

ฝึกสติ ฝึกสมอง จัดการความเครียดรับมือโควิด-19

วันที่ 18 เม.ย. 2564 เวลา 10:30 น.



“ปัญญาของแผ่นดิน”

โดย ศศ.ดร.อุ.ว.วรสิทธิ์ ศิริรสพานิชย์

ศูนย์วิจัยประสาทวิทยาศาสตร์
สถาบันวิจัยศาสตร์โบลกุล
มหาวิทยาลัยมหิดล

“การฝึกสติเป็นวิธีหนึ่งในการป้องกันภาวะสมองเสื่อม
ในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุได้ นอกจากนี้ยังพบว่า
การฝึกสติช่วยฟื้นฟูความสามารถในด้านความจำใช้งาน
(working memory) และสมาธิจดจ่อ (attention)”



โดย ศศ.ดร.อุ.ว.วรสิทธิ์ ศิริรสพานิชย์

ท่ามกลางสถานการณ์โควิด-19 ทุกคนต่างต้องปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงมากมาย และรับมือกับความเครียดจากปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นความกังวลต่อการระบาดของเชื้อไวรัส ความเป็นห่วงสุขภาพของตนเอง และคนในครอบครัว ผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคม หลายคนต้องกักตัวอยู่บ้าน หรือปรับการทำงานเป็นรูปแบบ Work from home เพื่อป้องกันตนเองและลดการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ดังนั้น การดูแลจิตใจของตนเองเพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวลนั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญไม่น้อยที่จะช่วยเสริมให้จิตใจเข้มแข็ง และปรับสมดุลชีวิตของเราได้

เชื่อว่าหลายคนอาจเคยได้ยินเรื่อง “การฝึกสติ หรือ การเจริญสติ” อธิบายง่าย ๆ คือ การฝึกจิตใจให้อยู่กับปัจจุบัน โดยไม่ไปคิดกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง หรือไม่หมกมุ่นกับสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้วในอดีต แต่ให้สังเกตการเปลี่ยนแปลงของตนเองหรือสภาพแวดล้อมตามที่เป็นจริงในปัจจุบันโดยไม่ตัดสินว่าอะไรถูกหรืออะไรผิด เพียงแค่รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวตามสภาพที่มันเป็นเท่านั้น ซึ่งหากเราหมั่นฝึกสติอย่างสม่ำเสมอก็จะช่วยให้เราสามารถจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลได้ดีขึ้น



ในปัจจุบัน การฝึกสติได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก เพราะมีข้อมูลทางวิชาการที่สนับสนุนประโยชน์ของการฝึกสติต่อร่างกาย โดยเฉพาะผลของการฝึกสติต่อสมองอยู่พอสมควร โดยรายงานการวิจัยจากต่างประเทศที่ใช้เครื่องสร้างภาพด้วยสนามแม่เหล็กหรือการตรวจ MRI (magnetic resonance imaging) พบว่า การฝึกสติเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มความหนาของสมองใหญ่ชั้นนอก(1) (cortical thickness) อันเป็นที่อยู่ของเซลล์ประสาทจำนวนมากมายมหาศาล การเพิ่มความหนาของสมองใหญ่ในตำแหน่งดังกล่าว ถือเป็นกระบวนการสำคัญในการรักษาสภาพของสมองให้ยังคงทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะหากความหนาของสมองใหญ่ชั้นนอกลดลงในวัยผู้ใหญ่หรือวัยชรา ก็จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลง และนำไปสู่ภาวะสมองเสื่อมได้นั่นเอง

จึงอาจจะกล่าวได้ว่า การฝึกสติเป็นวิธีหนึ่งในการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุได้ นอกจากนี้ยังพบว่า การฝึกสติช่วยฟื้นฟูความสามารถในด้านความจำใช้งาน (working memory) และสมาธิจดจ่อ (attention) ในกลุ่มผู้ป่วยที่เริ่มมีความบกพร่องด้านการรู้คิดเล็กน้อย (mild cognitive impairment; MCI) ซึ่งเป็นระยะก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะสมองเสื่อม และยังช่วยเพิ่มความหนาของสมองใหญ่ชั้นนอกได้ในหลายบริเวณ(2) แสดงให้เห็นว่าการฝึกสติสามารถช่วยฟื้นฟูความเสื่อมของระบบประสาทในระยะแรกให้กลับมาดีขึ้นได้ด้วย

ในส่วนของการศึกษาในช่วงวัยเด็ก รายงานการวิจัยยังแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของการฝึกสติต่อการพัฒนาสมองของเด็ก โดยคณะผู้วิจัยจากสถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล มหาวิทยาลัยมหิดล(3) ได้ทำการบันทึกและวิเคราะห์สัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองเชิงปริมาณ (quantitative electroencephalography; qEEG) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เด็กที่ได้มีโอกาสเรียนรู้การฝึกสติอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 6 ปี (ตั้งแต่ชั้น ป.1 ถึงชั้น ป.6) จะมีการพัฒนาของสมองแตกต่างจากเด็กทั่ว ๆ ไป โดยพบว่า รูปแบบของคลื่นไฟฟ้าสมองในระยะพัก (resting-state) ของเด็กที่ได้รับการฝึกสติจะมีรูปแบบคล้ายกับที่พบในสมองของผู้ใหญ่ อันแสดงถึงการพัฒนาของสมองที่ดีกว่าเด็กในวัยเดียวกันอย่างชัดเจน และเมื่อทำการประเมินด้านการคิดเชิงบริหารหรือ EF (executive function) อันเป็นกระบวนการการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับการบริหารและจัดการที่กำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก

ในขณะนี้ ก็พบว่าเด็กที่ได้รับการฝึกสติจะมีอัตราความถูกต้องในการตอบสนองต่อแบบทดสอบด้านการคิดเชิงบริหาร สูงกว่าเด็กในหลักสูตรปกติอย่างชัดเจน แสดงให้เห็นว่าการฝึกสติ สามารถช่วยส่งเสริมการพัฒนาของสมองและช่วยให้การคิดเชิงบริหารมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นด้วย ข้อมูลจากผลการวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การฝึกสติช่วยในการ รักษาศักยภาพของสมองในวัยผู้ใหญ่และวัยชรา ให้ยังคงมีประสิทธิภาพในการทำงาน และช่วยในการฝึกสมองของเด็ก ให้มีการพัฒนามากขึ้นด้วย ดังนั้น การส่งเสริมศักยภาพของสมองโดยการฝึกสติจึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจ เพราะสามารถทำได้ไม่ยาก ไม่ต้องเสียเงิน แถมยังเป็นที่รู้จักคุ้นเคยกันเป็นอย่างดีในพวกเราคนไทย รวมถึงมีข้อมูลทาง วิทยาศาสตร์ที่แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ในการฝึกสติได้อย่างชัดเจน

ในช่วงที่ทุกคนจะต้องต่อสู้กับโควิด-19 ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันหลายอย่าง ต้องเว้น ระยะเวลาห่างทางสังคม งดการเดินทางท่องเที่ยวและกิจกรรมสังสรรค์ต่าง ๆ ทำให้มีเวลาอยู่บ้านมากขึ้น จึงอยากชวนให้ ลองแบ่งเวลาว่างสักเล็กน้อยมาผ่อนคลายตนเองด้วยการฝึกสติง่าย ๆ เช่น การกำหนดลมหายใจควบคู่ไปกับการทำ กิจกรรมต่าง ๆ หรือการนั่งสมาธิ เพื่อปรับตัวและจิตใจของเราให้สามารถรับมือกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ เพราะเมื่อจิตใจของเราสงบ พลังของสติจะช่วยให้เราสามารถคิดพิจารณาถึงปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถี่ถ้วน และสามารถจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลภายในจิตใจ นอกจากนี้ หากเราหมั่นฝึกสติอย่างสม่ำเสมอจะช่วย ให้สมองของเราพัฒนาได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย

เอกสารอ้างอิง Lazar SW, Kerr CE, Wasserman RH, Gray JR, Greve DN, Treadway MT, et al. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*. 2005; 16: 1893-7. Yu J, Rawtaer I, Feng L, Fam J, Kumar AP, Kee-Mun Cheah I, et al. Mindfulness intervention for mild cognitive impairment led to attention-related improvements and neuroplastic changes: Results from a 9-month randomized control trial. *J Psychiatr Res*. 2021; 135: 203-

11. Siripornpanich V, Sampoon K, Chaithirayanon S, Kotchabhakdi N, Chutabhakdikul N. Enhancing brain maturation through a mindfulness-based education in elementary school children: a quantitative EEG study. *Mindfulness*. 2018; 9: 1877-84

เรียบเรียงโดย งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป สำนักงานอธิการบดี ม.มหิดล