาบาลเมาน์ไซนาย นิวเจอร์ซีย์ พบว่า ผู้ป่วยที่ไม่มีอาการซึมเศร้าจะสามารถกลับมาเดินได้อีกเป็นปกติมากกว่ากลุ่มที่มีอาการซึมเศร้า 3 เท่า และสามารถฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตได้ตามเดิมเหมือนเมื่อกระดูกข้อสะโพกยังไม่หักถึง 9 เท่า⁷

จากการศึกษาที่มหาวิทยาลัยมอลทรีฮอลล์ แคนาดา พบว่าโรคซึมเศร้าในผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลด้วยอาการทางหัวใจครั้งแรก เป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญถึงอัตราการตายของคนไข้ในช่วง 6 เดือนแรก³

ผลของอารมณ์ทางด้านดี

คราวนี้เรามาดูอารมณ์ในด้านที่ดีบ้าง เช่น อารมณ์ร่าเริง มีความสุข นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด พบว่า เมื่อให้อาสาสมัครดูภาพยนตร์ตลกสนุกสนานแล้ว เจาะเลือดดู พบว่าฮอร์โมนคอร์ติซอลลดลง เซลล์ภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น การศึกษาอีกชิ้นหนึ่งพบว่า เมื่อให้อาสาสมัครดูภาพยนตร์ตลกแล้วเกิดหัวเราะขึ้น เมื่อเจาะเลือดดู จะพบว่า มีเซลล์ต้านทานชนิด ที-เซลล์ (T-cell) เพิ่มขึ้น⁴

หรือการศึกษาในผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งเต้านม (Breast cancer) จำนวน 36 คน



พบว่า 7 ปีผ่านไป ผู้ป่วยเสียชีวิตไป 24 ราย พวกที่เหลือได้รับการตรวจสภาพทางจิตใจพบว่า เป็นคนที่มีความสุขในการใช้ชีวิต⁵

นพ. เดวิท สปีเจล (David Spiegel M.D.) แห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดได้ศึกษาในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม กลุ่มหนึ่งให้การรักษาทางการแพทย์ตามปกติ อีกกลุ่มหนึ่งให้การรักษาตามปกติด้วย และจัดให้มีการพบปะรวมกลุ่ม (Group support) สัปดาห์ละครั้ง เป็นเวลา 1 ปี ผู้ป่วยได้มาพูดคุยกันเกี่ยวกับความรู้สึกถึงโรคที่เป็นอยู่ เกี่ยวกับการดูแลในครอบครัว ทำให้มีความรู้สึกว่าเป็นญาติมิตรกัน และเรียนรู้เรื่องการสะกดจิตตัวเอง (Self Hypnosis) เพื่อรักษาอาการปวดที่เกิดขึ้นและได้ศึกษาอัตราการตายของคนไข้ทั้งสองกลุ่มนี้พบว่าใน 2-3 ปีแรก พวกที่ทำกลุ่มบำบัดเสียชีวิตช้ากว่าอีกกลุ่มหนึ่งติดตามต่อไปอีก 10 ปีพบว่า อัตราตายของกลุ่มที่มีกลุ่มบำบัดน้อยกว่าอีกกลุ่ม 2 เท่า⁸

นอกจากนี้ ในเรื่องความรักความเมตตากรุณา (Loving kindness) นั้น ดร. เดวิท แมคเคลแลนด์ (Dr. David McClelland) แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ศึกษาโดยให้อาสาสมัครดูภาพยนตร์เกี่ยวกับแม่ชีเทเรซาคำลึงดูแลคนยากจน อีกกลุ่มหนึ่งให้ดูภาพยนตร์เกี่ยวกับความโหดร้ายของนาซีเยอรมันสังหารชาวยิวในช่วงสงครามโลก ทำให้ผู้ชมเกิดอารมณ์โกรธแค้น ในกลุ่มที่ดูภาพยนตร์ที่ทำให้เกิดความรัก ความเมตตาเมื่อเจาะเลือดดูพบว่า มีการเพิ่มขึ้นของเซลล์ภูมิคุ้มกันชนิด ที-เซลล์ ในช่วงสั้น ๆ และถ้าให้อาสาสมัครแผ่เมตตาต่อไป หรือทำเมตตาภาวนาต่อไปอีก 1 ชั่วโมง พบว่า ระดับที-เซลล์ จะเพิ่มอยู่นาน แสดงให้เห็นว่า อารมณ์ที่ดีมีผลต่อสุขภาพโดยตรง ทำให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น⁵

มีการศึกษาในแง่ของคนที่มีมองโลกในแง่ดี (Optimism) กับคนที่มีมองโลกในแง่ร้าย (Pessimism) เป็นการศึกษาที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดในปี 1940 นักศึกษาที่ฮาร์วาร์ดถูกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีมองโลกในแง่ดีกับกลุ่มที่มีมองโลกในแง่ร้าย โดยให้เขียนเรียงความอธิบายเหตุการณ์ในชีวิต หลังจากนั้นอีก 30 ปี นักศึกษาเหล่านั้นก็ได้ถูกนำประวัติความเจ็บป่วยมาดู นักเรียนอายุเริ่มเข้า 50 ปีพวกที่มีมองโลกในแง่ร้ายจะเป็นโรคร้ายแรง หรือปัญหาทางสุขภาพมากกว่า พวกที่มีมองโลกในแง่ดี⁵

ที่มหาวิทยาลัยมิชิแกน มีการศึกษาในผู้ป่วยที่ทำผ่าตัดเปลี่ยนเส้นเลือดหัวใจ (Bypass Surgery) พบว่าคนที่มองโลกในแง่ดีมักไม่ค่อยมีอาการแทรกซ้อนหลังผ่าตัด



และพันตัวได้ดีกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย⁵

ดังนั้นเราจะเห็นได้ว่า อารมณ์มีผลต่อการเกิดโรค การหายของโรค และอัตราการตาย ไม่โดยทางตรงก็โดยทางอ้อม ซึ่งงานวิจัยทางการแพทย์ได้แสดงให้เห็นอย่างเป็นรูปธรรม

อ้างอิง

- 1) Bruce Mc Evan, Eliot Stellar. **Stress and the Individual Mechanisms leading to Disease.** Archives of Internal Medicine 1993;153:30.
- 2) Sheldon Cohen, David A.J, Andrew P S. **Psychological Stress And Susceptibility To The Common Cold.** N Engl Med 1991;325:29.
- 3) Nancy Frasure-Smith, Francois L, Mario T. **Depression Following Myocardial Infraction.** JAMA 1993;270:15.
- 4) Danial Goleman. **Emotion Intelligence.** New York:Bantum Book;1996.
- 5) Danial Goleman. **Healing Emotions.** First edition. Boston: Shambhala Publications;1997.
- 6) Lisa F. Berkman, Linda D S, Ralph L H. **Emotional Support and Survival after Myocardial Infarction.** Ann Intern Med 1992;117:1003-1009.
- 7) James J. Strain, John S L, Jeffrey S H, et al. **Cost Offset From a Psychiatric Consultation-Liaison Intervention With Elderly Hip Fracture Patients.** Am J Psychiatry 1991;148:8.
- 8) David S, Helena C K, John R B, Ellen G. **Effect of Psychosocial Treatment on Survival of Patient With Metastatic Breast Cancer.** Lancet 1989;14:888-891.

