



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

@Rama

นิตยสารวาไรตี้สุขภาพราย 3 เดือน
ฉบับที่ 55 เดือนมกราคม 2568

ดูแลใจ รับปีใหม่



- ดูกลิปหมู่แต่ง ช่วยอีลใจ
ลดความเครียดได้จริงหรือ?
- ยานอนหลับ ยากลายเครียด
คืออะไร
- 1 ปีผ่านไป...
เรารู้จัก...มากขึ้นไหม?

Dean's Talk

“สวัสดีปีใหม่” ครับ ท่านผู้อ่านนิตยสาร @Rama

ขอสวัสดีปีใหม่มากับท่านผู้อ่านทุกท่าน ซึ่งคงอ่านนิตยสาร @Rama นี้ในช่วงปีใหม่ อันเป็นช่วงเวลาที่สำคัญ เป็นวาระแห่งการเฉลิมฉลองเทศกาลปีใหม่

นอกจากการฉลองเทศกาลปีใหม่ หลายท่านคงถือโอกาสตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับสิ่งดีในช่วงปีใหม่นี้ อาจเป็นการวางแผนเกี่ยวกับการทำงาน การเงิน การดูแลสุขภาพทั้งของส่วนตัวหรือของสมาชิกภายในครอบครัว เช่น การตั้งเป้าหมายในการลดน้ำหนัก การวิ่งมาราธอน หรือการวางแผนลดค่าใช้จ่าย เป็นต้น การตั้งเป้าหมายในแต่ละปีนั้น หากมีการวางแผน การออกแบบในแต่ละขั้นตอน หรือมีการวางยุทธศาสตร์ที่ดี รวมทั้งมีการกระทำตามแผน และมีการตรวจสอบในแต่ละเป้าหมายย่อยว่า “ถึงเป้า” หรือบรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้เป็นจุดหมายแล้วหรือยัง อาจช่วยให้การดำเนินงานตามแผนมีทิศทาง และมีเข็มมุ่งจนสัมฤทธิ์ผลตามแผนได้

ผมขอส่งกำลังใจให้ทุกท่านที่ “ตั้งเป้าหมาย” นี้ไม่ว่าจะเป็นเป้าหมายใด ไม่ว่าจะเป็นสิ่งเล็กหรือใหญ่ ขอให้ประสบพบความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้จะครับ สำหรับท่านใดที่ยังไม่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ ก็ขอให้ประสบพบเจอสิ่งดีดีเข้ามาตลอดทั้งปีเช่นเดียวกันครับ

ผมในฐานะตัวแทนของคณะผู้บริหาร คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลก ดลบันดาลพรแด่ท่านผู้อ่านนิตยสาร @Rama ทุกท่าน มีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัย เดินทางปลอดภัย ขอให้ครอบครัวมีความสุขและประสบความสำเร็จในการทำงาน ตลอดทั้งปี 2568 นี้ ครับ



ด้วยความรักและปรารถนาดี

ศ.คลินิก นพ.อาทิตย์ อังกานนท์

คณบดีคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

เจ้าของลิขสิทธิ์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
270 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี
กรุงเทพมหานคร 10400

Editor's Talk

สวัสดีค่ะ ท่านผู้อ่าน @Rama ทุกท่าน

นิตยสาร @Rama ฉบับนี้ เป็นฉบับส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ หรือวาระเทศกาลต้อนรับปีใหม่นั้นเอง เรามีเนื้อหาที่น่าสนใจหลายเรื่องค่ะ

ขอเริ่มต้นด้วยเรื่องราของสุขภาพใจ ด้วยการเชิญชวนคุณผู้อ่าน ร่วมตรวจสอบสุขภาพใจด้วยกัน ในคอลัมน์ Health Station เมื่ออ่านเรื่องราวของสุขภาพใจกันแล้ว ขอเชิญชวนติดตามเรื่องราวของฮิปโปแคระ ผู้แสนน่ารัก “น้องหมูแดง” ณ สวนสัตว์เขาเขียว หลายคนคงรู้จักและชื่นชอบดาราดังไปทั่วโลกของประเทศไทยเรา ไม่ว่าจะเป็นดูลูกี่ครั้งก็จะช่วยรักษาดูแลใจ หรือ ฮีลใจพวกเราได้ หมูแดงช่วยฮีลใจเราอย่างไร ไปหาคำตอบกันค่ะ ในคอลัมน์ Believe it or not?

นอกจากนั้นเรายังมีเรื่องราวเกี่ยวกับโครงการต้นกล้าดอกแก้ว ที่จะพัฒนานักศึกษาพยาบาลไปเป็นอาจารย์พยาบาลในอนาคต อ่านได้ในคอลัมน์ Live&Learn Diary และคำศัพท์เกี่ยวกับโรคทางใจและการเยียวยา ก็มีมาให้ได้ติดตามกันในคอลัมน์ฟุดฟิดฟอไฟกับรามามา รวมทั้งยังมีเรื่องราวดีดีจากคอลัมน์ THiNK+ ที่มีข้อคิดดีดีมาฝากกันมากมาย ไปติดตามอ่านกันได้ค่ะ

ลมเย็นแห่งเดือนธันวาคมเริ่มโหมมา ถือเป็นสัญญาณต้อนรับปีใหม่และฤดูหนาว อากาศที่เย็นสบายและวันหยุดยาว หวังว่าท่านผู้อ่านรู้สึกสดชื่นและมีความสุขสวัสดิ์ตลอดปีใหม่นี้ค่ะ

สุขสันต์วันปีใหม่ค่ะ

รศ. พญ.จริยา ไวศยารักษ์
บรรณาธิการนิตยสาร @Rama



ติดต่อกองบรรณาธิการ @Rama

โทรศัพท์ 0-2201-1723

atrama.magz@gmail.com,

<https://www.rama.mahidol.ac.th/atrama/>

ที่ปรึกษากองบรรณาธิการ

ศ.คลินิก นพ.อาทิตย์ อังกานนท์
ผศ. นพ.ภาวิทย์ เพียรวิจิตร

บรรณาธิการ

รศ. พญ.จริยา ไชยารักษ์

ที่ปรึกษาบรรณาธิการ

รศ. พญ.โสภณรัชช์ วิไลยุค
สุธีร์ พุ่มกุมาร

กองบรรณาธิการ

ราชันย์ เสริมศรี
พัชรี เเด่นณรงค์เดช
โนรี พรรคพิบูลย์
นันทิตา จุไรทัศน์ย์
มูลนิธิรามามาธิปัตย์

เลขานุการกองบรรณาธิการ

ดนัย อังควัฒนวิทย์

ฝ่ายออกแบบ

พิชชา โภคัง

ฝ่ายช่างภาพ

กุสุมา ภัคดี
เอกพจ นรารานนท์
วรรณวิมล มุณีแนม

ฝ่ายอิเล็กทรอนิกส์

สาธิต หุ่นเลิศ
รติกร สุนทรเจริญนนท์

ฝ่ายพิสูจน์อักษร

สิทธิ แสงเจริญวัฒนา

ฝ่ายการเงิน

มยุรฉัตร พิมพ์สำโรง

ฝ่ายจัดส่ง

ระวีรุช วิบุญกุล
ลักขณา รูปใส

ขอบคุณภาพปก

แพทย์หญิงกัณฑ์ฤทัย ตรียาภักดิ์
แพทย์ประจำบ้าน ภาควิชาจุฬารัตนา
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

นางสาวศรุตตา บุปผาผสม
นักวิชาการเวชสถิติ
ศูนย์มะเร็งรามาธิบดี

Content

Health Station

1 ปีผ่านไป... เรา รู้จัก... มากขึ้นไหม ?

Believe It or Not?

คุณลืมหูตัวเอง ช่วยฮีลใจ ลดความเครียดได้จริงหรือ ?

Giving and Sharing

พระพุทธรูปทองคำ (รูปหล่อจำลอง)

Behind the Scene

“พว.” อักษรย่อที่ไม่ได้เป็นเพียงคำนำหน้าชื่อของพยาบาลวิชาชีพ

Relax Corner

วันดี

THiNK+

ฮีลใจอย่างไร ให้ใจเบา

Healthy Eating

ชวนทำอาหารจานสุขภาพ 2 : 1 : 1

Live & Learn Diary

ยินดีที่ได้รู้จัก ต้นกล้าดอกแก้ว

Rama RDU

ยานอนหลับ ยาคลายเครียด คืออะไร

Rama Update

PRIM The Eleventh Clone

ละครเวทีฝีมือนักศึกษาแพทย์ RAMA DRAMA ครั้งที่ 17

Rama Exercise

ทำเสริมสร้างกล้ามเนื้อ คอ บ่า ไหล่

Vocab with Rama

ปีใหม่แล้ว เปิดใจเรียนรู้ศัพท์ภาษาอังกฤษใหม่ ๆ
เกี่ยวกับโรคทางใจและการเยียวยาใจกัน!

คุยกันภาษาหมอ PODCAST คุยกับ

“คุณแอร์ ปวีตา โตทับเที่ยง” กับบทบาทภรรยา

และคุณแม่ของลูก ๆ 4 คน กับมรสุมชีวิตเมื่อพบว่า

สามีผู้เป็นที่รักป่วยด้วยโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวในวัย 42 ปี
ติดตามได้ทาง



RamaChannel

สแกน QR Code >>>



คุยกับหมอ 'ไม่ต้องรอคิว'



ลัดคิว
LIVE
หมอรามาช



โทรนะ โทรเลย
0-2354-7105



รามาชแนล Rama Channel ได้แพร่ภาพสด

LIVE

ทุกวันจันทร์ - พฤหัสบดี 17.00 - 18.00 น.



Like



Comment



Share



Rama Channel



RamachannelTV



@RamachannelTV



true visions42

YouTube Playlist

ลัดคิวหมอรามาช



Rama Channel

ช่องทางอื่น ๆ





ผศ. พญ.ทานตะวัน อวีรุทธวรกุล
อนุสาขาคณะวิทยาศาสตร์การนอนหลับ
สาขาจิตเวชศาสตร์ โรงเรียนแพทย์รามาธิบดี
สถาบันการแพทย์จักรีนฤเบดินทร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

1 ปีผ่านไป...
เรารู้จัก...
มากขึ้นไหม ?

1 ปีผ่านไป

เรารู้จักตัวเอง (อย่างที่เป็น) มากขึ้นไหม ?
เรารู้จักผู้คน (อย่างที่เขาเป็น) มากขึ้นไหม ?
เรารู้จักโลกใบนี้ (อย่างที่เป็น) มากขึ้นไหม ?
คุณภาพใจเราเป็นอย่างไร? ใจเราเบาขึ้นไหม ?
เราทุกข์กับสิ่งต่าง ๆ เดิม ๆ ได้น้อยลงไหม?
เรายอมรับสิ่งต่าง ๆ ทั้งดี และ ไม่ดี
ในตัวเรา ในผู้อื่น และ ในโลกใบนี้มากขึ้นไหม?
เราได้ทำสิ่งดี ๆ ที่ควรทำ
ที่เป็นประโยชน์ ต่อ ตัวเรา ต่อผู้อื่น และ โลกใบนี้ มากขึ้นไหม ?
ถ้าใช่
1 ปีที่ผ่านมา เรามีการเติบโตทางจิตใจมากขึ้น ค่ะ :)

be kind to yourself



การเดินทางของจิตใจไม่มีที่สิ้นสุด แม้วันปีผ่านไป ร่างกายอาจค่อย ๆ เสื่อมทอยลงไป ตามกาลเวลาแห่งอายุ แต่จิตใจเติบโตไปได้เสมอค่ะ

1 ปี ที่ผ่านไป

กับ 1 ปีที่กำลังจะมา ขอให้เป็นเวลาของการเติบโตทางจิตใจที่ต่อเนื่องไปไม่สิ้นสุดค่ะ

ทุกสิ่งที่ผ่านเข้ามา ทั้งสุข และ ทุกข์
ล้วนเป็นประโยชน์ พาใจให้เติบโตได้เสมอค่ะ

ทุกความสุข ความทุกข์
ทำให้เรารู้จักตัวเอง รู้จักผู้คน และ โลกใบนี้มากขึ้น

ทุกการรู้จัก ทุกการเข้าใจ
ทำให้จิตใจเราเติบโต มีคุณภาพของจิตใจที่ดี และ มั่นคงจากภายในที่แท้จริงค่ะ
จิตใจที่มีคุณภาพที่ดี

ใจจะทุกข์กับสิ่งต่าง ๆ น้อยลง ๆ
ใจจะเบาขึ้น ๆ

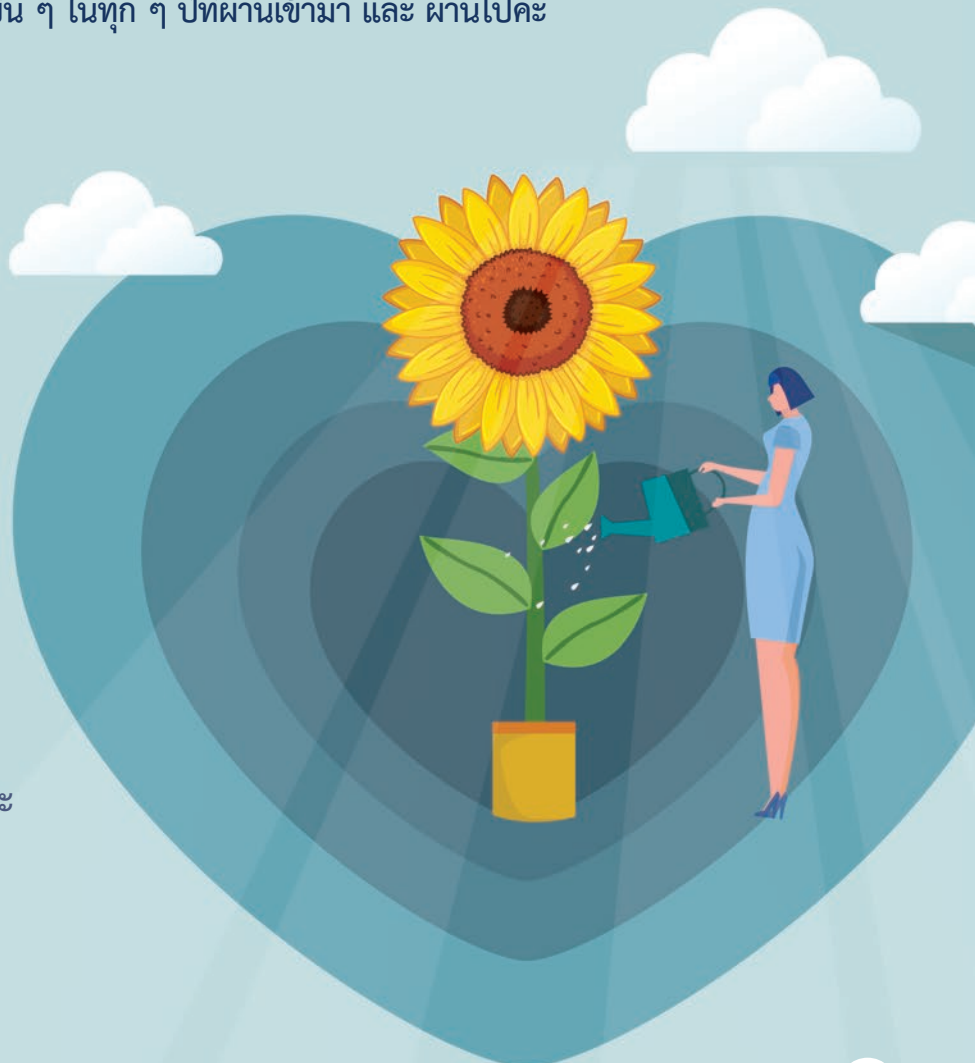
ใจจะรู้สึก สุข สงบ และ มั่นคง มากขึ้น ๆ ในทุก ๆ ปีที่ผ่านเข้ามา และ ผ่านไปค่ะ

ทุกวันเวลาที่ผ่านไป
ล้วนเป็นกำไรของชีวิตค่ะ
กำไรชีวิต ไม่ได้อยู่ที่ผู้อื่น
แต่อยู่ที่วิธีการดูแลจิตใจของเราเองค่ะ

ดูแลใจและร่างกาย ถูกวิธี
ชีวิตเป็นสุขค่ะ

สุขทุกปี สุขทุกวัน

สวัสดีปีใหม่ทุกท่านค่ะ :)



**Believe It
or Not ?**

จริงหรือ! ใช้หรือเปล่า?

อ. นพ.กานต์ จำรูญโรจน์
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



ดูคลิปหมูแดง

ช่วยฮีลใจ ลดความเครียด
ได้จริงหรือ?



ผู้ตอบจะขออธิบายว่าการดูคลิป
หมูแดงคือการที่เรากำลังใช้ประสาทสัมผัส
รับรู้สิ่งที่มีลักษณะดังต่อไปนี้



1. เป็นคลิปสัตว์ซึ่งคือสิ่งมีชีวิตตามธรรมชาติ
2. เหนียวนาให้เกิดอารมณ์เชิงบวก เนื่องจากมีความน่ารัก ตลก น่าพึงพอใจ (สำหรับคนที่ชอบ)
3. เป็นคลิปที่มีลักษณะไวรัล คือ มีคนจำนวนมาก
รู้จักและร่วมรับรู้ไปพร้อมกัน



ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้ทำให้การดูคลิปหมูแดงมีแนวโน้มที่จะช่วยคลายความเครียด
เยียวจิตใจได้โดยมีสมมติฐานว่าเกิดจากเหตุปัจจัยดังนี้

1. การที่สมองของมนุษย์เราได้รับรู้สิ่งที่เป็นธรรมชาติ เช่น สัตว์ ต้นไม้ แหล่งน้ำตามธรรมชาติ จากการรับสัมผัสทางตรงจากของจริง หรือโดยอ้อม เช่น การดูคลิป โดยเฉพาะที่มีความสวยงาม น่ารัก สดใส สัมพันธ์กับระดับของฮอร์โมนคอร์ติซอล (cortisol) ลดลง ซึ่งคอร์ติซอลเป็นฮอร์โมนที่หลั่งเมื่อมีความเครียด เมื่อมีระดับสูงเป็นเวลานานจะมีผลด้านลบต่ออารมณ์
2. ในขณะเดียวกันลักษณะการที่สิ่งมีชีวิตมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างหมูแดงและโจนา (ผู้เป็นแม่) หรือกับผู้ดูแล ก็กระตุ้นการหลั่งโดปามีน (dopamine) และในสมอง ซึ่งเพิ่มความรู้สึกสุขใจและความรู้สึกร่าเริงกับได้รับรางวัล และ ฮอร์โมนออกซิโทซิน (oxytocin) ที่สัมพันธ์กับความรู้สึกอบอุ่น สงบ และปลอดภัย
3. การดูคลิปสิ่งมีชีวิตที่น่ารักสามารถเป็นการพักผ่อนทางจิตใจชั่วคราวออกจากความเครียดต่าง ๆ ระหว่างวัน ทำให้ลดความอ่อนล้าในการใช้สมองในการทำงาน และกิจวัตรประจำวันต่างๆ ช่วยให้เครียดลดลงและสมาธิดีขึ้นในระยะสั้น ๆ
4. การดูคลิปสัตว์โลกน่ารักที่มีคนส่งต่อ ๆ กันเป็นจำนวนมาก ทำให้เกิดกลุ่มสังคมออนไลน์รูปแบบหนึ่งที่มีความสนใจร่วมกัน สื่อสารอารมณ์เชิงบวกต่อกัน ทำให้เกิดความเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์ ยิ่งไปกว่านั้นหากเกิดปฏิสัมพันธ์เหล่านี้ในชีวิตจริงที่นอกเหนือจากสังคมออนไลน์ด้วย เช่น พบปะพูดคุยเชื่อมสัมพันธ์กันระหว่างเพื่อนมนุษย์ ก็จะช่วยให้อารมณ์เครียด และสุขภาพจิตดีขึ้นได้
5. การเชื่อมโยงยังหมายถึงรวมถึงความรู้สึกเชื่อมโยงกับสิ่งมีชีวิตและสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติที่นอกเหนือไปจากมนุษย์ เมื่อเราเกิดความผูกพันและความรู้สึกห่วงใยดูแลสิ่งเหล่านี้ ก็จะสามารถรับรู้ถึงคุณค่าความหมายของชีวิต ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพทางจิตใจในระยะยาว



อย่างไรก็ตามการดูคลิปเพื่อ
ความเพลิดเพลินใจเป็นการคลายเครียดและสร้าง
ความสุขในระยะสั้นเท่านั้น หากใช้เวลานานเกินไปกับ
กิจกรรมนี้ก็อาจส่งผลเสียทางสุขภาพร่างกาย
และจิตใจได้เช่นกัน



ขอเชิญบูชา

พระพุทธรูปทองคำ (รูปหล่อจำลอง)

วัดไตรมิตรวิทยารามวรวิหาร

เพื่อสมทบทุนจัดสร้างอาคารโรงพยาบาลใหม่ โรงพยาบาลรามาธิบดี และย่านนวัตกรรมโยธี

พระพุทธรูปทองคำ
ใหญ่ที่สุดในโลก

วัดทองคำ
ทองเนื้อเจ็ดน้ำสองขา

ปัจจุบันเป็นพระพุทธรูปประธานในพระมณฑป
เฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา วัดไตรมิตรวิทยารามวรวิหาร
ศิลปะสุโขทัย ปางมารวิชัย ประทับขัดสมาธิราบ
หน้าตักกว้าง 6 ศอก 5 นิ้ว สูง 7 ศอก 1 คืบ 9 นิ้ว



พระบูชา ขนาดหน้าตัก 5 นิ้ว
องค์เรซิน หุ้มทองคำ 99.99%
น้ำหนักทองประมาณ 100 กรัม ฐานเรซินหุ้มทองคำ
องค์ละ 1,000,000 บาท



พระขนาดหน้าตัก 1 นิ้ว
เนื้อทองคำ 96.5% พันทราย
น้ำหนักทองประมาณ 15.2 กรัม
องค์ละ 200,000 บาท



พระขนาดหน้าตัก 1/2 นิ้ว
เนื้อทองคำ 96.5% พันทราย
น้ำหนักทองประมาณ 7.6 กรัม
องค์ละ 100,000 บาท



พระขนาดหน้าตัก 1 นิ้ว
เนื้อบรอนซ์นอกชุบทอง
องค์ละ 2,000 บาท



พระขนาดหน้าตัก 1/2 นิ้ว
เนื้อบรอนซ์นอกชุบทอง
องค์ละ 1,000 บาท

พระพุทธรูปทองคำรุ่นนี้ บนผ้าทิพย์ที่
ฐานด้านหน้าประดิษฐานพระนามาภิไธย
ส.ร. ภายใต้มงกุฎขัตติยราชนารี ส่วนด้านหลัง
หลังมีตราสัญลักษณ์คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
พร้อมปี พ.ศ. 2567

ศาสนพิธีจัดสร้างพระพุทธรูปทองคำ

ณ วัดไตรมิตรวิทยารามวรวิหาร



ยันต์เกราะเพชร
ยันต์พิชัยสงคราม
ยันต์ 906



สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (ท่านเจ้าประคุณรองชัย) วัดไตรมิตรวิทยารามวรวิหาร มอบแผ่นทองคำยันต์เกราะเพชร แผ่นทองคำยันต์พิชัยสงคราม และแผ่นทองคำยันต์ ๑๐๘ เพื่อความเป็นสิริมงคลในการจัดสร้างพระพุทธรูปทองคำในการนี้



สแกนบูชาพระ
ผ่านแอปธนาคารเท่านั้น

ใบเสร็จลดหย่อนภาษี 2 เท่า

กรุณาส่งหลักฐานการโอนเงิน

พร้อมใบสั่งจองพระมาที่มูลนิธิรามาริบัติ

LINE @ramafoundation

เข้าชมออนไลน์
www.ramafoundation.or.th

ติดต่อสอบถาม

0-2201-1111



“พว.”

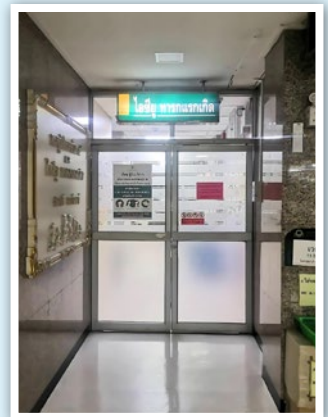
อักษรย่อที่ไม่ได้เป็นเพียง คำนำหน้าชื่อของ พยาบาลวิชาชีพ



ฉันจรดปากกาลงบนกระดาษพร้อมเขียนคำนำหน้า ตามด้วยชื่อและนามสกุลของฉันอย่างช้า ๆ ด้วยความระมัดระวัง เพราะเป็นเอกสารทางการจึงต้องเขียนด้วยตัวบรรจง “พว.” ฉันหยุดนิ่งอยู่ครู่หนึ่งเมื่อเขียนเสร็จ ฉันมองชื่อของฉันอย่างพิจารณา (พว. ย่อมาจากพยาบาลวิชาชีพ ใช้แทนคำนำหน้าชื่อผู้ประกอบการพยาบาลและการผดุงครรภ์) ทุก ๆ ครั้งที่ฉันเขียนตัวอักษรย่อ “พว.” หน้าชื่อของฉัน ฉันมักจะลืกลืถึงภาระหน้าที่อันยิ่งใหญ่ของพยาบาลผู้เป็นนางฟ้าชุดขาวอยู่เสมอ ฉันเงยหน้าขึ้นมองปฏิทินที่ตั้งอยู่บนโต๊ะพร้อมนึกในใจ “เดือนเมษายนที่จะถึงก็จะครบ 14 ปี แล้วสินะกับวิชาชีพพยาบาลอันทรงเกียรตินี้” เทปบันทึกภาพความทรงจำภายในใจฉันยังคงเก็บสะสมเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาอย่างไม่เคยหยุดพัก ทั้งเรื่องราวที่สุขใจ ประทับใจ สลับกับเรื่องเศร้าใจหรือแม้แต่ความท้อแท้ห่อเหี่ยวที่ถูกเก็บอยู่ภายในใจ “อะไรที่ทำให้ฉันยังอยู่ในวิชาชีพนางฟ้าชุดขาวได้นานขนาดนั้น” ฉันครุ่นคิด เพื่อนร่วมวิชาชีพหลายคนชอบพูดเสมอว่า ถ้ามีลูกจะไม่ให้ลูกเป็นพยาบาลเด็ดขาด เพราะพยาบาลมักจะมาคู่กับคำว่า “เหนื่อยล้า” “หมดแรง” “พักผ่อนไม่เพียงพอ” “สุขภาพแย่” “ค่าตอบแทนน้อย” “ไม่มีเวลาให้ครอบครัว” ฉันผู้ซึ่งอยู่ในวิชาชีพที่ถูกขนานนามว่าเป็นนางฟ้าชุดขาวมาทั้งชีวิต ถอนหายใจพร้อมพูดกับตัวเองในใจเบา ๆ “จริง ๆ แล้วคำพูดเหล่านั้นไม่เกินความเป็นจริงเลย”

ฉันเริ่มต้นชีวิตการเป็นพยาบาลที่หอผู้ป่วยวิกฤตทารกแรกเกิดเป็นที่แรกตั้งแต่เรียนจบปริญญาตรี ชีวิตการทำงานของฉันอยู่ภายใต้บรรยากาศที่สลับกันไปมาระหว่างความรู้สึกปลื้มปีติจากการที่ได้เห็นคนไข้ทารกตัวน้อย ๆ ที่เคยอยู่บนเส้นแบ่งความเป็นและความตาย หายจากอาการเจ็บป่วยและได้กลับบ้านไปอยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุข กับอีกด้านหนึ่งก็เห็นหยาดน้ำตาจากความเศร้าโศกสูญเสียของผู้เป็นพ่อแม่และแม่อย่างนับครั้งไม่ถ้วน ฉันคิดในใจ “ถ้าไม่เป็นฉันและเพื่อนร่วมวิชาชีพที่น่ารักอีกหลาย ๆ คน ใครจะยอมอดทนอยู่ในวิชาชีพได้นานขนาดนี้”

ย้อนกลับไปเมื่อเกือบ 10 ปีก่อน ในเวรป่วยวันหนึ่งของชีวิตการเป็นพยาบาลใกล้เข้าไปที่ 5 ฉันเดินออกมาจากหอพักเพื่อไปขึ้นเวรอย่างเช่นปกติทุกวัน แต่วันนั้นพิเศษตรงที่ว่า หากมีการรับผู้ป่วยใหม่ ฉันจะได้รับมอบหมายให้เป็นพยาบาลเจ้าของไข้ของทารกน้อยรายนั้น ในใจคิดแต่เพียงว่าขอให้ทารกน้อยตัวโตจ๋มและไม่มีอาการเจ็บป่วยร้ายแรงก็พอแล้ว ฉันพร้อมจะดูแลอย่างต่อเนื่องเต็มที่เท่ากำลังทั้งหมดที่ฉันมี ระหว่างช่วงเวลาส่งเวรที่ทุกคนกำลังส่งต่อสิ่งที่จะต้องดูแลคนไข้ตัวจ๋วในหอผู้ป่วยให้ทีมพยาบาลเวรป่วยรับทราบ ทันใดนั้น แพทย์ผู้ช่วยอาจารย์ที่กำลังวางสายโทรศัพท์ได้เงยหน้าขึ้นพร้อมกับสีหน้าที่เคร่งขรึมและกังวล พูดขึ้นด้วยน้ำเสียงจริงจังและหนักแน่นว่า “ทุกคนคะ เตรียมรับเคส Ectopia Cordis นะคะ (ภาวะหัวใจอยู่นอกทรงอก) ตอนนี้เด็กเกิดแล้ว อยู่ในห้องคลอดค่ะ”



หลังจากเสียงคุณหมอพูดจบ ทุกคนต่างหยุดภารกิจของตนเองในขณะนั้นและช่วยกันเตรียมอุปกรณ์สำหรับรับผู้ป่วยใหม่อย่างพร้อมเพรียงกัน ณ เวลานั้น “ใจของฉันผู้เป็นน้าที่พยาบาลเจ้าของไข้ทารกน้อยคนนี้นั้นสั่นระรัวด้วยความตื่นเต้นและกดดัน” เนื่องจากโรคนี้เกิดขึ้นได้เพียงหนึ่งในห้าล้านคนเท่านั้น แม้แต่รุ่นพี่พยาบาลที่ประสบการณ์มากกว่าฉันเป็น 10 ปีและแพทย์ที่อยู่เวรขณะนั้น ยังไม่มีใครเคยเจอเคสลักษณะนี้มาก่อน ในประเทศไทยน่าจะจะมีเพียงไม่กี่ราย ฉันอดไม่ได้ที่จะคิดในใจ “ภาระงานที่ยิ่งใหญ่ ความเหนื่อยล้า หมดแรง กำลังจะมาเยี่ยมเยือนชีวิตฉันอีกแล้ว” ซึ่งแน่นอน ไม่มีใครคาดเดาเส้นทางชีวิตของทารกน้อยผู้น่ารักคนนี้ได้เลย รอบ ๆ เติงคงเต็มไปด้วยเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ เสียงร้องระงมของเครื่องมืออนัสบิสเครื่องและสายน้ำเกลือระโยงระยางเต็มไปหมดตามสภาพที่เป็นปกติของหอผู้ป่วยวิกฤต

หลังจากความวุ่นวายของช่วงเวลารับผู้ป่วยใหม่สิ้นสุดลง ชายร่างใหญ่เปิดประตูและเดินเข้ามาในหอผู้ป่วยด้วยสีหน้าวิตกกังวลสุดขีด ฉันมั่นใจว่าต้องเป็นคุณพ่อของทารกน้อยแน่ ๆ ขณะนั้นช่างเตียงทารกน้อยรายล้อมไปด้วยแพทย์และพยาบาลที่กำลังให้การดูแลรักษาเบื้องต้นอยู่ เนื่องจากยังเข้าเยี่ยมทารกน้อยที่เตียงไม่ได้ ฉันจึงเชิญผู้เป็นพ่อเข้าห้องประชุมเล็กเพื่อรับฟังเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและแผนการรักษาจากคุณหมอ ฉันมองแววตาของผู้เป็นพ่อ สัมผัสได้ถึงความรู้สึกสับสนในใจที่ไม่คิดว่าเรื่องนี้จะเกิดขึ้นกับครอบครัวของตน บรรยากาศเต็มไปด้วยความเศร้า ฉันยังจำน้ำเสียงที่สั่นเครือ น้ำตาคลอและความรู้สึกสับสนทำอะไรไม่ถูกของผู้เป็นพ่อได้เป็นอย่างดี “ลูกผมจะปลอดภัยใช่ไหมครับ” “ผมจะบอกเรื่องนี้กับภรรยาจังดี” “ผมต้องทำยังไงครับคุณหมอ”

10 ผู้เป็นพ่อถามประโยคนี้ซ้ำ ๆ สลับกันไปมา

Behind The Scene

เรื่องเล่าเรัฟพลบ

นางสาวปัญญดา ชลสาคร
งานวิจัย นวัตกรรม การจัดการความรู้
และสารสนเทศทางการแพทย์
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลรามาริบัติ



ณ เวลานั้น ฉันได้แต่ภาวนาขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครองทารกน้อยให้ปลอดภัยและกลับไปอยู่ในอ้อมอกของคุณพ่อคุณแม่ให้เร็วที่สุด เมื่อการสนทนาสิ้นสุดลง ทีมแพทย์และพยาบาลต่างช่วยกันส่งกำลังใจให้คุณพ่อผ่านคำพูดและแวตาทที่ห่วงใย รวมถึงฉันที่ตั้งปณิธานว่า **“ไม่ว่าถนนข้างหน้าจะขรุขระหรือมีดสลับแคไหน ครอบครัวของทารกน้อยจะไม่มีวันเดินอย่างโดดเดี่ยว ถึงแม้จะเป็นเศษหนึ่งในหาล้านตราบใดที่หัวใจดวงน้อยยังเต้นอยู่ เราจะต่อสู้ไปด้วยกัน”**

วันรุ่งขึ้น ผู้เป็นแม่มาเยี่ยมบุตรเป็นครั้งแรก โดยมีคุณพ่อคอยประคองอยู่ไม่ห่าง ฉันยืนรออยู่ที่ปลายเตียง พลังความคิดเหตุการณ์เมื่อคุณพ่อและคุณแม่เดินมาถึง **“ใช่แล้ว...ฉันคิดไม่ผิด เสียพลอยโสรพร้อมน้ำตาไหลอาบใบหน้าที่ซิดเซียวหมดหวังของคุณแม่ ทำให้ฉันน้ำตาซึมโดยไม่รู้ตัว”** ฉันแนะนำตัวเองพร้อมเล่าอาการเบื้องต้นของวันนี้ให้ท่านทั้งสองฟัง ด้วยการพยากรณ์โรคที่ไม่ค่อยจะดีนัก ฉันได้แต่พูดให้กำลังใจพร้อมทั้งลูบแขนคุณแม่เบา ๆ **“เราจะสู้ไปด้วยกันนะคะ”** ก่อนคุณพ่อและคุณแม่กลับออกจากหอผู้ป่วย ฉันเหลือบไปเห็นหมวกเด็กทารกใบน้อยที่ใส่แล้ววางอยู่บนเตียง เป็นหมวกของทารกน้อยที่เพิ่งถูกถอดออก ฉันกำลังจะเปลี่ยนหมวกใบใหม่ให้พอดี ฉันจึงรีบยื่นให้คุณแม่ของทารกน้อยอย่างไม่มีรีรอ ณ เวลานั้นฉันคิดเพียงว่า **“หมวกใบนี้น่าจะช่วยส่งกำลังใจและทำให้ทั้งสองท่านรู้สึกว่าได้อยู่ใกล้ ๆ ลูกน้อย ถึงแม้กายจะต้องห่างกัน”** เนื่องจากเป็นหอผู้ป่วยวิกฤต ญาติจึงไม่สามารถมาเฝ้าทารกน้อยได้ตลอด

เวลาดำเนินไปเรื่อย ๆ ทุกวันที่ฉันขึ้นเวร ด้วยบทบาทของพยาบาลเจ้าของไข้ ฉันจึงได้รับมอบหมายให้ดูแลทารกน้อยรายนี้ทุกครั้งที่มาทำงาน เนื่องจากอาการอยู่ในระยะวิกฤต ทำให้ทุก ๆ เวรมีแต่ความยุ่งเหยิง **“ฉันรู้สึกทั้งเหนื่อย นอนน้อย บางวัน 3 มื้ออาหารถูกรวบเหลือมือเย็นเพียงมือเดียวเท่านั้น”** แต่ฉันทำหน้าที่พยาบาลของฉันอย่างสุดความสามารถ ถึงแม้ร่างกายจะอ่อนล้าเพียงใด ฉันจะคอยให้กำลังใจและเป็นที่ปรึกษาให้คุณพ่อคุณแม่ด้วยความเต็มใจเสมอ เสมือนญาติพี่น้องคนหนึ่งของครอบครัว เพื่อให้ทั้งสองท่านคลายความวิตกกังวลให้ได้มากที่สุด



ผ่านไป 1 เดือน ฉันเริ่มเห็นรอยยิ้มจากใบหน้าของคุณพ่อและคุณแม่วันละนิด แม้ว่าหัวใจดวงน้อยที่อยู่นอกทรวงอกจะถูกหุ้มด้วยอุปกรณ์ปิดแผลระบบสุญญากาศ (Vacuum Dressing) และยังคงเดินเป็นจังหวะตักทายผู้คนอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ทารกน้อยยอตนักสู้คนนี้กลับแข็งแรงขึ้นเรื่อย ๆ ราวกับปาฏิหาริย์ อาการของเขาดีขึ้นทุกวัน ท่อช่วยหายใจและสายน้ำเกลือระโยงระยางถูกทยอยถอดออกจนหมดเหลือเพียงสายออกซิเจนเส้นเล็กที่จุ่มก จนมาถึงวันที่ทารกน้อยต้องย้ายไปอีกหอผู้ป่วยหนึ่งเนื่องจากอาการพ้นระยะวิกฤตแล้ว ฉันอาบน้ำและสระผมให้จนทารกน้อยตัวหอมฟุ้ง ผมบางนุ่มสลวยสีน้ำตาลเข้มเรียงเส้นกันอย่างเป็นระเบียบ วันนั้นฉันรู้สึกปลื้มปิติอย่างบอกไม่ถูก ทารกน้อยหน้ากลมแก้มป่องนอนตัวตรงลืมตาแป๋วและจ้องมาที่ฉันเหมือนอยากจะทำอะไรบางอย่างกับฉัน ฉันอดไม่ได้ที่จะก้มลงมองใบหน้าอันไร้เดียงสาของเขา ฉันยิ้มและรู้สึกมีความสุขที่คนไข้ของฉันอาการดีขึ้น **“อีกไม่นานคงได้กลับบ้านไปอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากับครอบครัวแล้วสินะลูก”** ฉันคิดในใจ

จากวันเป็นเดือน จากเดือนเป็นปี ทารกน้อยคนนี้ได้โตขึ้นเฉกเช่นเดียวกับเด็กคนอื่น ๆ แต่ทว่ารูปร่างอาจจะดูเล็กกว่าเด็กวัยเดียวกันสักเล็กน้อยเนื่องจากภาวะโรคหัวใจ เขาเป็นเด็กอารมณ์ดี ฉลาด ทะเล้น พุดเก่ง ทุก ๆ วันสำคัญแห่งปี เช่น วันเกิดของฉัน วันเกิดของเขาเอง วันแม่หรือวันปีใหม่ เด็กน้อยผู้น่ารักคนนี้จะถือของขวัญและการดอวยพรมาให้ฉันที่หอผู้ป่วยอยู่เสมอ บางครั้งที่ไม่ได้มาหาฉันที่โรงพยาบาล คุณแม่จะอัดคลิปวิดีโอที่ลูกกล่าวคำอวยพรและส่งให้ฉัน ไม่เคยขาดแม้แต่ครั้งเดียว และทุก ๆ ครั้งเมื่อมีลูก ๆ ที่เคยได้รับการรักษาที่หอผู้ป่วยกลับมาเยี่ยมคุณแม่พยาบาลที่เคยดูแลพวกเขามา ฉันรู้สึกว่า **“สิ่งนั้นเองคือรางวัลที่เปรียบเสมือนพลังที่พยาบาลได้รับในทุก ๆ วัน และหาจากที่ไหนไม่ได้อีกแล้วนอกจากที่ทำงาน”**



การเติบโตและรอยยิ้มของคนใช้ตัวน้อย และครอบครัวของพวกเขาคือกำลังใจสำคัญ ที่ทำให้พยาบาลอย่างเรามีเรี่ยวแรง ที่จะปฏิบัติหน้าที่อันยิ่งใหญ่ต่อไป

ช่วงเช้าวันหนึ่งหลังจากเสร็จงานประชุมวิชาการ ฉันออกมาจากห้องประชุมและเดินตรงไปยังหน่วยตรวจผู้ป่วยเด็กด้วยความตื่นเต้น วันนี้หนูน้อยมีนัดตรวจกับคุณหมอ และคุณแม่นัดพบกับฉันที่นั่น เมื่อไปถึง ฉันยืนชะเง้อมองลูกชายตัวน้อยของฉันตรงประตูทางเข้าอยู่พักใหญ่ท่ามกลางเสียงร้องไห้ของนางตั้งระงมของผู้ป่วยเด็กที่มารอพบคุณหมอ

“แม่ฟ้า!” เสียงเล็กแหลมดังก้องเรียกฉันมาแต่ไกล ฉันหันไปทางต้นเสียง เด็กชายวัย 8 ขวบวิ่งปรี๊ดเข้าหาฉัน เขายิ้มกว้างแก้มปริจนเห็นฟันครบทุกซี่ เป็นเวลาเกือบ 2 ปีแล้วที่เราไม่ได้เจอกัน เนื่องจากฉันเพิ่งกลับมาจากเรียนปริญญาโทที่ต่างประเทศ ฉันรู้สึกประหลาดใจ ลูกชายของฉันตัวสูงขึ้นมาก และยังคงรักษารอยยิ้มแสนทะเล้นไว้ไม่เปลี่ยน ด้วยความคิดถึง ฉันสวมกอดเจ้าหนูน้อยทันที พร้อมทั้งยื่นธงชาติสีเหลืองแดงจากประเทศสเปนให้เพราะหนูน้อยมีความหลงใหลในธงชาติเป็นชีวิตจิตใจ หนูน้อยยิ้มร่าอย่างดีใจพร้อมยกมือไหว้ **“ขอบคุณครับแม่ฟ้า”** เราพลัดกันหอมแก้มด้วยความชื่นใจ จากนั้นฉันผู้เป็นแม่พยาบาลและคุณแม่ตัวจริงยืนสนทนากันอยู่พักใหญ่หลังจากที่ได้เจอกันนาน

ภาพแห่งความทรงจำในใจทยอยไล่เรียงออกมาจากร่างสองคนเป็นระยะ จนย้อนกลับไปในวันที่หนูน้อยลืมตาดูโลก ความทุกข์ใจแสนสาหัสที่ทั้งผู้เป็นพ่อและแม่ได้เผชิญถูกเปิดเผยออกมาอีกครั้ง **“รู้มั้คะแม่ฟ้า วันนั้นพวกเราสับสนมากทำอะไรไม่ถูก กังวลจนนอนไม่หลับ หมวกใบนั้นที่แม่ฟ้ายื่นให้ พวกเราเอามาผลัดกันดมทุกคืนเลย คิดถึงลูก แต่อดไม่ได้จะไม่ทำอะไรไม่ได้เลย แม่ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าเขาจะอยู่รอดเราหรือเปล่า มีแค่หมวกใบนั้นใบเดียวที่เป็นตัวแทนของลูก”** คุณแม่พูดด้วยน้ำเสียงสั่นเครือ น้ำตาของเรสองคนไหลรินออกมาพร้อมกันโดยไม่ได้นัดหมาย ฉันผู้เป็นคนยื่นหมวกใบนั้นเองก็เกือบจะลืมเหตุการณ์นี้ไปแล้วเสียด้วยซ้ำ ฉันไม่คิดเลยว่าการกระทำที่แสนธรรมดาของฉันในตอนนั้นจะมีความหมายกับพวกเขาได้มากขนาดนี้ **“หมวกใบนั้นแม่เก็บไว้อย่างดีเลยนะคะ แม่จะเอาไว้ให้เขาดูตอนเขาโต เป็นความทรงจำค่ะ”** คุณแม่เล่าต่อ เราสองคนกอดให้กำลังใจกันโดยมีหนูน้อยยืนถือธงชาติโบกไปมาอยู่ข้างๆ และมองผู้ใหญ่อยู้อย่างดีใจ

หลังจากแยกย้าย ขณะฉันเดินกลับไปทำงาน ฉันหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาดูรูปที่เราสามคนแม่และลูกถ่ายด้วยกันเมื่อสักครู่และเผลอยิ้มโดยไม่รู้ตัว **คำว่าพยาบาลวิชาชีพ “พว.”** ผุดขึ้นในความคิดของฉัน ฉันหยิบบัตรพนักงานที่เป็นป้ายคล้องคอขึ้นมาและอ่านคำว่า **“พยาบาล”** ตัวหนังสือสีดำที่อยู่ด้านล่างรูปถ่ายและชื่อของฉันอย่างภาคภูมิใจ เสียงเรียกชื่อฉันขณะทำหน้าที่เป็นวิทยากรในห้องประชุมเมื่อเช้า **“ขอเชิญทุกท่านพบกับพยาบาลวิชาชีพ.....”** ก้องอยู่ในหูของฉันและดังมากกว่าวันอื่น ๆ ที่ผ่านมา ประโยคที่ฉันคุ้นเคยต่างหลังไหลเข้ามาในความคิดของฉันทันที

“น้องน้ำหนักขึ้นแล้วนะคะแม่ฟ้า” “แม่ฟ้าวันนี้้องไปโรงเรียนวันแรกแล้วนะคะ” “แม่ฟ้ามาทำงานมั้คะ เตียววันนี้จะพาน้องขึ้นไปเยี่ยมคะ” “ลูกแม่ฟ้าคือสุด ๆ เลยคะ” “สุขสันต์วันแม่ครับแม่ฟ้า” “ขอบคุณแม่ฟ้ามาก ๆ ค่ะ” “....รักแม่ฟ้า” “ขอให้แม่ฟ้ามีความสุขมาก ๆ นะคะ”

คำพูดเหล่านี้เป็นเสียงของคนใช้ที่ฉันดูแลและครอบครัวที่น่ารักของพวกเขาที่กล่าวทักทายฉันตลอดทั้งชีวิตการเป็นพยาบาลวิชาชีพของฉัน ถึงแม้ว่าปัจจุบันฉันไม่ได้ทำงานที่หอผู้ป่วยเดิมมาจะครึ่งปีแล้ว พรณับพันที่ฉันได้รับในทุก ๆ วันสำคัญยังคงส่งมาให้ฉันอย่างต่อเนื่อง เปรียบเสมือนตัวแทนของความรู้สึกขอบคุณจากครอบครัวที่ฉันได้ดูแลลูกอันเป็นแก้วตาดวงใจของพวกเขาเป็นอย่างดีเสมอมา และ **“ถือเป็นรางวัลที่มีคุณค่าที่ทำให้ฉันมีกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่อันยิ่งใหญ่ต่อไป”** ตลอด 14 ปีของชีวิตการเป็นพยาบาล ฉันรู้สึกภาคภูมิใจและรู้สึกปลื้มปิติที่สุดที่ตัวอักษรย่อ **“พว.”** หรือ **“พยาบาลวิชาชีพ”** ที่นำหน้าชื่อและนามสกุลของฉัน **“ไม่ได้เป็นเพียงแค่คำนำหน้าชื่อผู้ที่อยู่ในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพเท่านั้น แต่ยังเป็นตัวแทนของความคิดดี ความเสียสละ การอุทิศตนทั้งกายและใจเพื่อทำคุณประโยชน์ให้กับเพื่อนมนุษย์อย่างไม่มีวันสิ้นสุด”**





วันดี

ทุกวันเป็นวันดี
อดีตผ่านพ้นไป
ปัจจุบันคือความจริง
เข้าเฝ้าย่อมเห็นทาง

คิดสิ่งที่จิตผ่องใส
อนาคตกำหนดวาง
พอใจยิ่งกับสิ่งสร้าง
มีดสว่างเช่นนั่นเอง

กาพย์ยานี ๑๑
รศ. พญ.จริยา ไวศยารัตน์ ประพันธ์



ฮีลใจอย่างไร ให้ใจเบา

ก่อนอื่นขอสวัสดิ์ปีใหม่ท่านผู้อ่าน @Rama ทุกท่านนะคะ ปีใหม่นี้ขอให้ทุกท่านมีความสุขในทุก ๆ วันและมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่แข็งแรงสมบูรณ์นะคะ .. โจทย์คอลัมน์นี้ คือ หากเราเจอปัญหาารุมเร้า เราจะรับมือกับปัญหานั้นอย่างไร หรือทำอะไรให้เยียวยาใจเราได้ หรือที่สมัยนี้ชอบเรียกกันว่าฮีล (heal) ใจนั่นเองค่ะ ถือว่าเป็นคำถามที่ยากทีเดียว ไม่ง่ายเลยนะคะ ..

ต้องขอออกตัวก่อนว่าเนื้อหาที่เขียนในบทความนี้เป็นวิธีที่ผู้เขียนใช้รับมือกับปัญหาต่าง ๆ เลยเอามาแบ่งปันเพื่อเป็นประโยชน์กับผู้อ่านไม่มากนักน้อ ทั้งนี้อาจเลือกใช้แค่บางข้อหรือใช้ทุกข้อก็ได้ค่ะ

1. ตั้งสติ หากเจอเรื่องไม่คาดฝันหรือปัญหาที่ไม่คาดคิด อารมณ์คือสิ่งแรกที่จะมาก่อนเพื่อนเลยนะคะ ไม่ว่าจะตกใจ ทุกข์ใจ เศร้า โกรธ โมโห ส่วนใหญ่จะเป็นอารมณ์ฝังลบ ให้เราตั้งสติให้ดี พยายามควบคุมอารมณ์หรือระงับอารมณ์ไม่ให้เตลิด โดยเฉพาะอารมณ์โกรธหรือโมโหซึ่งเปรียบเสมือนไฟลามทุ่งหรือไฟป่า ซึ่งมีความสามารถทำลายล้างเยอะมาก หากเป็นอารมณ์โกรธที่รุนแรงสามารถก่อให้เกิดความสูญเสียที่ประมาณไม่ได้เช่นกัน หากเจ้าของอารมณ์ตัดสินใจทำอะไรผิดพลาด ที่เราเจอบ่อยคืออุบัติเหตุบนท้องถนน ที่ต่างก็สาธยายอารมณ์ใส่กัน คู่กรณีบางคู่ ถึงกับลงไม้ลงมือกัน ทำให้บาดเจ็บหนักหรือเสียชีวิตไปเลยก็มี .. มีคนบอกว่าทำยากนะ การควบคุมอารมณ์เนี่ย ก็จริงค่ะ **การควบคุมอารมณ์เป็นทักษะอย่างหนึ่งที่ต้องฝึกฝนเหมือนกัน และต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอด้วยนะคะ** ถ้าไม่เคยฝึกมาก่อน ก็ยากที่จะควบคุมได้ในเวลาอันสั้น แต่ก็ไม่ใช่ว่าทำไม่ได้เลยนะคะ ให้ท่านผู้อ่านลองหายใจเข้าออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ หลาย ๆ ครั้ง อารมณ์จะเย็นลงค่ะ เพราะการหายใจเข้าออกยาว ๆ เหมือนการทำสมาธิ หัวใจจะเต้นช้าลงลมหายใจจะช้าลง อารมณ์จะเย็นลงเช่นกัน เรามาเริ่มฝึกกันนะคะ

2. วิเคราะห์ปัญหา หลังจากตั้งสติได้ คราวนี้มาวิเคราะห์ปัญหากันค่ะ ปัญหาที่เกิดขึ้น เกิดจากอะไร แล้วจุดประสงค์ของคนที่เราทำเรา คืออะไร ? ถ้ามีคนว่าหรือตำหนิเรา เราควรวิเคราะห์ว่าสิ่งที่เขาว่านั้น เพราะอะไร และทำให้เกิดประโยชน์กับตัวเรา หรือกับส่วนรวมหรือไม่ หากการว่ากล่าวตักเตือนนั้น เป็นความหวังดี อยากให้เราพัฒนาตัวเอง พัฒนาองค์กร หรือ **“ดีเพื่อก่อ”** เราก็น้อมรับไว้แก้ไข แต่หากการว่ากล่าวนั้น ไม่ได้ช่วยให้ใครพัฒนา แต่เป็นการว่ากล่าวที่ไม่หวังดี หรือ **“ดีเพื่อทำลาย”** เราก็กดปล่อยวาง อย่าเก็บมันไว้ค่ะ ฝึกทำแบบนี้ค่ะ ถ้าเปรียบเทียบกับพระอาทิตย์ที่ขึ้นลงตามเวลาทุกวัน ในวันที่ร้อนอบอ้าว คนก็จะว่าพระอาทิตย์ ว่าขึ้นมาทำไม ร้อน!! ส่วนในวันที่หนาวเหน็บและท้องฟ้ามีดหม่น คนจะดีใจและนึกขอบคุณพระอาทิตย์ที่ขึ้นมาให้ความอบอุ่นและแสงสว่าง ทั้ง ๆ ที่เป็นพระอาทิตย์ดวงเดิมขึ้นและตกเหมือนเดิม ดังนั้นเราไม่จำเป็นต้องรับคำว่าร้ายต่าง ๆ แล้วเก็บใส่กระเป๋ามาหั่นนะคะ ไม่นั่นเราจะแบกความทุกข์ และเก็บความเกลียดชังของคนอื่น ๆ มาหมด ให้เรากรองก่อน **ใช้สมอง และหัวใจกรองตามหลักความจริงนะคะ**

3. หยุดความคิดที่ทำร้ายตัวเอง มีคนไม่น้อยเลยที่มักชอบโทษตัวเองเวลาโดนว่ากล่าว หรือมีปัญหาเกิดขึ้น สิ่งแรกที่คิดคือ เป็นความผิดของฉันหรือเปล่า ฉันมันไม่ดี ฉันนี่แยจริง ๆ ทำผิดอีกแล้ว ฯลฯ อันนี้ต้องหยุดความคิดนี้ก่อนนะคะ เพราะมันจะทำให้คุณดำดิ่งไปสู่ความมืดที่นอกจากไม่ช่วยคุณแก้ปัญหาแล้ว ยังอาจนำไปสู่โรคซึมเศร้าตามมาได้อีก หากเราทำผิดจริง ก็ให้รู้ว่าการทำผิด คราวหน้าต้องทำอะไรเพื่อไม่ให้ผิดอีก เมื่อคุณโดนตำหนิแล้ว คุณไม่ต้องว่ากล่าวตัวเองซ้ำ ๆ อีกหลาย ๆ รอบ บางทีเหตุการณ์ที่คนว่าเราจบไปนานแล้ว แต่เรายังติดอยู่กับคำพูดเหล่านั้น เพราะเรายังคิดโทษตัวเองวนเวียนอยู่ในหัวตลอดเวลา ตราบใดที่คุณยอมรับความผิด **รู้วิธีที่จะแก้ปัญหาในปัจจุบันและป้องกันความผิดในอนาคต** อันนั้นก็เพียงพอแล้วค่ะ

4. หาวิธีแก้ปัญหา เมื่อคุณมีสติแล้ว และตัดเจ้าตัวอารมณ์ออกไป เมื่อนั้นสมองคุณจะคิดหาวิธีแก้ปัญหาได้ดียิ่งขึ้น เพราะหากคุณมีอารมณ์วิธีแก้ปัญหาอาจเป็นวิธีที่ไปในทางลบ ไม่เหมาะสม เช่นบางคนเลือกที่จะทำร้ายร่างกายตัวเอง โดยคิดว่าวิธีนี้เป็นวิธีที่ดีแล้ว แต่จริง ๆ ไม่เลยนะคะ วิธีนี้เป็นวิธีที่ไม่ควรทำอย่างยิ่งเลยนะคะ บางคนเลือกที่จะทำร้ายร่างกายคนอื่น อันนี้ยิ่งแย่สุด ๆ เลยนะคะ ไปเบียดเบียนคนอื่น ไม่ควรคิดอย่างนี้เช่นกันค่ะ **หากคุณหาวิธีแก้ปัญหาในตอนนั้นไม่ได้ ไม่เป็นไรค่ะ แสดงว่ายังไม่พร้อม อาจจะไปทำอย่างอื่นก่อน สงบจิตสงบใจให้ดีกว่าแล้วค่อยกลับมาหาทางแก้ปัญหาใหม่**



รศ. พญ.โสภณรัชช์ วิไลยุค
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

5. ปรีกษาคณท์ไวใจ หากคิดแก้ปัญหาไม่ได้จริงๆ อีกวิธีหนึ่งคือ **หาที่ปรึกษาที่ไวใจได้ค่ะ ไวใจได้ในที่นี้หมายถึง** เป็นคนที่หวังดีกับคุณจริง ๆ ตั้งใจแนะนำให้คุณจริง ๆ ไม่มีอย่างอื่นแอบแฝง และคน ๆ นั้นควรเป็นคนที่มีความคิดเชิงบวก และหากเป็นคนที่มีความรู้ในการแก้ปัญหานั้น ๆ ด้วยยิ่งดีใหญ่เลยคะ ที่บอกว่าควรเป็นคนที่มีความคิดเชิงบวกเพราะบางคนชอบคิดเชิงลบ พอเราไปปรึกษาอึ้งแย่งกันไปใหญ่เลยคะ .. เพื่อนบางคนหวังดีนะคะ พอเพื่อนมาเล่าเรื่องให้เราฟังกลับออกอาการโมโห แทน บางคนโมโหมากกว่าเจ้าตัวอีกคะ เปรียบเหมือนยิ่งโหมไฟให้ลุกโชน อาจทำให้ปัญหาที่มี แล้งไปอีก คือช่วยทำให้อารมณ์โกรธมากขึ้น อันนี้ต้องระวังดี ๆ นะคะ เพื่อนที่ดีควรทำให้เราตั้งสติได้และมีอารมณ์เย็นลงมากกว่าคะ

6. ย้ายอารมณ์ ในกรณีที่อารมณ์เชิงลบไม่หายไปสักที ยังคงหงุดหงิดใจ หรือโมโหอยู่ อีกเทคนิคหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ได้คือ การย้ายอารมณ์คะ การย้ายอารมณ์คืออะไร ยกตัวอย่างง่าย ๆ ในฐานะที่ผู้เขียนเป็นหมอเด็กนะคะ เวลาเด็กร้องไห้เรามากจะชอบเอาของเล่นมาหลอกล้อ พอเด็กหันไปสนใจของเล่น เด็กก็หยุดร้องไห้เลยคะ เพราะปกติแล้วคนเราจะสนใจของได้แค่สิ่งเดียว ไม่ใช่เฉพาะเด็กนะคะ ผู้ใหญ่ก็เหมือนกัน บางคนถึงหาทางออกด้วยวิธีดูหนัง ฟังเพลง หาของอร่อยกิน หรือออกกำลังกาย อันนี้เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยเบี่ยงเบนความสนใจเราให้ไปสนใจกับสิ่งอื่น เวลาผู้เขียนมีทุกข์ที่ยังแก้ไม่ได้ ผู้เขียนจะเดินไปสอนนักเรียนหรือคุยกับคนไข้ .. หายเลยคะ .. ทุกข์ตอนนั้นลืมนะคะ เพราะเราตั้งใจคุยกับคนที่อยู่ตรงหน้าเรา **การย้ายอารมณ์ถือเป็นการควบคุมอารมณ์อย่างหนึ่งคะ** ไม่ให้เราเอาไปปรุงแต่งต่อ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยทำให้ความทุกข์ตอนนั้นเบาลง ถ้าในทางธรรมะการย้ายอารมณ์คือการอยู่กับลมหายใจ การทำสมาธิหรือวิปัสสนา ในกรณีนั้นท่านที่สามารถทำได้ ไม่ต้องใช้เทคนิคดูหนังฟังเพลงก็ได้คะ แค่เข้าถึงสมาธิ ความทุกข์ร้อนก็ดับได้เลยคะ

7. ปลอ่ยวาง ปัญหาบางอย่างแก้ไขได้ บางอย่างแก้ไม่ได้ เพราะเกิดขึ้นแล้ว ผ่านมาแล้ว เหลือแค่เพียงยอมรับกับปัญหาเหล่านั้นแต่โดยดี ความทุกข์อันหนึ่งเกิดจากรายยังไมื่อยากยอมรับกับปัญหานั้น ๆ ตัวอย่างที่เจอบ่อย ๆ คือ เลิกกับแฟน พลัดพรากจากของหรือบุคคลที่รัก ถ้าเรายอมรับไม่ได้ เราก็จะทุกข์ใจอยู่นานมาก **วันที่คุณยอมรับได้ว่าเหตุการณ์นั้น ๆ มันเกิดขึ้นกับเราแล้ว แค่ออมรับมัน วันนั้นใจคุณจะเบาเลยคะ** เมื่อยอมรับแล้วก็ปลอ่ยวางนะคะ บางคนพร่ำถามตัวเองว่าทำไมเหตุการณ์อย่างนี้ต้องเกิดกับฉัน อันนั้นยิ่งถาม ก็ยิ่งทุกข์คะ เพราะเราอาจไม่ได้คำตอบ ดีที่สุดคือวางลงคะ เปรียบเหมือนเรากำก้อนหินก้อนเล็ก ๆ ที่น้ำหนักเบามากในมือ แต่ถ้าเรากำและยกไว้นาน ๆ ถึงจุดหนึ่งมันจะเริ่มหนักมากคะ กรณีนี้ก็เช่นกันคะ

8. ใช้เวลาช่วยเยียวยา เมื่อปัญหาหลายอย่างไม่มีวิธีแก้ปัญหา สิ่งที่จะช่วยแก้ปัญหาคือ **“เวลา” ค่ะ เวลาที่ผ่านไประทำให้ปัญหานั้นเบาลงคะ** เหมือนแผลสด มักจะเจ็บกว่าแผลที่ใกล้หายแล้ว เพราะฉะนั้นในขณะที่รอเวลา เราก็ต้องหาวิธีอื่นที่ทำให้ปัญหานั้นเบาลงคะ

9. ไม่มีอะไรเที่ยง อันนี้เป็นสิ่งที่ผู้เขียนท่องจำไว้ขึ้นใจมากเลยคะ เวลาเกิดอะไรขึ้น ไม่ว่าจะดีหรือร้าย ผู้เขียนจะระลึกถึงไว้เสมอว่าไม่มีอะไรที่อยู่กับเราไปได้ตลอด วันหนึ่งมีสุข .. สุขก็จะหายไป วันหนึ่งมีทุกข์ .. ทุกข์ก็จะหายไปเช่นกัน เพราะฉะนั้นปัญหาหลายอย่างที่เราเข้ามา วันหนึ่งมันก็จะหายไป ถ้าเราไม่ยึดมั่นไว้นะคะ บางปัญหาผู้เขียนแก้ปัญหาคือ **การใช้ “เวลา” บวกกับคติ “ความไม่เที่ยง”** พอตื่นนอนมาบางทีปัญหานั้นหายไปเองเลยคะ โดยไม่ต้องทำอะไร

สุดท้ายนี้การแก้ปัญหาแตกต่างกันไปในแต่ละปัญหาและแต่ละบุคคล เราไม่ควรเอาไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ ว่าปัญหาใครหนักกว่าใคร เพราะอันนั้นจะไม่เกิดประโยชน์นะคะ ให้ช่วยกันคิดหาทางแก้ไขที่ถูกต้องจะดีกว่า การที่เราเกิดขึ้นมาบนโลกมนุษย์ เราทุกคนหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหาไม่ได้ เราล้วนต้องเจอปัญหากันทุกคน เพราะเราเกิดมาเพื่อเรียนรู้และหาวิธีแก้ไขปัญหานั้นคะ ถ้าเราพบปัญหาเดิมอีก คราวหน้าเราจะแก้ไขได้ดีและเร็วขึ้น หัวใจจะไม่หนักอึ้งอีกต่อไป **เมื่อเจอปัญหาบางคนถือว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นครู ยอมรับปัญหานั้นโดยดี หมั่นฝึกแก้ไข และพัฒนาตัวเองให้ดียิ่งขึ้นต่อไป** แม้เราก็มักมีภูมิคุ้มกันทางใจที่ดีแล้วคะ ผู้เขียนขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านผ่านพ้นปัญหาทุกอย่างไปได้ด้วยดีนะคะ ..

“ปัญหามา ปัญญาเกิด ทุกข์เกิด เมื่อสติมา”

สุขภาพดี ก่อนรับศัลยกรรม

ชวนทำ... อาหาร จานสุขภาพ 2:1:1

สวัสดีปีใหม่คุณผู้อ่านนิตยสาร @Rama ทุกท่านค่ะ เทศกาลปีใหม่ที่ผ่านมาหลาย ๆ ท่านคงได้เฉลิมฉลอง และกินเลี้ยงสังสรรค์ปีใหม่กันอย่างสนุกสนาน ซึ่งอาหารในงานมักเป็นอาหารทอด อาหารสำเร็จรูป อาหารปิ้งย่าง เบเกอรี่ต่าง ๆ น้ำหวาน น้ำอัดลม รวมทั้งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งอาหารเหล่านี้ล้วนประกอบไปด้วยไขมัน น้ำตาล โซเดียม และ

ให้พลังงานสูง หากรับประทานบ่อยหรือมากเกินไป จะส่งผลทำให้ไขมันสะสมในร่างกาย **มีภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วน** เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอ้วน เป็นต้น เริ่มศัลยกรรมใหม่นี้หลิอยากเชิญชวนคุณผู้อ่านนิตยสาร @Rama ทุกท่านหันมาดูแลสุขภาพของตัวเอง โดยการออกกำลังกายเป็นประจำต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป ให้ได้อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ ควบคู่กับการเลือกรับประทานอาหารให้สุขภาพดีโดยใช้สูตร 2 : 1 : 1 ตามที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. แนะนำกันค่ะ เพื่อควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

2 : 1 : 1 คืออะไร?

2 : 1 : 1 เป็นการกำหนดปริมาณอาหารที่เหมาะสม โดยการแบ่งสัดส่วนของจาน (เส้นผ่านศูนย์กลางขนาด 9 นิ้ว) ออกเป็น 4 ส่วนเท่า ๆ กัน และแบ่งประเภทอาหารดังนี้

- **ผัก 2 ส่วน** หรือครึ่งหนึ่งของจาน เลือกผักสดหรือผักสุกได้ทุกชนิด แต่ต้องรับประทานผักให้หลากหลาย
- **ข้าวหรือแป้ง 1 ส่วน** ได้แก่ ข้าว เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง เผือก มัน ฟักทอง ถั่วธัญพืช (ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว) ข้าวโพด หรือลูกเดือย ปริมาณไม่เกิน 2 ทัพพี แนะนำแบบไม่ขัดสี เพราะจะได้ใยอาหารเพิ่มมากขึ้น ถ้าเป็นข้าวขาว ขอเป็นข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่หรือข้าวซ้อมมือ ขนมปังเลือกประเภทโฮลวีท
- **เนื้อสัตว์ 1 ส่วน** ควรเลือกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น เนื้อไก่ไม่ติดหนัง ปลา หรือไข่ ถั่วเหลือง เต้าหู้ และโปรตีนเกษตร เลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น กุนเชียง ไส้กรอก แหนม แฮม เบคอน

ซึ่งการเลือกวัตถุดิบ และกรรมวิธีในการประกอบอาหารให้ได้อาหาร 1 จาน มีเคล็ดลับการเลือกดังนี้

1. **เลือกประเภทของผักให้หลากหลาย** เลือกผักที่ปลอดภัยและล้างให้สะอาดก่อนรับประทาน
2. **การปรุงอาหาร** ควรเลือกวิธีการนี้ อบ ลวก ต้ม ตุ่น พยายามลดหรือหลีกเลี่ยงการปรุง ประกอบอาหารที่ใช้กะทิ หรือน้ำมัน นั่นคือ ไม่ผัด ไม่ทอด ไม่มัน
3. **ควรลดการปรุงอาหารรสชาติจัด** เพื่อเลี่ยงความหวาน มัน และเค็ม
4. **ปริมาณที่ควรรับประทาน** คือ หนึ่งมือ หนึ่งจาน หรือ ชาม
5. **ควรรับประทานผลไม้เป็นอาหารว่าง** 1-2 มื้อต่อวัน ปริมาณ 1 จานเล็ก โดยเลือกผลไม้หวานน้อย เช่น แอปเปิล ฝรั่ง แก้วมังกร
6. **ควรดื่มนม** โดยเป็นนมพ่องมันเนย หรือนมขาดมันเนย โยเกิร์ตพ่องมันเนย หรือขาดมันเนยรสธรรมชาติ หรือนมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียมชนิดไม่ใส่น้ำตาล
7. **ควรเลือกรับประทานอาหารให้หลากหลาย**



สเต็กปลาแซลมอน
กับสลัดผักและ
น้ำสลัดกรีกโยเกิร์ต

ส่วนผสม

เนื้อปลาแซลมอน	1 ชิ้น
น้ำมันรำข้าว	เล็กน้อย
เกลือป่น	เล็กน้อย
พริกไทยดำป่น	เล็กน้อย
ผักสลัดชนิดต่าง ๆ ตามชอบ เช่น เรดโอ๊ค กรีนโอ๊ค กรีนคอส	
ผักกาดแก้ว ผักกาดหอม แตงกวา มะเขือเทศ พริกหวาน และหอมแขก	

น้ำสลัดกรีกโยเกิร์ต (สำหรับ 3-4 ที่เสิร์ฟ)

กรีกโยเกิร์ต	125 กรัม
น้ำมันรำข้าว	2 ช้อนโต๊ะ
ดีจอนมัสตาร์ด	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำผึ้ง	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำเลมอน	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	เล็กน้อย
พริกไทยดำป่น	เล็กน้อย



นิตยสาร @Rama ฉบับนี้ หลีสวนชวนคุณผู้อ่านทุกท่านมาทำอาหารจานสุขภาพ 2 : 1 : 1 กับเมนู “สเต็กปลาแซลมอนกับสลัดผักและน้ำสลัดกรีกโยเกิร์ต” ซึ่งเมนูจานนี้เป็นการนำเอาเนื้อปลาแซลมอนมาอย่างให้สุกเหลืองกำลังดี เสริมพริกไทยดำป่นย่างผักสลัด และน้ำสลัดกรีกโยเกิร์ตโฮมเมด เป็นเมนูอาหารเพื่อสุขภาพฉบับพรีเมียม มาดูส่วนผสมและวิธีทำกันเลยคะ

วิธีทำ

1. ทำน้ำสลัดกรีกโยเกิร์ต โดยผสมกรีกโยเกิร์ต น้ำมันรำข้าว ดีจอนมัสตาร์ด น้ำผึ้ง น้ำเลมอน เกลือ และพริกไทยดำป่นผสมเข้าด้วยกัน ชิมรสและปรุงเพิ่มได้ตามชอบ ตักใส่ถ้วยเตรียมไว้
2. ล้างผักสลัดชนิดต่าง ๆ ให้สะอาด พักให้ผักสะเด็ดน้ำ
3. หั่นพริกไทยป่นเป็นชิ้นบาง คว้านเมล็ดออก ล้างให้สะอาด นำพริกไทยไปนึ่งหรือต้มให้พอสุก จากนั้นนำไปย่างในกระทะบนไฟกลาง โรยเกลือและพริกไทยดำเล็กน้อย อย่างจนพริกไทยสุกนิ่มและสีเหลืองสวย ปิดไฟ ตักขึ้นใส่จานเตรียมไว้



4. ล้างเนื้อปลาแซลมอน ใช้ทิชชูแผ่นหนาสำหรับใช้ในครัว ซับน้ำจากปลาให้แห้ง จากนั้นโรยเกลือและพริกไทยดำพอทั่ว
5. ตั้งกระทะสำหรับย่างบนไฟกลาง ใส่ น้ำมันเล็กน้อย เมื่อ น้ำมันเริ่มร้อน ให้วางส่วนหนังลงไปย่างก่อน ปลอยให้เนื้อปลาเริ่มสุกขึ้นมาประมาณ 60% หนังปลาเริ่มสีเกรียมสวย แล้วค่อยพลิกด้านเอาส่วนเนื้อลงย่างต่อ ปลอยทิ้งไว้จนความสุกของผิวน้ำปลาเริ่มไล่ขึ้นมา จากนั้นพลิกด้านซ้าย และด้านขวาอย่างบนกระทะจนสุกทั่วถึงกันทั้ง 4 ด้าน แล้วปิดไฟ
6. จัดจานเสิร์ฟ โดยแบ่งสัดส่วนของจานออกเป็น 4 ส่วน เท่า ๆ กัน ใส่ผักสลัด 2 ส่วน พริกไทยย่าง 1 ส่วน และสเต็กปลาแซลมอน 1 ส่วน เสริฟคู่กับน้ำสลัดกรีกโยเกิร์ต

เป็นอย่างไรบ้างคะสำหรับเมนู “สเต็กปลาแซลมอนกับสลัดผักและน้ำสลัดกรีกโยเกิร์ต” เป็นเมนูที่ทำง่าย ใครที่ทำอาหารไม่เก่ง หรือทำไม่เป็นก็สามารถทำได้คะ ใช้เวลาในการปรุงประกอบไม่นาน และที่สำคัญรสชาติอร่อยแน่นอนคะ หลีสวนหวังว่าคุณผู้อ่านทุกท่านจะลองทำรับประทานกันนะคะ :)



ยีนดีที่ได้รู้จัก

ต้นกล้าดอกแก้ว



สวัสดีปีใหม่ท่านผู้อ่าน @Rama ทุกท่านค่ะ Live and Learn Diary ฉบับนี้จะพาไปยีนดีที่ได้รู้จักกับ **ต้นกล้าดอกแก้ว** พยาบาลวิชาชีพญาดา มีชูสิน อาจารย์พยาบาล สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพชุมชน โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดีกันค่ะ

ต้นกล้าดอกแก้ว หรือชื่อเต็มคือ **โครงการพัฒนาต้นกล้าดอกแก้ว** เป็นโครงการพัฒนานักศึกษาพยาบาลเพื่อเป็นอาจารย์พยาบาล จะมีการเปิดรับสมัครนักศึกษาพยาบาลเข้าโครงการตั้งแต่ชั้นปีที่ 4 ค่ะ ซึ่งเราจะไปยีนดีที่ได้รู้จักอาจารย์ญาดาหรืออาจารย์อ้อมอ้อม ว่ามีแรงบันดาลใจอะไรที่ทำให้ตัดสินใจเลือกเรียนต่อพยาบาล ชีวิตในการเรียนและการฝึกปฏิบัติเป็นอย่างไร ทำไมถึงสมัครเข้าโครงการพัฒนาต้นกล้าดอกแก้ว เพื่อเป็นอาจารย์พยาบาล ติดตามกันได้เลยค่ะ

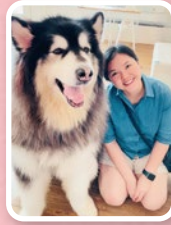
อาจารย์ญาดาเล่าให้ฟังว่า “หนูเลือกเรียนพยาบาล เพราะที่ได้รับแรงบันดาลใจจากคุณแม่ที่เป็นพยาบาลค่ะ คุณแม่เป็นแบบอย่างที่ดีมาตั้งแต่เด็ก ๆ วิชาชีพพยาบาล เป็นวิชาชีพที่มีเกียรติและมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าวิชาชีพอื่น ๆ ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล เป็นวิชาชีพที่ได้นำความรู้ไปช่วยเหลือผู้อื่นและคนในครอบครัวได้ อีกทั้งพยาบาลยังเป็นวิชาชีพที่มีความต้องการสูงในปัจจุบัน เรียนจบแล้วมีความมั่นคงในหน้าที่การงาน ทั้งหมดนี้จึงเป็นเหตุผลที่เลือกเรียนพยาบาลค่ะ



ตลอด 4 ปีในการเรียน ช่วงเวลาเรียนที่รู้สึกเหนื่อยและเครียดที่สุด น่าจะเป็นช่วงปี 2 ขึ้นปี 3 ซึ่งเป็นช่วงที่โควิด-19 เริ่มมีการแพร่ระบาด ทำให้การเรียนการสอนมีการปรับเปลี่ยนเป็นรูปแบบออนไลน์ และเป็นช่วงที่ได้เรียนวิชาเฉพาะทางซึ่งมีเนื้อหาอัดแน่น ทำให้ต้องปรับตัวอย่างมาก แต่ตอนนั้นผ่านมาได้เพราะได้กำลังใจจากครอบครัวและเพื่อน ๆ

พอมาถึงเวลาที่ต้องฝึกปฏิบัติบนวอร์ด (หอผู้ป่วย) หรือออกฝึกปฏิบัติในชุมชน เป็นช่วงเวลาที่ต้องนำเอาความรู้ที่ได้เรียนมาไปช่วยเหลือผู้ป่วย ทำให้พวกเขามีอาการดีขึ้นจากโรคที่เผชิญอยู่ ถึงแม้ว่าตอนนั้นอาจจะรู้สึกเหนื่อย แต่สิ่งที่ได้รับกลับมา เช่น รอยยิ้มจากผู้ป่วยหรือจากญาติของผู้ป่วย ทำให้มีความสุขและรู้สึกว่าตัวเองตัดสินใจไม่ผิดที่เลือกเรียนพยาบาลค่ะ”





ในช่วงที่โควิด-19 กำลังระบาดนั้น อาจารย์อ้อมแอมกำลังเรียนชั้นปีที่ 3 ทำให้การเรียนการสอนมีการปรับเปลี่ยนเป็นรูปแบบ online ทุกคนต้องปรับตัวกับการเรียนท่ามกลางโรคระบาดครั้งใหญ่ “ทุกคนต้องปรับตัวกับการเรียนค่ะ เพื่อน ๆ บางคนยังคงปรับตัวไม่ได้ สอบไม่ผ่านกันหลายคน รวมถึงเพื่อน ๆ ในกลุ่มของหนูด้วย เวลาที่สอบไม่ผ่านเพื่อน ๆ จะขอให้ช่วยติวให้ก่อนการสอบซ่อม ทำให้มีโอกาสดูสอนเพื่อน ๆ ในหลาย ๆ วิชา เพื่อน ๆ บอกว่า **“อ้อมสอนเข้าใจง่าย ทำให้เข้าใจมากขึ้น”** และหลังจากที่เพื่อน ๆ ได้สอบซ่อมและประกาศคะแนนออกมาแล้ว เพื่อนได้ทักมาบอกหนูทางไลน์ว่า **“เราสอบผ่านแล้วนะ ขอขอบคุณมาก ๆ ที่ช่วยติวให้ในวันนั้น”** ทำให้หนูรู้สึกมีความสุขที่ได้ช่วยให้เพื่อน ๆ สอบผ่าน เลยทำให้อยากมาเป็นอาจารย์พยาบาลเพื่อสอนน้อง ๆ ในรุ่นต่อ ๆ ไปค่ะ”



อาจารย์พยาบาลมีการสอนในหลายสาขาวิชา แต่อาจารย์ญาณดาเลือกสอนสาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพชุมชน

“ในสาขาอื่น ๆ เวลาผู้ป่วยมาโรงพยาบาล ผู้ป่วยจะได้รับคำแนะนำต่าง ๆ ในการปฏิบัติตัวจากพยาบาลก่อนกลับบ้าน แต่เมื่ออยู่ที่บ้านเราจะไม่สามารถรู้ได้เลยว่าผู้ป่วยสามารถปฏิบัติตัวตามที่เรให้คำแนะนำไปได้หรือไม่ แต่ในวิชาการพยาบาลสุขภาพชุมชนทั้งตอนที่เรียนและทำงาน **การลงชุมชนทำให้เราได้เห็นสภาพความเป็นอยู่จริง ๆ ของผู้ป่วยและครอบครัว** ซึ่งจะเห็นได้เลยว่าผู้ป่วยหลาย ๆ คนไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและปฏิบัติตามที่ได้รับคำแนะนำมา เพราะมีหลาย ๆ ปัจจัยมาเกี่ยวข้อง ทั้งเศรษฐกิจ วิถีชีวิตความเป็นอยู่ และปัจจัยอื่น ๆ อีกมากมาย

การได้ลงไปเห็นสภาพแวดล้อมจริงทำให้พยาบาลสามารถให้คำแนะนำที่ปรับให้เหมาะสมกับบริบทของผู้ป่วยมากยิ่งขึ้น และนอกจากนี้ในผู้ป่วยบางคนที่ต้องมีผู้ดูแล (Caregiver) ซึ่งเป็นอีกหนึ่งคนสำคัญที่เราต้องให้คำแนะนำและช่วยเหลืออีกเช่นกัน ทำให้รู้สึกว่าเราได้ดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมจริง ๆ เลยเลือกที่จะมาอยู่ในสาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพชุมชนค่ะ”



อาจารย์ญาณดาวาดภาพตัวเองในอนาคตไว้ว่า “อยากเห็นภาพตัวเองเป็นอาจารย์พยาบาลที่มุ่งมั่นและทุ่มเทในการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ทางการพยาบาลให้กับนักศึกษารุ่นใหม่ ๆ ด้วยความรักในวิชาชีพและความตั้งใจที่จะพัฒนาให้พวกเขามีทักษะและความสามารถที่จะดูแลผู้ป่วยได้อย่างดีที่สุด มองเห็นตัวเองในห้องเรียนหรือการพานักศึกษาลงชุมชน สอนนักศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติทางการพยาบาลอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการจัดทำโครงการวิจัยและการทำงานร่วมกับทีมพยาบาลอื่น ๆ เพื่อพัฒนาการดูแลผู้ป่วยให้ดียิ่งขึ้นค่ะ”



อาจารย์ญาติมาถึงน้อง ๆ นักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาอยู่และมีความสนใจที่จะพัฒนาตนเองเพื่อเป็นอาจารย์พยาบาลในโครงการพัฒนาดันกล้าดอกแก้วค่ะ

“จะมีการเปิดรับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เข้าโครงการพัฒนาดันกล้าดอกแก้วเพื่อพัฒนาเป็นอาจารย์พยาบาล โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้สมัครรับทุน ดังนี้

1. เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ของโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี ปีละ 10 ทุน
2. มีผลการเรียนแถมเฉลี่ยสะสมจนถึงวันสมัครตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป
3. มีผลการสอบภาษาอังกฤษตามประกาศมหาวิทยาลัยมหิดลเรื่องมาตรฐานความรู้ภาษาอังกฤษของนักศึกษาหลักสูตรปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหิดล ดังนี้
 - MU-ELT ที่ระดับคะแนนตั้งแต่ 84 คะแนนขึ้นไปหรือ
 - TOEIC ที่ระดับคะแนนตั้งแต่ 600 คะแนนขึ้นไปหรือ
 - TOEFL IBT ที่ระดับคะแนนตั้งแต่ 64 คะแนนขึ้นไปหรือ
 - IELTS ที่ระดับคะแนนตั้งแต่ 5.0 คะแนนขึ้นไป

ทั้งนี้ หากมีผลการสอบภาษาอังกฤษไม่เป็นไปตามประกาศมหาวิทยาลัยมหิดลเรื่องมาตรฐานความรู้ภาษาอังกฤษของนักศึกษาหลักสูตรปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของคณะกรรมการประจำโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดีเป็นผู้พิจารณา

4. เป็นผู้มีความประพฤติดีมีจิตอาสา



หลังจากนั้นจะมีการประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิสอบสัมภาษณ์ เพื่อสัมภาษณ์อีกครั้งก่อนที่จะประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิเข้าโครงการพัฒนาดันกล้าดอกแก้วค่ะ

หลังเสร็จสิ้นการสัมภาษณ์ เราารู้สึกได้ถึงพลังบวกจากอาจารย์อ้อมแอมกลับมา เราเห็นภาพอาจารย์พยาบาลรุ่นใหม่ที่ถ่ายทอดความรู้ ความสามารถให้กับน้อง ๆ นักศึกษาพยาบาลเพื่อเป็นพยาบาลวิชาชีพที่ดีในอนาคต เป็นเรื่องดี ๆ ที่สวยงามเหมาะกับช่วงเวลาปีใหม่นี้ค่ะ

ฉบับหน้า Live and Learn Diary: ยินดีที่ได้รู้จัก จะพาไปรู้จักกับใคร ทำอะไร ที่ไหน รอติดตามกันได้

สวัสดีปีใหม่ผู้อ่านทุกท่านอีกครั้งค่ะ



ขอขอบคุณ

พยาบาลวิชาชีพญาดา มีชูสิน อาจารย์พยาบาล สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพชุมชน โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี



ภญ.นันทพร เล็กพิทยา
งานเภสัชกรรมคลินิก ฝ่ายเภสัชกรรม
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

ยานอนหลับ ยากลายเครียด คืออะไร

ยาที่ออกฤทธิ์ให้นอนหลับช่วยบรรเทาอาการเครียดและวิตกกังวล ซึ่งทำให้ผู้มีปัญหาในการนอน สามารถนอนหลับได้อย่างสนิท ตัวอย่างยา เช่น Benzodiazepine, Z-drug, w and analog, Sedating Antihistamine, Tricyclic antidepressant เป็นต้น^[1]

แนวทางการใช้ยานอนหลับ/ยากลายเครียด

การรักษาภาวะนอนไม่หลับที่มีประสิทธิภาพ ควรเป็นการใช้ยารักษาควบคู่ไปกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการใช้ยานอนหลับควรพิจารณาถึงลักษณะการนอนไม่หลับ เช่น

- ผู้ป่วยที่นอนหลับยาก ควรใช้ยาที่ออกฤทธิ์เร็ว และออกฤทธิ์ระยะสั้น
- ผู้ป่วยที่มีปัญหาตื่นกลางดึกแล้วไม่สามารถหลับต่อได้ ควรใช้ยาที่ออกฤทธิ์ยาว เพื่อครอบคลุมเวลานอนหลับได้^[2]

วิธีการใช้ยาที่ถูกต้อง

1. ใช้ยาตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด ไม่ปรับขนาดยาเอง^[3]
2. ควรใช้เฉพาะเมื่อมีอาการ ไม่ควรรับประทานทุกวัน^[4]
3. การหยุดยาต้องลดยาอย่างช้า ๆ เพื่อลดโอกาสการนอนไม่หลับซ้ำ^[4]

ทำไมไม่ควรรับประทานยาเอง

ยานอนหลับส่วนมากมีฤทธิ์กดประสาทเพื่อช่วยในการนอนหลับ เช่น benzodiazepine มีผลข้างเคียงที่สำคัญคือ ง่วงซึม อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ หากรับประทานเกินขนาด อาจเกิดการหายใจขณะหลับได้ นอกจากนี้การใช้ยาบ่อยเกินไปอาจนำไปสู่การติดยา หากไม่ได้ยา กลุ่มนี้อาจส่งผลให้อาการแปรปรวนได้^[1]

นอกจากนี้การใช้ยานอนหลับในผู้ป่วยกลุ่มเฉพาะ จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ เนื่องจากอาจทำให้เกิดภาวะไม่พึงประสงค์ เช่น ผู้ป่วยโรคตับ โรคไต ยานอนหลับจะออกฤทธิ์มากกว่าคนปกติ, ผู้หญิงตั้งครรภ์, หญิงให้นมบุตร เป็นต้น^[3]

ข้อระมัดระวังในการใช้ยากลุ่มนี้

1. ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ร่วมกับการใช้ยา benzodiazepine เนื่องจากแอลกอฮอล์จะไปเสริมฤทธิ์ของยา ทำให้ฤทธิ์ง่วงซึม และทำให้การรับรู้ลดลง^[5]
2. หากใช้ยากลุ่ม benzodiazepine ร่วมกับ ยากลุ่ม opioid จะทำให้ง่วงซึม เสี่ยงต่อการหายใจมากขึ้นได้ ซึ่งอาจเกิดอันตรายถึงชีวิตได้^[3]

เอกสารอ้างอิง

1. สรยุทธ วาสิณานนท์. ยานอนหลับและสารช่วยการนอนหลับ.วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.2543;45(1):87-97.
2. ธิติมา ณรงค์ศักดิ์, ฐิติมา สงวนวิชัยกุล, วรพงศ์ ตรัสทิณวิน. การนอนหลับและสุขอนามัยการนอนหลับ:บทความพื้นฐานวิชาการ.วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเทพฯ. 2563;14(2):69-85.
3. Bounds CG, Patel P. Benzodiazepines. [Updated 2024 Jan 30]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470159/>
4. คู่มือการดูแลผู้มีสุขภาพจิตและจิตเวชสำหรับแพทย์.มาโนช หล่อตระกูล บก. กรมสุขภาพจิต.2544
5. Hirschtritt ME, Palzes VA, Kline-Simon AH, Kroenke K, Campbell CI, Sterling SA. Benzodiazepine and unhealthy alcohol use among adult outpatients. Am J Manag Care. 2019 Dec 1;25(12):e358-e365.

PRIM

The Eleventh Clone

Rama
Update

ใครทำอะไร ที่ไหน

ดนัย อังควณวิทย์

ละครเวทีฝีมือนักศึกษาแพทย์
RAMA DRAMA ครั้งที่ 17

“ละครเวที” กิจกรรมที่ใครจะเชื่อว่า “นักศึกษาแพทย์” เป็นคนทำ เพราะการเป็น นักศึกษาแพทย์รามธิบดี ไม่ได้แค่เรียนวิชาแพทย์เพียงอย่างเดียว แต่ยังต้องโชว์ฝีมือด้านการแสดงและศิลปะการแสดงทุกแขนงให้ได้ดูกัน

ในทุกปี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล จะมีการแสดง ละครเวทีโดยฝีมือของนักศึกษาแพทย์ให้ได้รับชมกัน และในปีนี้ ละครเวทีหรือที่รู้จัก กันว่า RAMA DRAMA ครั้งที่ 17 ก็มาในเรื่องราวการสะท้อนความหมายของความเป็นมนุษย์ ความฝัน และความหมายของชีวิต ผ่านโลกสมมติในแนวละครไซไฟ-ดราม่า ในชื่อเรื่องว่า “Prim: The Eleventh Clone”

ซึ่งโคลนหมายเลข 11 “พริม” ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อเป็นภานะต่อชีวิตให้กับนักวิทยาศาสตร์เจ้าของธุรกิจร่างโคลน เมื่อพริมได้ รู้ความจริงถึงชะตากรรมของตนเอง จึงหนีออกจากห้องทดลอง และได้รู้จักกับการย้ายจิตสำนึกตัวเองลง ในหุ่นยนต์ ก่อนจะกลายเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้พริมเริ่มมีความฝันเป็นของตนเองในการมีชีวิตที่เป็นอิสระ ที่พริม ยังต้องเผชิญหน้ากับการตามล่าและต่อสู้เพื่อความฝันของเธอ

ต้องขอบอกเลยว่า ปีนี้น้อง ๆ นักศึกษาแพทย์รามธิบดี รุ่นที่ 58 ได้สร้างสรรค์ทุกขั้นตอน กับประสบการณ์ การชมละครเวที ที่มีเนื้อหาอันเข้มข้น โดย ละครเวทีการกุศล RAMA DRAMA นำรายได้ทั้งหมดหลังหักค่าใช้จ่าย ไปสมทบทุนใน “โครงการรามธิบดีเพื่อโรงพยาบาลชุมชน” เพื่อให้โรงพยาบาลชุมชน มีความเข้มแข็งในการดูแลสุขภาพของผู้คนได้อย่างทั่วถึงและมีประสิทธิภาพ





มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

น้ำตาล ในเลือด สูง ร้ายแรง กว่าที่คิด



โรคเบาหวาน เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินมาตรฐาน เกิดจากการขาดอินซูลินหรืออินซูลินทำงานได้ไม่เต็มที่

อะไรก็ตามที่ส่งผลให้น้ำหนักร่างกายเพิ่มขึ้น จะเกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน

ร่างกายผลิตอินซูลินไม่ได้



ร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินได้ไม่ดี



อาการเบื้องต้นที่ต้องระวัง



กระหายน้ำบ่อย
และปัสสาวะบ่อย



เหนื่อยง่าย น้ำหนักลด
โดยไม่ทราบสาเหตุ



สายตารำัว
เห็นไม่ชัดเจน



แผลหายช้า
ติดเชื้อง่าย

วิธีป้องกัน และควบคุม เบาหวาน



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์

จำกัดปริมาณน้ำตาลและแป้ง เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์

ตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อติดตามระดับน้ำตาลในเลือด

ปรึกษาแพทย์หากมีความเสี่ยง เช่น มีประวัติ คนในครอบครัว เป็นโรคเบาหวาน

รู้ทัน ปรับวิถีชีวิต ลดความเสี่ยงเบาหวาน !

รู้หรือไม่ว่า?

ส่วนใหญ่ของผู้เป็นโรคเบาหวานร้อยละ 90 เป็นเบาหวานประเภทที่ 2 เกิดจากเป็นโรคอ้วนแล้ว ทำให้ดื้อต่ออินซูลิน

LINE Ramathibodi

RAMA
CHANNEL



รับชมวิดีโอเพิ่มเติมได้ที่
▶ Rama Channel

ผศ. นพ.สิระ ก่อไพศาล
สาขาวิชาโรคต่อมไร้ท่อและเมแทบอลิซึม ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>

ท่าเสริมสร้างกล้ามเนื้อ

คอ บ่า ไหล่



1

- ยืนตัวตรง กางแขนออกด้านข้าง และงอศอก 90 องศา พร้อมแบมือไปทางด้านหน้า
- แขนงอกลงไปให้ชิดลำตัว ให้สะบักด้านหลัง บีบเข้าหากัน และค้างไว้ 10 วินาที
- ผ่อนคลายกลับมาที่จุดเดิม ทำซ้ำอีก 10 - 12 ครั้ง ทั้งหมด 3 รอบ พักระหว่างรอบ 1 - 2 นาที



2

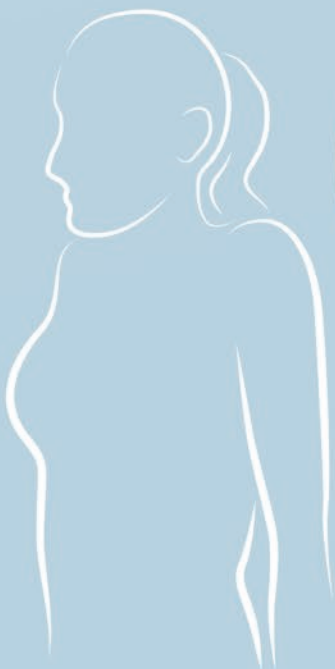
- ยืน หรือนั่งตัวตรง
- กางแขนเหยียดตรงเป็นท่อนเดียวกันทั้ง 2 ข้าง ขึ้นทางด้านบน ท่ามุมประมาณ 45 องศา ในแนวเดียวกับลำตัว
- เปิดหน้าอกกว้าง และดันแขนทั้งสองข้างขึ้นไปทางด้านหลังให้ได้มากที่สุด
- เมื่อสุดแล้ว สะบักจะบีบตัวเข้าหากันเต็มที่ และค้างไว้ 10 วินาที จากนั้นให้แขนและสะบัก กลับมาวางตำแหน่งเดิม และทำซ้ำอีก 10 - 12 ครั้ง ทั้งหมด 3 รอบ พักระหว่างรอบ 1 - 2 นาที

นางสาวอาภาภรณ์ วัชรมุสิก
นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ศูนย์กีฬารามาธิบดี
งานสร้างเสริมสุขภาพ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



3

- ยืนตัวตรง มือสองข้างวางแนบลำตัว และยกไหล่ขึ้นตรง ๆ ให้ชิดหูที่สุด
- ยกไหล่ขึ้นตรง หลังจากนั้นหมุนหัวไหล่เป็นครึ่งวงกลมไปทางด้านหลัง และผ่อนคลาย
- ทำซ้ำอีก 10 - 12 ครั้ง ทั้งหมด 3 รอบ พักระหว่างรอบ 1 - 2 นาที



ปีใหม่แล้ว

เปิดใจเรียนรู้ศัพท์ภาษาอังกฤษใหม่ ๆ

 เกี่ยวกับโรคทางใจ

และการเยียวยา กัน! 

สวัสดีปี 2025 คำ คุณนักอ่านที่น่ารักของ @Rama เมื่อชีวิตก้าวเข้าสู่ช่วงปีใหม่แบบนี้ หลาย ๆ คนอาจจะเริ่มรู้สึกว่า เอาละ! อยากจะเริ่มคิดอะไรใหม่ ๆ วางแผนเป้าหมายชีวิตใหม่ ๆ เพื่อที่จะได้มีโอกาสพัฒนาตัวเอง แต่เพราะเราเป็นมนุษย์ ย่อมเป็นไปได้ยากที่จะปฏิเสธว่า หลายครั้งเป้าหมายใหม่ ๆ ที่เราวาดหวังไว้นั้นเปี่ยมไปด้วยอารมณ์ความรู้สึก ยิ่งเป็นยุคปัจจุบันที่สังคมเต็มไปด้วยการแข่งขัน (Race: /reis/) ความกดดัน (Pressure: /'prefə(r)/) และความเครียด (Stress: /stres/) ปัญหาสุขภาพจิตหรือโรคทางใจจึงเป็นปัญหาหนึ่งที่หลาย ๆ คนต้องประสบพบเจอกัน มากบ้างน้อยบ้างต่างกันไป ฉบับนี้จะพาทุกคนมารู้จักและทำความเข้าใจศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับโรคทางใจตลอดจนการเยียวยา เนื่องจากล้วนเป็นคำศัพท์ที่น่าสนใจและคนเขียนคัดมาแล้วว่ามักจะพบบ่อย ๆ ในสื่อต่าง ๆ มาดูกันเลยค่า!

คำแรก หนีไม่พ้นคำว่า Mental Health (/ˌmentl 'helθ/) แปลตรง ๆ ว่า สุขภาพจิต หมายถึงสภาวะทางจิตใจของบุคคล ซึ่งโดยธรรมชาติสภาวะทางจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงตามสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวของผู้นั้น คำต่อมาคือคำว่า Mental illness (/ˌmentl 'ilnəs/) หรือ Mental Disorder (/ˌmentl dɪs'ɔːdə(r)/) เป็นภาวะป่วยทางจิตใจ ที่มักส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึก ความคิด การรับรู้ และพฤติกรรม โดยภาวะป่วยทางจิตใจมักส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์การทำงาน คุณภาพความสัมพันธ์ส่วนตัวกับคนรอบข้างและคนที่อยู่ด้วย การทำจิตบำบัดหรือการได้พูดคุยปรึกษานักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญสามารถช่วยหาทางบรรเทาอาการต่าง ๆ ลงได้

ศัพท์เกี่ยวกับภาวะป่วยทางจิตใจนั้นมีมากมาย แต่ถ้าลงหมดทุกคำ คงต้องขอขยายโควตาจำนวนหน้าเพิ่ม เพราะฉะนั้น วันนี้จะยกแค่ศัพท์ที่เจอบ่อย ๆ กันนะคะ

เศร้าซึม



• Depression (/drɪ'preʃn/) โรคซึมเศร้า สภาวะที่มีความรู้สึกเศร้าซึมและสูญเสียความสนใจในกิจกรรมที่เคยทำอย่างมีความสุข

• Panic Disorder (/ˈpænik dɪs'ɔːdə(r)/) โรคแพนิก หรือ โรคตื่นตระหนก ผู้ที่เป็นมักมีความรู้สึกกลัว ตื่นตระหนกเป็นอย่างมาก แบบไม่คาดคิดมาก่อน และเกิดขึ้นซ้ำ ๆ จนส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน และมีความกังวลว่าจะเป็นขึ้นมาอีก

• Anxiety Disorder (/æŋ'ziəti dɪs'ɔːdə(r)/) โรควิตกกังวล การมีความวิตกกังวลหรือกลัวสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมากเกินไป

• Bipolar Disorder (/ˌbɪpəʊlə dɪs'ɔːdə(r)/) โรคอารมณ์สองขั้ว หมายถึงเป็นความผิดปกติทางอารมณ์ของผู้ป่วยมีลักษณะอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปมาระหว่างช่วงซึมเศร้าและช่วงที่อารมณ์ดีเกินปกติ

• PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) (/ˌpəʊst trɔː'mætɪk 'stres dɪs'ɔːdə(r)/) ภาวะเครียดหลังเหตุการณ์ หรือการบาดเจ็บทางจิตที่เกิดจากเหตุการณ์ที่ไม่ดีที่มีผลกระทบต่อจิตใจอย่างรุนแรงในอดีต

• Schizophrenia (/ˌskɪtsə'friːniə/) โรคจิตเภท เป็นโรคกลุ่มผิดปกติทางระบบประสาท เช่น หูแว่ว เห็นภาพหลอน และจะแสดงออกโดยการพูดคนเดียว หัวเราะคนเดียว มีความหลงผิดหรือหวาดระแวง

ตื่นตระหนก



อารมณ์สองขั้ว





เมื่อรู้ศัพท์เกี่ยวกับโรคแล้ว ก็ต้องรู้ศัพท์เกี่ยวกับการบำบัดหรือ **Therapy (/ˈθerəpi/)** ซึ่งเป็นวิธีการรักษาทางจิตใจที่ช่วยให้ผู้คนสามารถจัดการกับปัญหา ความรู้สึก และอารมณ์ของตน โดยประเภทของการบำบัดต่าง ๆ ได้แก่

- **Cognitive Behavioral Therapy (CBT) (/ˌkɒgnətɪv biˌheɪvjərəl ˈθerəpi/)** วิธีการทำจิตบำบัดที่เน้นในการปรับความคิด และพฤติกรรม ผ่านการพูดคุย เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงความคิดหรือการรับรู้ที่อาจบิดเบือนไปจากความเป็นจริง

- **Art Therapy (/ˌɑːt ˈθerəpi/)** การบำบัดด้วยการใช้ศิลปะ เพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกหรือสถานะจิตใจ

- **Group Therapy (/ˌɡruːp ˈθerəpi/)** การบำบัดแบบกลุ่ม คือ รูปแบบหนึ่งของการบำบัดที่นักบำบัดจะนำพาให้ผู้เข้าร่วมได้ดูแลปัญหาผ่านกิจกรรม โดยจะมีผู้เข้าร่วมมากกว่าหนึ่งคนในเวลาเดียวกัน

ทั้งนี้ เมื่อเผชิญกับปัญหาที่อาจกระทบกับจิตใจ การมีกลยุทธ์การรับมือหรือ **Coping Strategy (/ˈkʌpɪŋ ˈstrætədʒi/)** แนวทางในการจัดการกับความเครียดและความรู้สึกที่ยากลำบาก ก็เป็นเรื่องสำคัญ ศัพท์ที่เกี่ยวข้องที่พบเจอกันบ่อย ๆ ได้แก่

- **Mindfulness (/ˈmaɪndflɪnəs/)** การฝึกสติและการรับรู้ถึงปัจจุบัน

- **Relaxation Techniques (/ˌriːlækˈseɪʃn tekˈniːk/)** เทคนิคการผ่อนคลาย ผ่านการทำกิจกรรม เช่น การหายใจลึก ๆ การทำโยคะ หรือการนั่งสมาธิ

- **Resilience (/ˌrɪˈzɪliəns/)** (ความยืดหยุ่นทางจิต) คือความสามารถในการรับมือเมื่อพบเจออุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต คนที่มีความยืดหยุ่นทางจิตจะไม่ปล่อยให้ตัวเองจมอยู่กับความเศร้าเสียใจหรือท้อแท้หลังเจอปัญหา

- **Self-Care (/ˌselfˈkeə(r)/)** การดูแลตัวเองผ่านกิจกรรมที่ทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้น อย่างการนอนหลับให้เพียงพอ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ดี การใช้เวลาพักผ่อนไปกับสิ่งที่ชอบ เป็นต้น

- **Positive Thinking (/ˈpɒzətɪv ˈθɪŋkɪŋ/)** การคิดบวก การมองโลกในแง่ดีสามารถช่วยให้คุณบรรเทาความเครียดและสร้างพลังในการเผชิญปัญหา สิ่งที่สำคัญคือการปรับเปลี่ยนวิธีคิดในเชิงบวกเพื่อเผชิญกับความท้าทายในชีวิต

ท้ายที่สุด การมี **Mindset (/ˈmaɪndset/)** หรือทัศนคติที่ดีต่อชีวิตจะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต การเชื่อว่าเราสามารถเติบโตและปรับปรุงตนเองได้ทำให้เรามีแรงบันดาลใจเริ่มต้นปีใหม่ อยากให้คุณผู้อ่านถือเอาช่วงเวลานี้ เริ่มต้นดูแลจิตใจของตัวเอง ฮีลจิตฮีลใจของเราให้ดี เพื่อที่ในที่สุดจะสามารถผ่านอุปสรรคและความท้าทายต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต รวมทั้งส่งต่อการฮีลใจนั้นไปสู่คนรอบข้างด้วย

Happy New Year ขอให้ปีใหม่ปีใจฟูสำหรับทุก ๆ คนนะคะ

อ้างอิง

- American Psychiatric Association. (2021). Understanding Mental Disorders.
- National Institute of Mental Health. (2021). Treatments for Mental Illness.
- Mental Health America. (2022). The Importance of Support Systems in Mental Health.
- American Psychological Association. (2021). Coping with Stress and Anxiety.





ติดตามอ่านได้แล้ววันนี้ทาง

www.rama.mahidol.ac.th/atrama



www.rama.mahidol.ac.th/atrama/