



## โรงพยาบาลทำตุ้ม สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์



### 7 ข้อดีสมาธิที่มีต่อสุขภาพ รูปแบบนี้ทำไปนานแล้ว



การนั่งหลับตา สั่งการให้สมองหยุดคิดเรื่องราวต่าง ๆ เพียงแค่ 5 นาที ไม่เพียงแต่จะช่วย  
ให้เรามีสติมากขึ้นแล้ว ยังส่งผลให้สุขภาพกายและใจของเราดีขึ้นจนน่าตกใจอีกด้วย

ใครที่มักชอบมีเรื่องเครียด เรื่องให้ต้องคิดมาก เรื่องให้ต้องกังวลมาบั่นทอนสุขภาพจิตใจของ  
เราบ่อย ๆ จนบางทีกระทบถึงสุขภาพกายทำให้เราป่วยออก ๆ แอด ๆ ด้วย เราขอแนะนำเลยว่า ให้  
ลองนั่งสมาธิดู เพราะจากข้อมูลในเว็บไซต์ [Businessinsider.com](https://www.businessinsider.com) เผยว่า การนั่งสมาธินั้นมีพลัง  
มหัศจรรย์ที่จะฟื้นฟูสุขภาพกายและใจของเราแข็งแรงขึ้น โดยที่เราแทบไม่ต้องพึ่งพายาปฏิชีวนะใด ๆ  
เลย แต่จะจริงเท็จแค่ไหน ต้องไปไขข้อข้องใจกันดู !

## 😊 1. ทำให้จิตใจแจ่มใส เบิกบานขึ้น

การนั่งสมาธิเป็นประจำทุกวันนั้น ข้อดีอย่างแรกที่เราจะได้รับก็คือ มีสุขภาพจิตดีขึ้น สามารถจัดการกับด้านลบของตัวเองได้ เช่น เศร้า โกรธ เครียด หดหู่ กลัว และความวิตกกังวล ซึ่งจากผลการวิจัยที่ถูกต้องที่พิมพ์ในวารสาร Social Cognitive and Affective Neuroscience เผยว่า การนั่งสมาธิเป็นการกระตุ้นสมองให้เกิดการเรียนรู้มากขึ้น ยับยั้งการทำงานของสมองส่วนกลาง หรือส่วนที่เรียกว่า อมิกดาลา (Amygdala) ทำหน้าที่สร้างอารมณ์ด้านลบ เช่น โมหะ เกลียด เศร้า กลัว และกระวนกระวายใจ ให้ทำงานน้อยลง ด้วยเหตุนี้ คนที่นั่งสมาธิเป็นประจำส่วนใหญ่มีแนวโน้มเป็นคนมีอารมณ์แปรปรวนน้อยกว่าคนที่ไม่ค่อยนั่งสมาธิ หรือไม่เคยนั่งสมาธิเลย

## 😊 2. ความจำดีขึ้น

ตารางงานของใครในแต่ละวันมีเรื่องยิบย่อยให้จดจำเยอะ ทำให้บางครั้งหลง ๆ ลืม ๆ เรื่องสำคัญบางเรื่องไปโดยไม่รู้ตัว ขอแนะนำเลยว่า ให้นั่งสมาธิอย่างน้อยวันละ 10 นาทีให้ได้ทุกวัน เพราะมีผลการวิจัย เผยว่า ผู้ที่นั่งสมาธิเป็นประจำ เช่น พระสงฆ์ หรือนักปฏิบัติธรรม ส่วนใหญ่จะมีสติในการใช้ชีวิตมากขึ้น สามารถจดจำรายละเอียดปลีกย่อยถึงสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวันได้ดี ส่วนหนึ่งเป็นเพราะพวกเขามีการฝึกสมองให้คิดจดจ่ออยู่กับเรื่องราวในปัจจุบัน จึงทำให้พวกเขาขี้หลงขี้ลืมน้อยมาก

## 😊 3. เราจะรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น

การนั่งสมาธิจะทำให้เราเป็นคนใจเย็นลง ใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์ ด้วยเหตุนี้จึงสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้มากขึ้น จากผลการวิจัยส่วนใหญ่ เผยว่า ผู้ที่ฝึกฝนสมาธิเป็นประจำ เช่น พระสงฆ์ หรือนักปฏิบัติธรรม ส่วนใหญ่จะเป็นคนใจเย็น สงบนิ่ง และมีจิตใจที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สาเหตุเป็นเพราะคลื่นสมองอัลฟาทำการเชื่อมโยงกับความรู้สึกผ่อนคลาย และเป็นสมาธิ ทำให้ไม่เกิดความรู้สึกนึกคิดในอารมณ์ด้านลบ เช่น โกรธ เศร้า อิจฉาริษยา เครียด และกังวล ซึ่งเป็นอารมณ์ที่นำไปสู่ความคิดอคติ หรือ คิดขัดแย้งกับฝ่ายตรงข้ามอย่างไม่มีเหตุผล

## 😊 4. สุขภาพสมองแข็งแรงขึ้น

การนั่งสมาธิช่วยฟื้นฟูสุขภาพสมองให้มีความแข็งแรงขึ้นได้ เห็นได้จากหลายงานวิจัยที่มีความเห็นตรงกันว่า การนั่งสมาธิติดต่อกันนาน 8 สัปดาห์ส่งผลดีต่อสุขภาพสมอง โดยที่เราจะสามารถจดจำอะไรได้มากขึ้น สามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบของตัวเองได้ดีขึ้น เช่น ซึมเศร้า เครียด กังวล เป็นต้น ซึ่งอารมณ์ด้านลบเหล่านี้แหละที่จะเป็นตัวบั่นทอนสุขภาพสมองให้ถดถอยลงเรื่อย ๆ เช่น ขี้ลืม พุดจาติดขัด อารมณ์แปรปรวน คิดอ่านช้า เป็นต้น

## 😊 5. หัวใจก็แข็งแรงขึ้นด้วย

ความเครียดเป็นศัตรูตัวฉกาจของสุขภาพหัวใจอย่างมากเลยนะค่ะ เพราะทุก ๆ ครั้งที่เรารู้สึกเครียดขึ้นมา ความดันเลือดในร่างกายของเราจะสูงขึ้นตามไปด้วยค่ะ หากเป็นแบบนี้บ่อย ๆ สุขภาพหัวใจต้องแย่แน่ เอาเป็นว่า ขอให้ลองใช้วิธีนั่งสมาธิจัดการกับความเครียดดู เพราะจากผลการวิจัยของสมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา เผยว่า การนั่งสมาธิสามารถลดระดับฮอร์โมนเครียดในร่างกายได้ ซึ่งมีผลโดยตรงต่อความดันในเลือดให้ลดลงด้วย นั่นหมายความว่า หากหลอดเลือดหัวใจมีการไหลเวียนของเลือดอยู่ในระดับที่ปกติแล้ว หัวใจก็ไม่ต้องทำงานหนักขึ้น

## 😊 6. เจ็บป่วยยาก

บางครั้งอาการเจ็บป่วยที่เราเป็นนั้น อาจเป็นผลกระทบมาจากสุขภาพใจของเราที่กำลังอ่อนแอ นะค่ะ ซึ่งสามารถสังเกตได้ง่ายมากเลยคือ อาการเจ็บป่วยที่มาจากจิตใจอ่อนแอ นั้น กินยาเท่าไรก็ไม่หายขาด แค่อารมณ์ท้อแท้แค่นั้น

หากเป็นอย่างนี้ละก็ หันมานั่งสมาธิดีกว่าค่ะ เพราะจากผลการวิจัย เผยว่า การนั่งสมาธิช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันโรค ทำให้เราเจ็บป่วยยากขึ้น โดยผู้ที่นั่งสมาธิติดต่อกัน 8 สัปดาห์นั้นมีความเสี่ยงเป็นโรคไข้หวัดยากกว่าคนที่ไม่เคยนั่งสมาธิเลย นอกจากนี้แล้ว การนั่งสมาธิยังส่งผลให้วัคซีนมีประสิทธิภาพดีขึ้นอีกด้วย โดยที่ในรายที่ที่นั่งสมาธิ นั้น ร่างกายจะตอบสนองกับวัคซีนได้ดีกว่า

## 😊 7. ช่วยชะลอวัย ว้าว !

จากผลการวิจัยในกลุ่มอาสาสมัครผู้รอดชีวิตจากโรคมะเร็ง เผยว่า การนั่งสมาธิเป็นการเพิ่มความยาวให้กับสายดีเอ็นเอของโครโมโซมแห่งวัย หรือที่เรียกว่า เทโลเมียร์ (Telomere) เพราะการนั่งสมาธิจะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งเอนไซม์เทโลเมอเรส (Telomerase) ออกมาซ่อมแซมส่วนของเทโลเมียร์ที่ถูกทำลาย ไม่ให้สายเทโลเมียร์หดสั้นลงไปเรื่อย ๆ จึงสามารถชะลอความเสื่อมของเซลล์ได้

ในทางกลับกัน หากร่างกายของเรามีสายเทโลเมียร์ที่หดสั้นลงเรื่อย ๆ ก็จะส่งผลให้เซลล์ต่าง ๆ ภายในร่างกายเสื่อมก่อนวัยอันควร จึงทำให้เรามีโอกาสป่วยเป็นโรคที่เกิดจากความเสื่อมของเซลล์ เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคอัลไซเมอร์ และโรคเบาหวาน เป็นต้น ด้วยเหตุนี้เอง คนที่นั่งสมาธิเป็นประจำจึงดูอ่อนกว่าวัย ไม่ค่อยมีปัญหาสุขภาพ



ทั้งนี้ การนั่งสมาธิเพื่อให้ได้ผลที่ดีต่อสุขภาพกายและใจของเราอย่างแท้จริงนั้น เราควรตั้งใจทำให้ได้เป็นประจำทุกวันนะค่ะ เริ่มต้นแรก ๆ อาจลองทำแค่ 5 นาทีดูก่อนก็ได้ เพื่อเป็นการปรับความเคยชินให้ร่างกายฝึกอยู่ในความสงบค่ะ ซึ่งหากเราสามารถทำได้เป็นประจำทุกวันแล้ว ก็ค่อยเพิ่มเวลาให้มากขึ้นก็ได้ หากใครทำตามที่เราแนะนำแล้ว รับรองเลยคะว่า สุขภาพกายและใจของคุณจะดีขึ้นจนน่าประหลาดใจเชียวค่ะ



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”  
รื้อปรับเรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นี้เลย...คลั่งใจมา...

[www.thatoomhsp.com](http://www.thatoomhsp.com)

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม  
โทร.044-591126 ต่อ 116