



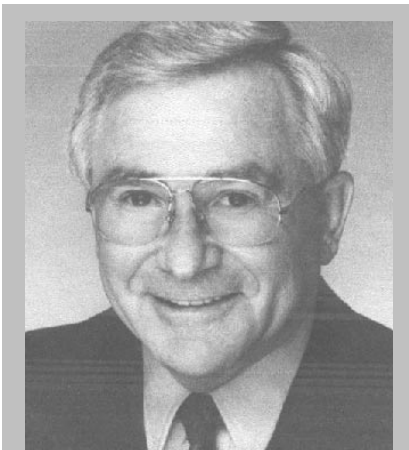
บทที่ 2

ความผ่อนคลายบำบัดโรค

ดังที่ได้กล่าวไว้โดยละเอียดในบทที่แล้วว่า อารมณ์ต่าง ๆ ในจิตใจของเรา เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะอารมณ์เครียด อารมณ์โกรธ ซึ่งเกิดขึ้นได้บ่อย โดยเฉพาะคนในยุคปัจจุบัน ซึ่งวิทยาศาสตร์การแพทย์ สมัยใหม่ได้ศึกษาไว้มากมายแล้ว ความผ่อนคลายเป็นสิ่งสำคัญมาก เนื่องจากการสร้างความผ่อนคลายจะช่วยรักษาโรค และป้องกันไม่ให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดัน โรคเบาหวาน โรคจิตประสาท โรคหอบหืด รวมทั้งโรคมะเร็งต่าง ๆ ด้วย

ผู้ที่ศึกษาเรื่องนี้ไว้มากคือ ดร. เฮอริเบอर्ट เบนสัน¹ (Herbert Benson M.D.) (ภาพที่ 2.1) ศาสตราจารย์ทางอายุรศาสตร์แห่งโรงเรียนแพทย์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ศึกษาเรื่องนี้อยู่กว่า 30 ปี ท่านได้สร้างทีมงานและสถาบันวิจัยทางการแพทย์เกี่ยวกับร่างกายและจิตใจ (Mind-Body medical institute) ขึ้น สถาบันแห่งนี้ได้สร้างองค์ความรู้ทางด้านกายและจิตไว้เป็นจำนวนมาก ซึ่งถูกนำมาใช้อ้างอิงกันทั่วไป นับว่าเป็นผู้บุกเบิกความรู้ทางด้านนี้อย่างมาก ดร.เบนสัน นอกจากเป็นนักวิทยาศาสตร์แล้ว ท่านยังมีความรู้ทางพระพุทธศาสนาอย่างดี ดังในข้อเขียนของท่านจะมีการกล่าวอ้างคำสอนของพระพุทธศาสนาอยู่บ่อย ๆ ท่านได้เดินทางไปศึกษาในธิเบตและอินเดีย โดยเฉพาะในเรื่องสมาธิและโยคะ²

งานในช่วงแรกของดร.เบนสันได้นำอสาสมาธิที่ฝึกสมาธิแบบที.เอ็ม. (Transcendental Meditation, TM) โดยให้อสาสมาธิทำสมาธิ แล้ววัดความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ คลื่นสมอง คลื่นหัวใจ เจาะเลือดดูกรดแลคติก พบว่า ในคนที่จิตเป็นสมาธิจะมีความดันโลหิตจะลดลง อัตราการหายใจลดลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองช้าและเป็นระเบียบขึ้น การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง



ภาพที่ 2.1

ศาสตราจารย์ เฮอร์เบิร์ต เบนสัน ผู้ทำวิจัยเรื่อง สมานิรักษาโรคได้

ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง เขาเรียกปรากฏการณ์ที่ค้นพบนี้ว่า ผลของความผ่อนคลาย (Relaxation Responses)¹ การค้นพบครั้งนี้เป็นพื้นฐานสำคัญของงานวิจัยที่ทำติดต่อกันมาเป็นเวลา 30 ปี และทำให้นักวิทยาศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่ยอมรับเรื่องจิตใจมีผลต่อร่างกาย ดังนั้นการรักษาโรคทางกาย ก็รักษาได้โดยการทำให้เป็นสมานิ มีความผ่อนคลาย ซึ่งเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่ง เราจะเห็นว่า ผลของความผ่อนคลายที่กล่าวมานี้จะ ตรงกันข้ามกับผลที่เกิดจากความเครียด ที่เรียกว่าปฏิกิริยา “สู้หรือถอย” (Fight and Flight Responses) กล่าวคือ ในเวลาที่เราเครียด ความดันโลหิตจะสูงขึ้น การหายใจจะเร็วขึ้น ซึ่พจรจะเร็วขึ้น กล้ามเนื้อจะตึงตัวมากขึ้น อัตราการเผาผลาญสารอาหารในร่างกายมากขึ้น ร่างกายใช้ออกซิเจนมากขึ้น ดังนั้นความเครียดทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ขึ้นได้ การทำให้เกิดความผ่อนคลายก็ทำให้โรคต่าง ๆ หายได้เช่นกัน งานวิจัยของท่านพบว่า คนไข้ที่มาพบแพทย์ร้อยละ 60-90 เป็นโรคที่เกี่ยวกับจิตใจ ดังนั้น การทำให้เกิดความผ่อนคลายช่วยให้โรคส่วนใหญ่หายหรือดีขึ้นได้⁴

ดร.เบนสันบอกว่า การทำให้เกิดความผ่อนคลายก็ทำได้หลายวิธี เช่น การสวดมนต์ (Prayer) การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ



(Progressive muscle relaxation) การวิ่งเหยาะ ๆ แล้วกำหนดสติที่เท้า การว่ายน้ำ แล้วเจริญสติไปด้วย การฝึกการหายใจ (Breathing exercises) การฝึกโยคะสมาธิ การฝึกไทเก๊ก การฝึกชี่กงหรือแม่แต่การเจริญสติในขณะที่ถักนิตติ้งหรือโครเช (Knitting and Crocheting) และการฝึกสมาธิโดยตรง ในท่ายืน เดิน นั่ง นอน ใช้สติกำหนดรู้ ส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย สามารถทำให้เกิดสมาธิและการผ่อนคลายได้มาก นี่เป็นวิธีต่าง ๆ ที่เขาใช้ศึกษาอยู่ที่ฮาร์วาร์ด นอกจากนั้น เขายังใช้พลังแห่งการจินตนาการ (Visualization) ทำให้เกิดความผ่อนคลายได้อย่างมาก

ดร.เบนสัน ได้แนะนำวิธีการสร้างสมาธิผ่อนคลายดังนี้ คือ ในการนั่งสมาธิแบบ ที.เอ็ม. (T.M. meditation) ตามแบบโยคะ ซึ่งสอนโดยมหาฤษี มหะเศ โยคี

ขั้นแรก ให้ใช้คำพูดสั้น ๆ เรียกว่า มंत्रา (Mantra) ในศาสนาที่เรานับถือ สำหรับบริกรรม เช่น โอม หรือ พุทโธ หรือ โอมมณีปัตเมหุม หรือ อามิตาพุทธ หรือ ขอพระเป็นเจ้าของคุ้มครองฉัน (The Lord is my shepherd) หรือพระอัลล้าห์ (Insha.-Allah) เป็นต้น โดยนั่งในท่าที่สบาย หลับตาลง ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ขั้นต่อไป หายใจช้า ๆ ลึก ๆ แบบธรรมชาติ แล้วบริกรรมคำพูดที่เราเตรียมไว้ โดยให้ทำใจจดจ่ออยู่ที่คำพูด ไม่ต้องกังวลว่า เราจะปฏิบัติได้ดีหรือไม่ เวลาที่ใจเราคิดนึกขึ้นมาก็ทำสติกำหนดรู้ ให้ใช้คำว่า “ดีแล้ว” (Oh well) แล้วกลับมากำหนดที่คำบริกรรมเหมือนเดิม ปฏิบัติติดต่อกัน 10 ถึง 20 นาที เมื่อสิ้นสุดการปฏิบัติอย่าลุกขึ้นยืนทันที ให้นั่งนิ่ง ๆ ลึกพัก ให้ความคิดนึกต่าง ๆ ค่อย ๆ กลับมาเหมือนเดิม ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น นั่งพักต่อไปอีกหนึ่งนาทีก่อนจะลุกขึ้น ให้ปฏิบัติทุก ๆ วัน วันละ 1-2 ครั้ง เข้า และเย็น

ในการนั่งสมาธิเราอาจจะนั่งลืมตาหรือหลับตาก็ได้ นั่งในท่าสบาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วตัว การนั่งสมาธิจะทำให้เกิดความผ่อนคลายได้มาก

สำหรับการวิ่งจ็อกกิ้ง ดร.เบนสัน ได้แนะนำวิธีการทำให้เกิดความผ่อนคลายในขณะที่วิ่ง โดยให้ใช้สติกำหนดรู้อยู่ที่เท้าขณะวิ่ง เวลาเท้าแตะพื้น ก็ให้พูดว่า “ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา” เป็นจังหวะสลับกันไป เขาพบว่าถ้าวิ่งโดยวิธีนี้ ในระยะ 1 ไมล์แรก จะเกิดความรู้สึกที่เรียกว่า runner high คือ จิตผ่อนคลาย ตัวเบาสบายและจะรู้สึกมากขึ้นเมื่อวิ่งไปไมล์ที่ 3 ที่ 4 ดร.เบนสันเล่าว่า ท่านได้พบกับบาทหลวงคริสต ได้แนะนำวิธี



ปฏิบัติในขณะที่วิ่งว่า ให้บริการในใจตลอดเวลา เช่น “พระเจ้าโปรดประทานพรให้ กระผม” เป็นต้น ซึ่งช่วยให้เกิดความผ่อนคลายได้มาก

สำหรับในการเดินในชีวิตประจำวัน ดร.เบนสันแนะนำว่า เวลาเดินให้ทำใจ จดจ่ออยู่ที่การเคลื่อนไหวที่เท้า ท่านใช้คำว่า Focused Walk เรื่องนี้ ดร.ยูเด่หวัง (Dr.Youde Wang) แห่งมหาวิทยาลัยแมตซาชูเซต ได้ศึกษาพบว่า การเดินแบบนี้ ทำให้คลายเครียดได้มากและลดความคิดในเชิงลบลงได้อย่างมาก เขาพบว่า การทำสติ กำหนดรู้ในการเคลื่อนไหวช้า ๆ ให้ผลเหมือนกับการฝึกไทเก๊ก (Tai chi chun) แล้ว ทำสติดูการเคลื่อนไหวของร่างกายให้ต่อเนื่อง

การยืน เดิน นั่ง การว่ายน้ำ ตลอดจนถึงการถักนิตติ้ง หรือโครเช เป็นการทำ อิริยาบถช้า ๆ กันตลอดเวลา ถ้าเราใช้สติกำหนดรู้ว่าการเคลื่อนไหว ในอิริยาบถเหล่านั้น ก็จะช่วยให้เกิดความผ่อนคลายได้อย่างมาก คำแนะนำของ ดร.เบนสัน นั้นก็ใช้วิธีการเจริญสติพื้นฐานหมวดอิริยาบถและสัมผัสปัญญาตนเอง ซึ่งท่านได้เรียนรู้จาก พระพุทธศาสนาแบบทิเบตที่เผยแพร่อยู่ในสหรัฐอเมริกาอย่างกว้างขวาง ท่านเคยเดินทาง มาศึกษากับลามะที่ธรรมศาลา ภูเขาหิมาลัยทางตอนเหนือของอินเดีย²

ต่อมาที่สถาบันวิจัยทางกายและจิต (Mind and Body medical institute) ได้ทำการศึกษาในคนไข้ โดยสร้างโปรแกรมการฝึกหัดแก่คนไข้ให้เกิดความผ่อนคลาย โดยการใช้อาหาร (Nutrition) การออกกำลังกาย การผ่อนคลายวิธีต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว การที่คนไข้ได้รับการฝึกหัดอย่างต่อเนื่องติดต่อกันเป็นเวลานานพอควร ช่วยให้ผู้ป่วยหายจาก โรคต่าง ๆ ได้ ดร. ริตชาร์ด เฟดแมน (Richard Friedman PhD.) ผู้อำนวยการ สถาบันวิจัยแห่งนี้ ได้สร้างผลงานอันน่าทึ่งอย่างมากมาย เช่น

การศึกษาในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง พบว่า ความดันโลหิตลดลงมาก ผู้ป่วย ไม่ต้องกินยาหรือใช้ยาลดลงอย่างมากทั้งชนิดและขนาด โดยใช้เวลาศึกษาอยู่ 3 ปี¹

การศึกษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเรื้อรัง พบว่าอาการปวดลดลง เคลื่อนไหวได้มากขึ้น ความเครียดน้อยลง อาการซึมเศร้าน้อยลง ผู้ป่วยต้องมาพบแพทย์เพื่อรับ การดูแลลดลง⁵

การศึกษาในผู้ป่วยที่นอนไม่หลับ (Sleep-onset insomnia) พบว่า ร้อยละ 58 ของผู้ป่วยนอนหลับดีขึ้น หลังจากฝึกไปแล้ว 6 เดือน ร้อยละ 91 ใช้ยาลดลงหรือ



หยุดยาได้⁶

การศึกษาในสตรีมีบุตรยากโดยไม่ทราบสาเหตุ พบว่า ร้อยละ 42 ตั้งครรภ์ และร้อยละ 38 คลอดบุตรออกมาปกติ ผู้ป่วยมีความเครียดลดลง ซึมเศร้าลดลงในระหว่างตั้งครรภ์⁷

การศึกษาในผู้ป่วยที่มีโรคทางกาย ซึ่งมีสาเหตุทางจิตใจ (Psychosomatic disorders) ซึ่งต้องไปพบแพทย์บ่อย ๆ เมื่อมีอาการ พบว่าสามารถลดการไปพบแพทย์ลงได้ ร้อยละ 50⁸

การศึกษาในสตรีที่มีอาการก่อนมีประจำเดือน (PMS) หรือ (Premenstrual syndrome) พบว่า อาการลดลงร้อยละ 57 คนไข้ที่มีอาการมาก จะได้ผลดีในการฝึกการผ่อนคลาย¹⁰

การศึกษาในผู้ป่วยหัวใจเต้นไม่ปกติ (Cardiac arrhythmias) พบว่า อาการเต้นผิดปกติของหัวใจน้อยลง¹

การศึกษาในผู้ป่วยที่มีความเครียดและอาการซึมเศร้า พบว่าอาการต่าง ๆ ลดน้อยลง^{8,9,11}

การศึกษาในผู้ป่วยที่ต้องได้รับการตรวจเอกซเรย์ ซึ่งก่อให้เกิดความเจ็บปวด ผู้ป่วยจะมีอาการปวดและมีความกังวลใจน้อยลง การใช้อายูโรบำบัดหรือระงับความเครียดน้อยลงหนึ่งในสาม¹²

การศึกษาผู้ป่วยผ่าตัดเปิดหัวใจ (Open-heart surgery) พบว่า ผู้ป่วยเกิดอาการหัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะน้อยลง และมีความวิตกกังวลในการผ่าตัดน้อยลง¹³

การศึกษาในผู้ป่วยปวดศีรษะแบบไม่เกรนและแบบกลุ่ม (Cluster Headaches) พบว่าผู้ป่วยเกิดอาการปวดศีรษะจำนวนครั้งน้อยลงและความรุนแรงก็ลดลง¹

จะเห็นได้ว่า โรคต่าง ๆ ที่มีสาเหตุมาจากความเครียด หรือความเครียดทำให้โรคต่าง ๆ เหล่านั้นเลวลง จะสามารถแก้ไขได้โดยใช้การฝึกความผ่อนคลาย ซึ่งการศึกษาที่ได้แสดงมานี้ เป็นการศึกษาของ ดร.เบนสัน และคณะ ได้ศึกษาที่โรงพยาบาลเดคอนเนต (Deaconess Hospital) ซึ่งเป็นโรงพยาบาลในเครือมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด โดยสร้างศูนย์วิจัยทางการแพทย์กายและจิต (Mind-Body medical institute) ขึ้น



ที่นี่ ดังนั้นการเรียนรู้เรื่องการฝึกหัดการผ่อนคลายจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนรุ่นใหม่ ในการดูแลสุขภาพตนเอง ป้องกันไม่ให้เกิดโรค และรักษาโรคที่เราเป็นอยู่ ซึ่ง ดร.เบนสัน แสดงให้เห็นแล้วว่าสามารถรักษาโรคให้หายได้โดยไม่ต้องง้อยา หรือ ทำให้ชียาน้อยลง เป็นการดูแลตนเองร่วมกับการรักษาของแพทย์ โรคบางอย่างที่ รักษาให้หายขาดไม่ได้ ก็มีอาการดีขึ้น คุณภาพชีวิตดีขึ้น

อ้างอิง

- 1) Benson H, J.B Kotch and K.D. Crassweller. **Relaxation response**. Med Clin North Am 1977; 61:929-938.
- 2) ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์. **อัตชีวประวัติขององค์ทะไลลามะ**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สามสี; 2543.
- 3) Daniel Goleman. **Healing Emotions**. Frist edition. Boston: Shambhala Publications; 1997.
- 4) Herman Friedman,Thomas W. Klein, Andrea L.Friedman. **Psychoneuroimmunology, Stress and infection**. New York:CRC Press; 1996
- 5) Caudill M, Schnable R, Zuttermeister P, et al. **Decreased clinic use by chronic pain patients : Response to behavioral medicine interventions**. Clin J Pain 1991; 7:305-310.
- 6) Jacobs G, Benson H, Friedman R. **Perceived benefits in a behavioral-medicine insomnia program ; A clinical report**. Am J Med 1996; 100:212-216.
- 7) Domer A, Seibel M, Benson H. **The mind/body program for infertility; A new behavioral treatment approach for women with infertility**. Fertil Steril 1990; 53:246-249.
- 8) Hellman C, Budd M, Borysenko J, et al. **A study of the effectiveness of two group behavioral medicine interventions for patients with**



- psychosomatic complains.** Behav Med 1990; 165-173.
- 9) Kutz I, Leserman J, Dorrington C, et al. **Meditation as an adjunct to psychotherapy.** Psychother Psychosom 1985; 43:209-218.
- 10) Goodale I, Domer A, Benson H. **Alleviation of premenstrual syndrome symptoms with the relaxation response.** Obstet Gynecol 1990; 75:649-655.
- 11) Domer A, Noe J, Benson H. **The preoperative use of the relaxation response with ambulatory surgery patients.** J Hum Stress 1987; 13:101-107.
- 12) Mandel C, Domer A, Harrington D, et al. **Relaxation response in femoral angiography Radiology.** 1990; 174:737-739.
- 13) Leserman J, Stuart E, et al. **The efficacy of the relaxation response in preparing for cardiac surgery.** Behave Med 1989; 15:111-117.

