

# น่าน สารบัญ

## สุขภาพแบบองค์รวม คือ ทุกคนร่วมในสังคม

สุขภาพองค์รวม เป็นสุขภาพที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิต อันเกิดจากสุขภาพทางกาย จิต และสังคมต่างเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างแนบแน่น สุขภาพองค์รวมมาจากความคิดที่ว่า มนุษย์แต่ละคนนั้นประกอบด้วยกายและใจ ไม่อาจแยกตัวอยู่โดดๆ ได้ หากยังต้องมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น เริ่มจากพ่อแม่ญาติพี่น้องไปจนถึงผู้คนในสังคม ดังนั้นทั้งกายและใจจะต้องสัมพันธ์กันด้วยดีควบคู่ไปกับการสัมพันธ์ทางสังคม ถึงจะทำให้ชีวิตมีความเจริญงอกงามหรือมีสุขภาพที่ดีได้

ความเจ็บป่วยของมนุษย์ถูกมองว่าเป็นเรื่องทางกายภาพล้วนๆ และจะรักษาให้หายป่วยได้ก็ด้วยการจัดการกับอวัยวะเฉพาะส่วน แต่เมื่อเปลี่ยนมุมมองโดยเห็นว่าสุขภาพนั้นมีลักษณะองค์รวม การรักษาก็ย่อมมีลักษณะองค์รวมด้วยเช่นกัน เริ่มต้นจากการเยียวยารักษา จะไม่จำกัดหรือเน้นที่อวัยวะเฉพาะส่วน หากมุ่งฟื้นฟูความเป็นปกติหรือสุขภาพของร่างกายทั้งระบบ เพราะเชื่อว่าเมื่อร่างกายทั้งระบบเป็นปกติ อาการผิดปกติที่ปรากฏกับร่างกายเฉพาะส่วนก็จะหายไป หรือได้รับการเยียวยาในที่สุด การฝังเข็ม การนวด ธรรมชาติบำบัด ตลอดจนโยคะ และไทเก๊ก มีผลต่อสุขภาพ และช่วยรักษาโรคได้ก็เพราะสามารถ

ฟื้นฟูร่างกายทั้งระบบ โดยที่อาจมีการรักษาเยียวยาซึ่งมุ่งกระทำกับร่างกายเฉพาะจุดด้วย สิ่งที่สำคัญไม่ได้ในกระบวนการรักษา ก็คือการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง เช่น การกินที่ถูกสุขลักษณะและสมดุล ห่างไกลจากยาเสพติดและสารพิษ การนอนและพักผ่อนอย่างพอเพียง รวมทั้งการอยู่ในสถานที่เอื้อต่อสุขภาพ มีอากาศและน้ำสะอาด ทั้งหมดนี้ล้วนส่งผลต่อการฟื้นฟูและรักษาร่างกายทั้งระบบให้เป็นไปด้วยดี แต่การรักษาทางกายเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการรักษาแบบองค์รวมเท่านั้น สิ่งที่ต้องทำไปพร้อมกันคือการเยียวยารักษาทางใจและทางสังคม ความเครียด วิตกกังวล ความเศร้าโศก ผิดหวัง ท้อแท้ การคิดเอาแต่ใจ ไม่ยอมปล่อยวาง มีผลบั่นทอนสุขภาพเช่นเดียวกับความเหงา ไร้เหว หรือความร้าวรานกับผู้อื่น

สภาวะจิตใจและความสัมพันธ์กับผู้อื่นนั้น มีผลต่อร่างกายอย่างมีอาจปฏิเสธได้ การรักษาที่เน้นแต่การเยียวยาร่างกายหรืออวัยวะเฉพาะส่วน แต่ไม่สนใจสภาวะจิตใจของผู้ป่วยหรือความสัมพันธ์ที่เขามีกับผู้อื่น ย่อมเป็นได้แค่การรักษา “โรค” แต่มิใช่การรักษา “คน” ซึ่งในที่สุดแล้วก็มีอาจรักษาโรคได้ด้วยซ้ำ หรือถึงรักษาได้ โรคก็กลับมาใหม่ จะในลักษณะเดิมหรือลักษณะใหม่ก็ตาม ด้วยเหตุนี้ในระยะหลังจึงมีการให้ความสำคัญกับมิติด้านจิตใจและสังคมมากขึ้น แม้กระทั่งในโรงพยาบาลที่ใช้การแพทย์แผนใหม่ โรงพยาบาลเหล่านี้ถึงแม้จะยังใช้วิธีการรักษาร่างกายเฉพาะจุดเฉพาะส่วนเหมือนเดิม แต่ก็เพิ่มการฟื้นฟูบำบัดจิตใจขึ้นมา หลายแห่งสนับสนุนและเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้สวดมนต์ภาวนาตามความเชื่อของตน โดยเปิด

ห้องสวดมนต์หรือห้องทำสมาธิขึ้นในโรงพยาบาล ไม่ถือว่าเป็นเรื่องไสยศาสตร์อีกต่อไป

ความเครียด ความวิตกกังวล ความท้อแท้ สิ้นหวัง ในทางพุทธศาสนาจัดว่าเป็นโรคอย่างหนึ่งคือโรคทางใจ และโรคทางใจนี้มีความหมายรวมไปถึง “ความโกรธ ความผูกโกรธ ความลบหลู่ ความติเสมอ ความริษยา ความตระหนี่ ความกลัว ความอิจฉา ความกระด้าง ความแข็งดี ความถือตัว ความดูหมิ่นท้อตน ความเมา ความประมาท” สุขภาพที่เคยมีการนิยามว่าหมายถึงการปลอดโรค จะใช้ได้อย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อขยายความหมายของ “โรค” ให้กว้างกว่า โรคทางกาย โดยให้คลุมไปถึงโรคทางใจ ซึ่งในที่นี้ไม่ได้หมายถึงโรคที่เกิดจากความผิดปกติทางสมอง เช่น โรคประสาท โรคซึมเศร้า โรคอัลไซเมอร์ หากหมายถึงโรคที่เกิดจากการวางจิตใจไม่ถูกต้อง ทั้ง ๆ ที่มีสมองปกติ ความเครียด ความวิตกกังวล ความท้อแท้สิ้นหวัง ตลอดจนอาการอีกมากมายที่กล่าวมาข้างต้น เป็นโรคทางใจในความหมายดังกล่าว โรคทางใจเหล่านี้ถึงที่สุดแล้วเกิดจากความติดยึดที่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง ปรารถนาให้ทุกอย่างเป็นไปตามใจตน เมื่อไม่ได้ดังใจ จึงเกิดโรคเหล่านี้ขึ้นมา พูดอีกอย่างคือเป็นโรคที่เกิดจากความยึดมั่นในตัวตน โรคทางใจเหล่านี้ท่านพุทธทาสภิกขุเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “โรคทางวิญญาณ” เพื่อไม่ให้ซ้ำกับโรคจิตในความหมายของการแพทย์แผนใหม่ ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติทางสมองหรือระบบประสาท จัดว่าเป็นโรคทางกายอีกแบบหนึ่ง

ในการบำบัดโรคทางใจหรือโรคทางวิญญาณดังกล่าว การทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบ

ผ่อนคลาย สามารถช่วยได้ในระดับหนึ่ง แต่ถ้าจะให้ได้ผลอย่างแท้จริงและยั่งยืน ต้องอาศัยการเปลี่ยนแปลงทัศนคติเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องหรือสอดคล้องกับความเป็นจริง ซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกว่าปัญญา ปัญญานั้นมีหลายระดับ เริ่มจากการเห็นว่าความเจ็บป่วยนั้นเป็นธรรมดาของชีวิต ความเข้าใจดังกล่าวช่วยให้ยอมรับความเจ็บป่วยได้โดยไม่ว่างโทษพยานไปกับอาการดังกล่าวมากนัก หรือการเห็นว่าโรคใดๆ ก็ตามไม่มากนักเท่ากับความกลัวต่อโรคนั้น ความสำเร็จของชีวิตส่วนหนึ่งอยู่ที่การทำให้ผู้ป่วยเห็นว่าจะมีอะไรที่ร้ายที่นำสะพรึงกลัว แม้จะเป็นมะเร็งหรือมีเซลล์มะเร็งอยู่ในร่างกาย เราก็สามารถมีความสุขได้ และอาจสุขยิ่งกว่าตอนก่อนป่วยด้วยซ้ำ ปัญญาขั้นที่สูงไปกว่านั้นคือ การเห็นว่าไม่มีอะไรที่จะยึดมาเป็นตัวตนได้ แม้แต่ร่างกายก็ไม่ใช่ของเราจริงๆ ปัญญาดังกล่าวช่วยให้ปล่อยวางในร่างกาย และไม่ยึดเอาทุกขเวทนาทางกายมาเป็นของตน ดังนั้น แม้จะป่วยกาย แต่ก็ไม่ใช่ป่วยใจ ปัญญาที่ละวางความยึดติดในตัวตนนี้ ช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และโปร่งเบา ปลอดพ้นจากความเครียด ความโกรธ ความริษยา ความแข็งดี ความถือตัว เป็นต้น ปัญญาที่พัฒนาเพิ่มขึ้นย่อมทำให้เป็นอิสระจากโรคทางใจได้อย่างสิ้นเชิง สุขภาวะหรือสุขภาพที่เกิดจากปัญญาดังกล่าว อาจเรียกว่าสุขภาพทางปัญญาก็ได้

ด้วยความปรารถนาดีจากองค์กรสร้างเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 053-945045 หรือ เว็บไซต์ [www.nurse.cmu.ac.th](http://www.nurse.cmu.ac.th)