วารสารธรรมเพื่อชีวิต
JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE
ISSN: 2822-048X
https://soo8. tci-thaijo. org/index. php/dhammalife/index

Original Research Article DOI: 10.14456/jdl.2025.75

Stress Management of Buddhist Dhamma Medicine Guideline

การจัดการความเครียดตามแนวทางการแพทย์วิถีธรรม

Pratumthip Chaichit[1], Chatwarun Angasinha[2*]

ประทุมทิพย์ ไชยชิตร[1], ฉัตรวรัญช์ องคสิงห์[2*]

ARTICLE INFO

Name of Author & Corresponding Author: *

1. **Pratumthip Chaichit[1]**
ประทุมทิพย์ ไชยชิตร[1]
สาขาวิชาผู้นำทางสังคม ธุรกิจและการเมือง
วิทยาลัยผู้นำและนวัตกรรมสังคม
มหาวิทยาลัยรังสิต
Program in Leadership in Society, Business and Politics, College of Leadership and Social Innovation, Rangsit University, Thailand.
Email: Pratumthip20@gmail.com

2. **Asst. Prof. Dr. Chatwarun Angasinha[2*]**
ผศ.ดร.ฉัตรวรัญช์ องคสิงห์[2*]
สาขาวิชาผู้นำทางสังคม ธุรกิจและการเมือง
วิทยาลัยผู้นำและนวัตกรรมสังคม
มหาวิทยาลัยรังสิต
Program in Leadership in Society, Business and Politics, College of Leadership and Social Innovation, Rangsit University, Thailand.
Email: Chattrsu@gmail.com

คำสำคัญ:
ความเครียด, การจัดการความเครียด, แพทย์วิถีธรรม

Keywords:
Stress; Stress Management; Buddhist Dhamma Medicine

Article history:
Received : 11/08/2024
Revised: 19/10/2024
Accepted: 04/03/2025
Available online: 17/03/2025

ABSTRACT

This research is qualitative research. The objectives are to study 1) the factors and experiences that cause stress among volunteers health care Dhamma medicine. 2) methods for managing stress according to Dhamma medicine. The researcher used a mixed method by surveying 200 people using a Google form questionnaire, the Suan Prung Stress Scale (SPST-). 20) and in-depth interviews with 15 people. The results of the survey found that the cause of stress with the highest average value was not being as expected (2.20). There is a feeling of boredom, irritability, and headaches sometimes (1.71). There is treatment with Dhamma medicine (4.01). For the in-depth interview, the 15 key informants had physical illnesses such as SLE, psoriasis, and chronic kidney failure. Toxic thyroid, menopause, vitreous degeneration, bone and osteoarthritis disease, rheumatoid disease, cystitis, vaginal discharge, hemorrhoids, asthma, allergies, respiratory disease. It is a cyst in the uterus, a cyst in the breast, B virus, high blood fat. Stones in the ureter and gallbladder and had mental illnesses, including bipolar disorder, depression, stress disorder. The main causes of stress of the informants were 1) family problems, 2) work problems, 3) problems from surrounding society. and 4) financial problems, debt, insufficient income to cover expenses, 5) health problems, and 6) problems caused by one's own actions. Create pressure on yourself, fear, fear of inadequacy, keeping to yourself, not revealing, not trusting others. They use Dhamma, practice merit, associate with and respect good friends, listen regularly to Dhamma, accept the karma. The principles used are 1) setting up precepts to cleanse one's defilements, 2) hastening to do a lot of merit, 3) setting up precepts, reducing and abstaining from meat, 4) eating only one meal, 5) practicing celibacy, 6) working for free

to reduce ego, and practicing self-cleaning. Hold on firmly, 7) let go, reduce, let go of your desires, want to have them, 8) use techniques to get over your illness quickly, don't worry, don't rush the results of your illness, and 9) accept it as it is. Supporting factors to successfully reduce stress It is that the main informant is a Dhamma practitioner, keeping the 5 precepts and refraining from things that are harmful. Practice doing things that are beneficial. To yourself and others, train yourself until you have the knowledge and ability to understand your own mind. Understand the causes of stress Know the nature of the desires that cause suffering and stress. Understanding, then apply them to real life. Until you can reduce stress about various matters.

How to Cite:
Chaichit, P.& Angasinha, C. (2025) STRESS MANAGEMENT OF BUDDHIST DHAMMA MEDICINE GUIDLINE. *Journal Dhamma for Life, 31*(1), 330-341.

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาเหตุปัจจัยและประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในกลุ่มจิตอาสาและผู้ที่เคยผ่านการอบรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม 2) เพื่อศึกษาวิธีการจัดการความเครียดตามแนวทางการแพทย์วิถีธรรม โดยผู้วิจัยได้ใช้วิธีแบบผสมผสาน (mixed method) โดยทำการสำรวจด้วยแบบสอบถาม google form สอบถาม จิตอาสา และผู้ที่เคยผ่านการอบรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม จำนวน 200 คน โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง (SPST-20) กรมสุขภาพจิต สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 15 คน ผลจากแบบสำรวจพบว่าสาเหตุของความเครียดที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การไม่ได้ดั่งใจหวัง (ค่าเฉลี่ย 2.20) ระดับความเครียด มีความรู้สึกเบื่อหน่าย หงุดหงิด ปวดหัวบ้างเป็นบางครั้ง (ค่าเฉลี่ย 1.71) การจัดการความเครียด มีการรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม (ค่าเฉลี่ย 4.01) สำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูล 15 คนมีความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ได้แก่ โรค SLE สะเก็ดเงิน ไตวายเรื้อรัง ไทรอยด์เป็นพิษ วัยทอง วุ้นตาเสื่อม โรคกระดูกและข้อเข่าเสื่อม โรครูมาตอยด์ กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ตกขาว ริดสีดวงทวาร โรคหอบหืด ภูมิแพ้ โรคระบบทางเดินหายใจ เป็นซีสในมดลูก ซีสที่เต้านม ไวรัสบี ไขมันในเลือดสูง นิ่วในท่อไตและถุงน้ำดี และมีความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ ได้แก่ โรคไบโพล่าร์ โรคซึมเศร้า โรคเครียด สาเหตุของความเครียดของผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ 1) ปัญหาครอบครัว 2) ปัญหาจากการทำงาน 3) ปัญหาจากสังคมรอบด้าน และ 4) ปัญหาด้านเศรษฐกิจ การเงิน หนี้สิน รายรับไม่พอกับรายจ่าย 5) ปัญหาด้านสุขภาพ และ 6) ปัญหาเกิด จากการกระทำของตนเอง สร้างความกดดันให้กับตัวเอง ความกลัว กลัวความบกพร่อง เก็บตัว ไม่เปิดเผย ไม่ไว้ใจคนอื่น ไม่ชอบแก้ปัญหา มีความคิดซับซ้อน เบียดเบียนตนเอง ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่ใช้หลัก ยา 9 เม็ด หรือเทคนิค 9 ข้อตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ในการจัดการความเครียด โดยใช้เทคนิค ข้อที่ 8 ซึ่งเป็นยาเม็ดเลิศ ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญกุศล คบและเคารพมิตรดี หมั่นฟังธรรม ทบทวนธรรม สนทนาธรรม ใคร่ครวญธรรมกับหมู่มิตรดี ยอมรับในวิบากกรรม หลักการที่ใช้คือ 1) มีความเชื่อและศรัทธา 2) ใช้ธรรมะ ฟังธรรม ใคร่ครวญธรรม 3) ตั้งศีลเพื่อชำระกิเลส 4) ปฏิบัติตามศีล เพื่อลด ละ เลิก กามและอัตตา ความอยากได้ อยากมี 5) การเร่งทำกุศลให้มากๆ เพื่อให้ดีชิงออกฤทธิ์แทนร้าย 6) ทำงานฟรี ปล่อยวาง ฝึกฝนล้างตัวยึดมั่นถือมั่น 7) ใช้เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว ยาเม็ดที่ 8 คือ ไม่กังวล ไม่เร่งผล กับอาการหายเจ็บป่วย 8) ทำใจยอมรับตามความเป็นจริง ปัจจัยสนับสนุนให้สามารถลดละความเครียดได้สำเร็จ คือการที่ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ปฏิบัติธรรม รักษาศีล 5 ละสิ่งที่เป็นโทษ บำเพ็ญทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ต่อตนเองและผู้อื่น ฝึกฝนตนเอง จนทำให้ตนเองมีความรู้ความสามารถ

เข้าใจจิตใจตนเอง เข้าใจเหตุแห่งการเกิดความเครียด รู้จักตัวของกิเลสที่พาให้เกิดความทุกข์ ความเครียด เมื่อเข้าใจแล้วก็นำมาปฏิบัติใช้กับชีวิตจริง จนลดความเครียดกับเรื่องต่างๆได้

บทนำ

ปัจจุบันทุกคนต้องเผชิญกับการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ การเมือง และการเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงชีวิต ซึ่งเมื่อไม่สมปรารถนากับสิ่งต่างๆ ที่คาดหวังไว้ก็จะทำให้เกิดความเครียด อันเป็นภาวะของจิตใจ ทุกคนต้องเผชิญกับความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ กับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในสังคมยุค VUCA World เป็นยุคแห่งความผันผวน ไม่แน่นอน ความสลับซับซ้อน คาดการณ์ได้ยาก ขาดความชัดเจนทำให้ยากต่อการตัดสินใจ มีปัจจัยมากมายและซับซ้อนในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ ในชีวิต ไม่สามารถปรับเปลี่ยนชีวิตให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ ก็จะส่งผลต่อจิตใจ ก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้ ส่งผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของประชาชน ต่อสังคมโดยรวม ต่อบุคคลรอบข้างไม่ว่าจะเป็นบุคคลในครอบครัวที่ทำงานและสังคม ดังนั้นจะเห็นได้ว่าปัญหาเรื่องความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่ค่อนข้างรุนแรงและมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ผลการสำรวจ เรื่อง คะแนนสุขภาพและความเป็นอยู่แบบ 360° ประจำปี 2019 หรือ “2019 Cigna 360 Well-Being Survey” ของซิกน่า ประกันภัย โดยสำรวจพฤติกรรมผู้คนเกี่ยวกับสุขภาพและความเป็นอยู่ใน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านครอบครัว ด้านการเงิน และด้านการทำงาน จากกลุ่มตัวอย่างใน 23 ประเทศทั่วโลก อาทิ สหรัฐฯ ออสเตรเลีย , นิวซีแลนด์, ซาอุดิอาระเบีย, แคนาดา, เม็กซิโก, บราซิล, สเปน, ไต้หวัน, ฮ่องกง ฯลฯ รวมทั้ง ไทย ข้อมูลระบุว่า ประเทศไทยเป็นประเทศมีความเครียดสูงเป็นอันดับ 5 ของโลก จากทั้ง 23 ประเทศที่ทำการสำรวจในครั้งนี้ และร้อยละ 91 ยอมรับว่าตนเองมีความเครียด โดยค่าเฉลี่ยสูงกว่าทั่วโลกซึ่งอยู่ที่ร้อยละ 84 (Cigna Insurance Co, Ltd., 2018) ความเครียดส่งผลกระทบทั้งด้านร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก ทางด้านร่างกาย ความเครียดส่งผลกระทบต่อการเกิดโรคและเป็นโรคทางกาย เมื่อเกิดความเครียดร่างกายจะตอบสนองโดยการหลั่งโฮโมนเครียดหรือฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) รวมถึงสารอักเสบหลายชนิด ผู้มีความเครียดเรื้อรังต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานจะส่งผลต่อสุขภาพ ทำให้การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันทำงานผิดปกติ ง่ายต่อการเจ็บป่วย เชื้อไวรัสที่แฝงเร้น (Latent Viruses) อาจถูกกระตุ้นและแสดงออกมาให้เห็น เช่น ไวรัสเริม งูสวัด ความเครียดยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non communicable Diseases; NCDs) ได้แก่ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง ภาวะหลอดเลือดแดงตีบแข็ง โรคอ้วน หัวใจขาดเลือด โรคเครียดลงกระเพาะ โรคนอนไม่หลับ โรคไมเกรน โรคออฟฟิศซินโดรม โรคกรดไหลย้อนโรคหลอดเลือดสมอง โรคภูมิแพ้ โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง โรคระบบทางเดินอาหาร โรคหวัด โรคเบาหวาน โรคไทรอยด์เป็นพิษ โรคมะเร็ง เป็นต้น (น้ำค้าง แก้วก่า, 2565)

ข้อมูลจากศูนย์ความรู้โรคซึมเศร้า กรมสุขภาพจิต ระบุว่า โดยเฉลี่ย ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจำนวน 100 คน จะเข้าถึงการรักษาเพียง 28 คน เท่านั้น พบว่าเพศหญิงมีอัตราการเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่าเพศชาย แต่เพศชายมีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่า และผู้เป็นโรคซึมเศร้ามีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จสูงกว่าคนทั่วไปถึง 20 เท่า และร้อยละ 70 ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร ปัจจุบันผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยปี 2564 คนไทยอายุ 15 ปี ขึ้นไป ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าถึง 1.5 ล้านคน และผู้ป่วยโรคซึมเศร้าพยายามฆ่าตัวตาย

6 คนต่อชั่วโมง หรือทั้งปีมากกว่า 53,000 คน และเสียชีวิตราว 4,000 คน ซึ่งก่อนหน้าองค์กรอนามัยโลกพยากรณ์ไว้ใน Provisional agenda item 6-2 ว่า ตั้งแต่ปี 2554 ในปี 2572 นั้น โรคซึมเศร้าจะเพิ่มขึ้นเป็นสาเหตุของภาระโรคในระดับโลก และเป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตายอันดับที่ 2 ในกลุ่มคนอายุ 15-29 ปี ซึ่งเป็นวัยหนุ่มสาวที่เป็นกำลังหลักให้กับประเทศชาติ (กรมสุขภาพจิต, 2545)

จากปัญหาที่กล่าวมา ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาวิธีการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นกับสังคมปัจจุบัน ซึ่งมีผู้ศึกษาถึงวิธีการจัดการความเครียดไว้แตกต่างกันไป เมื่อบุคคลเกิดความเครียด ก็หาวิธีการจัดการความเครียดซึ่งเป็นกลวิธีที่สำคัญในการเผชิญกับความเครียด ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ (1) วิธีที่มุ่งแก้ปัญหา มีการพิจารณาตัวปัญหา หาสาเหตุและแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้น และหาสิ่งสนับสนุนอย่างเหมาะสม และ (2) วิธีมุ่งแก้ไขอารมณ์ หลีกเลี่ยงหนีปัญหา เป็นการเปลี่ยนแปลง หรือป้องกันตนเอง เพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียด ความไม่สบายใจ โดยใช้กลไกการป้องกันตัวเองต่างๆ แต่จะเป็นการลดความเครียดชั่วคราว ลดความเครียดได้เพียงชั่วระยะหนึ่ง และจะประสบกับความล้มเหลวในการจัดการความเครียดที่เกิดภายหลัง

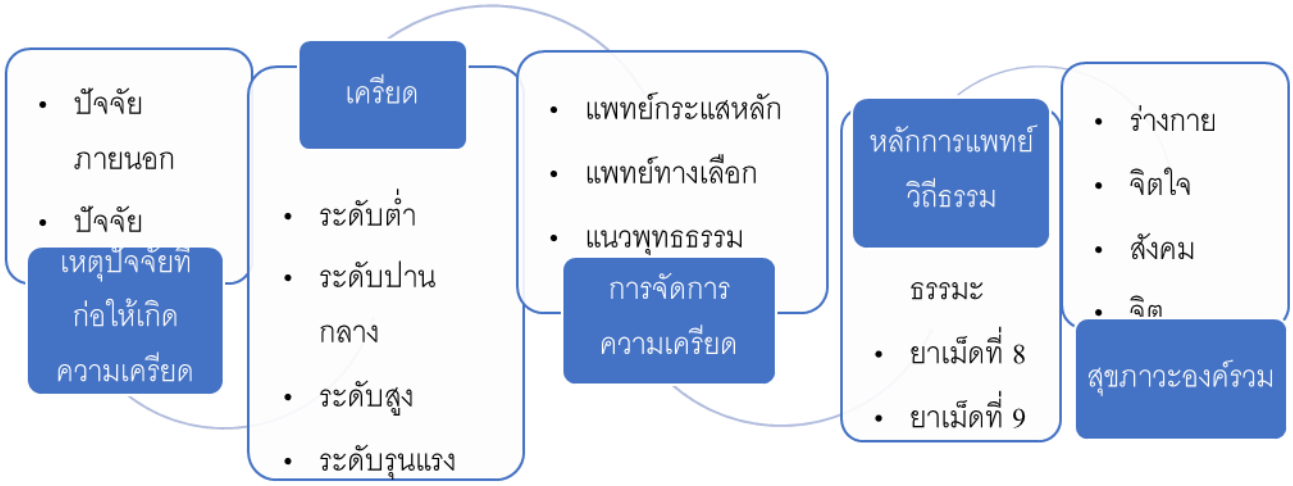
ผู้วิจัยเป็นผู้มีประสบการณ์ตรงจากการเจ็บป่วยทางกายและจิตใจ ความเครียดทำให้ต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติ เป็นไวรัสเริมในตาดำ แพทย์วินิจฉัยว่าเกิดจากอาการเครียดทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานผิดปกติ ซึ่งโรคนี้จะไม่หายขาด เมื่อใดที่มีภาวะเครียดหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ อาการของโรคก็จะแสดงออกมาให้เห็น ปัญหาที่ตามมาคือค่ารักษาพยาบาลซึ่งเป็นค่าใช้จ่ายที่สูง ในช่วงที่ประสบความเครียดอย่างสูงนั้น ผู้วิจัยได้พบ “แพทย์วิถีธรรม” ซึ่งเป็นศาสตร์การแพทย์ทางเลือก ได้รับการพัฒนาขึ้นโดย ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือ “อาจารย์หมอเขียว” ที่มีความเข้าใจความเป็นไปของชีวิตมนุษย์ทั้งกาย ใจและจิตวิญญาณอย่างลึกซึ้ง เป็นผู้ค้นพบการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ที่ได้ใช้หลักพุทธธรรมในการลดความเครียด ลดความทุกข์ใจด้านร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิต ใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสร้างสังคมดีและสิ่งแวดล้อมที่ดี เพื่อให้เกิดความผาสุกในการดำรงชีวิต หลักการของการรักษาและบำบัดโรคตามหลักของอาจารย์หมอเขียวคือการใช้ยา 9 เม็ด หรือวิธีปฏิบัติ 9 ข้อ ผู้วิจัยซึ่งเป็นจิตอาสา เคยมีประสบการณ์การเป็นโรคเครียด แต่สามารถพัฒนาอารมณ์ พฤติกรรมให้พ้นจากสภาวะความเครียดโดยใช้ศาสตร์แพทย์วิถีธรรม จนสามารถจัดการความเครียดที่ก่อให้เกิดมลภาวะทางอารมณ์และเป็นสาเหตุของโรคทางกายอื่นๆ ด้วยเหตุ นี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาการใช้แพทย์วิถีธรรมในการจัดการความเครียดของจิตอาสาเพื่อนำองค์ความรู้ที่ได้รับจากผลของการวิจัย ไปเผยแพร่ เพื่อให้เกิดการปรับใช้ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพใจของผู้คนในสังคม

วัตถุประสงค์

1) เพื่อศึกษาเหตุปัจจัยและประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในกลุ่มจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

2) เพื่อศึกษาวิธีการจัดการความเครียดตามแนวทางการแพทย์วิถีธรรม

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพกรอบความคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาโดยใช้กระบวนการวิจัยแบบผสมผสาน (mixed methods) ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากหนังสือและเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก และการเก็บข้อมูลเชิงสำรวจ โดยใช้แบบสอบถาม Google Form สอบถาม จิตอาสา และผู้ที่เคยผ่านการอบรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม 200 ชุด โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง SPST-20) กรมสุขภาพจิต สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อวัดสาเหตุของความเครียด ระดับความเครียด และการจัดการความเครียด ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึกจำนวน 15 คน และสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม โดยผู้วิจัยได้ลงพื้นที่และการสังเกตุการผ่านสื่อออนไลน์ เพื่อสังเกตุ จดบันทึก การแชร์ประสบการณ์ ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและผู้เข้าค่ายสุขภาพตามศูนย์ต่างๆ สวนป่านาบุญ 1-9 ในสังกัดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยซึ่งตั้งอยู่ในที่พื้นที่จังหวัดต่างๆกัน โดยสวนป่านาบุญ 1 ตั้งอยู่ที่ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร, สวนป่านาบุญ 2 ตั้งอยู่ที่ อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช, สวนป่านาบุญ 3 ตั้งอยู่ที่ อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี,สวนป่านาบุญ 4 ตั้งอยู่ที่ อ.ธาตุพนม จ.นครพนม, สวนป่านาบุญ 5 ตั้งอยู่ที่ อ.บ้านค่าย จ.ระยอง,สวนป่านาบุญ 6 ตั้งอยู่ที่ต่างประเทศ (ในยุโรป อเมริกา ออสเตรเลีย), สวนป่านาบุญ 7 ตั้งอยู่ที่ อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์, สวนป่านาบุญ 8 ตั้งอยู่ที่ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่, สวนป่านาบุญ 9 ตั้งอยู่ที่ อ.ดอนเจดีย์ จ.สุพรรณบุรี

ผลการวิจัย

ข้อมูลเชิงสำรวจจาก google form 200 ชุด ปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

เพศ พบว่า ร้อยละ 90.5 เป็นเพศหญิง และร้อยละ 9.5 เป็นเพศชาย, อายุ พบว่า ร้อยละ 47.5 มีอายุมากกว่า 59 ปี รองลงมาร้อยละ 30.0 มีอายุระหว่าง , 50-59 ปี ร้อยละ18.0 มีอายุระหว่าง 40-49 ปี ร้อยละ1.0 มีอายุระหว่าง 30-39 ปี และร้อยละ0.5 มีอายุระหว่าง 20-29 ปี, ระดับการศึกษา พบว่า ร้อยละ 36.5 จบ

การศึกษาระดับปริญญาตรี รองลงมาร้อยละ 33.0 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช./หรือเทียบเท่า ร้อยละ 20.0 จบการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 6.5 จบการศึกษาระดับอนุปริญญาตรี/ปวส./หรือเทียบเท่า ร้อยละ 3.0 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา และร้อยละ 1.0 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น/หรือเทียบเท่า, อาชีพ พบว่า ร้อยละ 47.5 เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม รองลงมาร้อยละ 16.5 มีอาชีพเป็นข้าราชการ/ลูกจ้าง/พนักงานรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 12.5 มีอาชีพเป็นพ่อบ้าน/แม่บ้าน/เกษียณอายุ/ว่างงาน ร้อยละ 11.0 เจ้าของธุระกิจ/อาชีพอิสระ ร้อยละ 4.5 มีอาชีพเป็นพนักงานเอกชนและเกษตรกร/ประมง ร้อยละ 3.0 เป็นผู้ใช้แรงงาน/รับจ้าง และร้อยละ 0.5 มีอาชีพเป็นนักเรียน/นักศึกษา, รายได้ พบว่า ร้อยละ 40.0 ไม่มีรายได้ ร้อยละ 19.0 มีรายได้ระหว่าง 1-10,000 บาท ร้อยละ 10 มีรายได้ระหว่าง 20,001-30,000 บาท ร้อยละ 27.5 ร้อยละ 8.0 มีรายได้ระหว่าง 10,001-20,000 บาท 40,00-50.000 บาท และรายได้มากกว่า 50,001 บาท

จากการสำรวจ พบว่าการไม่ได้ดังใจหวัง มีค่าเฉลี่ยอยู่ระดับน้อย ($\bar{X}$= 2.20) รองลงมา ปัญหาสุขภาพมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$= 1.98) การทำงานมีปัญหา มีค่าเฉลี่ยอยู่ระดับน้อย ($\bar{X}$= 1.84) ปัญหาหนี้สินและค่าใช้จ่ายไม่พอเพียง มีค่าเฉลี่ยอยู่ระดับน้อยที่สุด ($\bar{X}$= 1.79) ปัญหาครอบครัว มีค่าเฉลี่ยอยู่ระดับน้อยที่สุด ($\bar{X}$= 1.77) และทะเลาะเบาะแว้ง มีค่าเฉลี่ยอยู่ระดับน้อยที่สุด ($\bar{X}$= 1.73) สำหรับระดับความเครียด พบว่า รู้สึกเบื่อหน่าย หงุดหงิด ปวดหัวบ้างเป็นบางครั้งมีค่าเฉลี่ยอยู่ระดับน้อยที่สุด ($\bar{X}$= 1.71) ไม่สบายทางกาย ปวดศีรษะบ่อย ๆ ปวดท้อง นอนไม่หลับค่าเฉลี่ยอยู่ระดับน้อยที่สุด ($\bar{X}$= 1.64) ไม่มีสมาธิในการทำงาน หรือกิจวัตรประจำวันอื่น ๆ วิตกกังวล มีปัญหาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ทะเลาะ ค่าเฉลี่ยอยู่ระดับน้อยที่สุด ($\bar{X}$= 1.60) เบื่ออาหาร เหนื่อยง่าย หัวใจเต้นเรง ค่าเฉลี่ยอยู่ระดับน้อยที่สุด ($\bar{X}$= 1.41) บุคลิกแปรปรวน บางครั้งมีอาการอยากตาย ค่าเฉลี่ยอยู่ระดับน้อยที่สุด ($\bar{X}$= 1.21) สำหรับการจัดการความเครียด เข้ารับการรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม มีค่าเฉลี่ยอยู่ระดับมาก ($\bar{X}$= 4.01) รองลงมา ผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ระดับมาก ($\bar{X}$= 3.76) การนวด การบำบัดด้วยศาสตร์ทางเลือกต่าง ๆ เช่น สมุนไพร มีค่าเฉลี่ยอยู่ระดับมาก ($\bar{X}$= 3.54) ผ่อนคลายด้วยการฟังเพลง หันไปทำกิจกรรมอื่น ๆ มีค่าเฉลี่ยอยู่ระดับกลาง ($\bar{X}$= 3.40) พยายามไม่คิดถึงปัญหา มีค่าเฉลี่ยอยู่ระดับปานกลาง ($\bar{X}$= 3.09) การจัดการความเครียด (ทำสมาธิ สวดมนต์) มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$= 2.13) เข้าคอร์สหรือชมรมผู้ป่วยจิตบำบัด มีค่าเฉลี่ยอยู่ระดับน้อยที่สุด ($\bar{X}$= 1.25) และพบจิตแพทย์ รักษาด้วยการกินยา มีค่าเฉลี่ยอยู่ระดับน้อยที่สุด ($\bar{X}$= 1.19)

การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้ที่เคยผ่านการอบรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนวิถีธรรมและจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จำนวน 14 คน ทุกคนมีโรคทั้งกายและใจ ผู้ให้สัมภาษณ์คนหนึ่ง อาการหนักที่สุดคือป่วย 10 โรค โรคที่ 1 คือโรคที่คลำเจอก้อนที่เต้านมทั้ง 2 ข้าง บางช่วงก็มีหลาย ๆ ก้อน บางช่วงก็มีไม่กี่ก้อน แต่ถ้าเจอก้อนใหญ่มาก ๆ ก็ต้องไปหาหมอที่มีเครื่องมือที่สามารถดูดเอาน้ำที่เต้านมออก บางช่วงต้องเข้าห้องผ่าตัดด่วนภายใน 24 ชั่วโมงเพราะเจอก้อนที่แข็ง อาจจะเป็นเนื้อร้าย โรคที่ 2 ก็คือไทรอยด์เป็นพิษ ต้องเจาะน้ำที่คอออกเหมือนน้ำที่เต้านม และต้องกินฮอร์โมนร่วมในการรักษาด้วย โรคที่ 3 คือโรคกระเพาะอาหารและกรดไหลย้อน ทั้ง ๆ ที่กินอาหารครบ 3 มื้อและกินตรงเวลา โรคที่ 4 คือ วุ้นตาเสื่อม หมอบอกว่าไม่มีทางรักษา โรคที่ 5 คือ โรคกระดูกและข้อเข่าเสื่อม ต้องหากายภาพบำบัดและหมอแพทย์แผนไทยนวดหรืออบตัวทุกอาทิตย์เพราะตัวจะแข็ง เกร็งค้าง ปวดแต่อาการก็ไม่ดีขึ้น เมื่อกินยาก็ส่งผลต่อกระเพาะอาหาร มีอาการปวด

กระเพาะ โรคที่ 6 คือกระเพาะปัสสาวะอักเสบ กินยาปีหนึ่ง 3-5 ครั้ง ปวดจนไม่อยากเข้าห้องน้ำ กินยาจนมีอาการแพ้ยา ตาบวม ตัวบวม โรคที่ 7 คือตกขาว คันช่องคลอด เกือบทุกเดือนต้องเหน็บยาจนรำคาญตัวเอง ต้องตรวจภายในเพื่อหาเชื้อบ่อยครั้ง โรคที่ 8 เป็นริดสีดวงทวาร ถ่ายเป็นเลือด จนตัวซีด โรคที่ 9 เป็นโรครูมาตอยด์ ปวดไปทุกส่วน ทุกอณูของร่างกาย กดตรงไหนก็ปวดจนไม่อยากขยับตัว ขยับตัวแต่ละครั้งร้องโอดโอย ช่วยเหลือตัวเองเกือบไม่ได้ แปรงฟันไม่ได้ ใส่เสื้อผ้าเองไม่ได้ จะลุกนั่ง ลุกเดินไม่ได้ ต้องกินยาสเตียรอยด์ กินยาอาการดีขึ้น เมื่อไม่กินก็ปวดมาก หมอบอกว่าต้องกินยาตลอดชีวิต โรคที่ 10 เป็นโรคใจ ทุกข์หนักมากเรื่อง "ลูก" และ “คู่ครอง” สุดท้ายลงเอยด้วยการหย่า ซึ่งผู้ให้ข้อมูลคนอื่น ๆ มีปัญหาคล้าย ๆ กัน ความป่วยกายใจทำให้เกิดความเครียด

วิธีบำบัดความเครียดที่ผู้ให้ข้อมูลหลักใช้ซึ่งมีลักษณะร่วมที่คล้ายกันคือ คุยกับเพื่อนสนิท ที่เป็นทั้งญาติและทั้งเพื่อน ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ ไปเที่ยว ไปช้อบปิ้ง แต่ทำบ่อยขึ้นจนข้าวของที่มีอยู่มากเกินไป ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักพบว่าการหาทางออกเช่นนั้นเป็นเพียงการหลีกหนีปัญหาชั่วคราว แต่ความทุกข์และความเครียดไม่ได้หายไป ความเครียดมีมากและพอกพูนจนมีผลต่อการทำงาน การเลี้ยงชีวิต ส่งผลต่อเศรษฐกิจ สังคมและความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ที่สำคัญคือมีความทุกข์ใจมาก จนกระทั่งได้มาพบศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละคนก็รู้จักศาสตร์แพทย์วิถีธรรมจากแนวทางที่แตกต่างกันทั้งจากคำแนะนำของแพทย์ พยาบาล ญาติพี่น้อง คนใกล้ชิดและทางสื่อโซเชียลมีเดีย ตลอดจนหนังสือ ผู้ให้ข้อมูลหลักได้มาเข้าค่ายอบรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนวิถีธรรม เป็นค่ายอบรมฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย โดยมีหลักการว่า “ทุกคนเป็นหมอดูแลตัวเอง” “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค” เนื้อหาในการอบรมคือการใช้ยา 9 เม็ดหรือเทคนิค 9 ข้อ ซึ่งแบ่งเป็นยาเม็ดหลัก ยาเม็ดเลิศ และยาเม็ดเสริม สำหรับยาเม็ดหลักได้แก่ การรับประทานอาหารสมดุลร้อน-เย็นและการกินอาหารตามลำดับของการย่อย และการออกกำลังกาย ยาเม็ดเลิศได้แก่ การฟังธรรมะ และการพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ และยากลุ่มสุดท้ายคือยาเม็ดเสริม ได้แก่เทคนิคต่างๆที่ช่วยระบายความร้อนหรือพิษออกจากร่างกาย ได้แก่ การกัวซา การดีท้อกซ์ การแช่มือแช่เท้า การพอก ประคบ อบ อาบด้วยน้ำสมุนไพร และการดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล โดยมีรายละเอียดดังนี้

เทคนิคยา 9 เม็ดหมายถึง การดูแลสุขภาวะทางกาย ทางจิต ทางสังคม ทางจิตวิญญาณ ด้วยเทคนิคการดูแลตนเอง 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด)

ยาเม็ดที่ 1 หมายถึง เทคนิคการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมข้อที่ 1 การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล ประกอบด้วย สมุนไพรฤทธิ์เย็น ฤทธิ์ร้อน และฤทธิ์เย็นผสมฤทธิ์ร้อน

ยาเม็ดที่ 2 หมายถึง เทคนิคการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมข้อที่ 2 การกัวซาหรือการขูดระบายพิษทางผิวหนังที่ใบหน้าและศีรษะหรือลำตัวแขนขา

ยาเม็ดที่ 3 หมายถึง เทคนิคการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมข้อที่ 3 การสวนล้างลำไส้ใหญ่หรือการขับถ่ายอุจจาระ

ยาเม็ดที่ 4 หมายถึง เทคนิคการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมข้อที่ 4 การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพรตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

ยาเม็ดที่ 5 หมายถึง เทคนิคการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมข้อที่ 5 การพอก การทา การหยอด การประคบ การอบ การอาบ ด้วยสมุนไพรตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

ยาเม็ดที่ 6 หมายถึง เทคนิคการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมข้อที่ 6 การออกกำลังกาย ประกอบด้วย การกดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหารยืดเหยียด การเดินเร็ว การฝึกลมหายใจ และอิริยาบถที่ถูกต้อง

ยาเม็ดที่ 7 หมายถึง เทคนิคการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมข้อที่ 7 การรับประทานอาหารปรับสมดุล ประกอบด้วย การรับประทานอาหารปรับสมดุลตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย การรับประทานน้ำผักและผลไม้ปั่น การรับประทานอาหารตามลำดับ การรับประทานอาหารสุขภาพ การรับประทานอาหารปราศจากเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ (มังสวิรัติหรืออาหารเจ) การลดหรือละการรับประทานอาหารเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์

ยาเม็ดที่ 8 หมายถึง เทคนิคการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมข้อที่ 8 การใช้ธรรมะละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ประกอบด้วย การใช้หลักธรรมะในชีวิตประจำวัน การใช้เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว การสวดมนต์ การทบทวนธรรมสมาธิบำบัด ละอบายมุข การทำกิจกรรมการงานด้วยอิทธิบาท 4 การคบมิตรดีสร้างสังคมดี และการประกอบสัมมาอาชีพ

ยาเม็ดที่ 9 หมายถึง เทคนิคการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมข้อที่ 9 การรู้เพียรรู้พักให้พอดี ประกอบด้วย การรู้เพียรรู้พักให้พอดีหรือการทำงานเต็มที่และพักผ่อนให้พอดี การนอนหลับในช่วงเวลา 21.00 - 03.00 น. การพักผ่อนให้เพียงพอ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรักษาโรคทางกายด้วยเทคนิคยา 9 เม็ด และรักษาโรคทางใจและทางจิตวิญญาณด้วยการฟังธรรมะ และการฝึกล้างกิเลส โดยผู้ให้ข้อมูลหลักท่านหนึ่งให้สัมภาษณ์ว่า

“...ฟังธรรมะอาจารย์หมอแล้วเลยได้มาวิเคราะห์ตัวเอง สาเหตุที่ส่งผลให้เกิดความเครียด คืออัตตา ตัวตน กิเลส กาม ทำให้กลัว วิตก กังวล หวั่นไหว เกิดขึ้นพร้อมๆ กัน ความไม่ได้ดังใจ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ขาดสติ จากหลายๆ ปัญหารุมเร้ารอบด้าน ปัญหาเศรษฐกิจ การเมือง สังคม ครอบครัว การศึกษา สิ่งแวดล้อม และอื่น ๆ ปัญหาจากการทำงาน ปัญหาเพื่อนบ้าน ปัญหาจากภัยธรรมชาติชาติ ปัญหาขยะ มลพิษทางอากาศ มันเป็นปัญหาไปหมด..ยิ่งคิดก็ยิ่งเครียด..ยิ่งป่วยกาย ป่วยจิต..แต่พอมาปฏิบัติตามทำกายทำใจตามที่อาจารย์หมอสอนก็เบาลง”

“...พอทำใจได้ วางใจได้ แม้ว่าร่างกายซูบผอม ตัวเล็กลงมาก แต่เกิดมีพลังบวก เป็นพลังบริสุทธิ์ สว่าง โล่ง โปร่ง เบากาย สบายใจ ซึ่งรู้ได้ด้วยตนเองเป็นพลังงานทางจิตวิญญาณ ไม่กลัวไม่เกร็ง ไม่หวั่นไหวกับอะไรอีกแล้ว พร้อมที่จะตายได้ แม้กายเจ็บป่วย ซูบผอม ซีดเซียว อ่อนแรง แต่ใจไม่ป่วยเลย กลับมีพลังเต็ม เข้มแข็ง มีชีวิตชีวา วันเวลาผ่านไป ประมาณ 2 สัปดาห์ อาการทางกายขั้นรุนแรงของภูมิแพ้ ก็ค่อย ๆ ดีขึ้นๆ เป็นลำดับ ๆ.... ความเครียดหายไปตอนไหนไม่รู้...”

“...ได้ประยุกต์ใช้ข้อธรรมการจัดการความเครียดในชีวิตประจำวันหลายข้อ ยกตัวอย่าง ข้อธรรมการเข้าใจเรื่องกรรมเพื่ออธิบาย เมื่อเรียนและมีความเข้าใจเรื่องกรรมแล้ว เรามีกรรมเป็นของตนเอง ทุกการกระทำของตนเอง ก็จะเกิดผลกับตนเอง จึงนำมาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิต ระมัดระวังการทำไม่ดี”

“...ภายหลังที่ได้มาเป็นจิตอาสา ได้ศึกษาความรู้ดีแล้ว เป็นการเรียนให้รู้จักสาเหตุของการเกิดความเครียด แล้วนำความรู้นั้นปรับใช้กับชีวิตจริง เป็นนักปฏิบัติธรรมรักษาศีล ปรับทัศนคติ ความคิดให้ถูกต้อง

จนสามารถเปลี่ยนพฤติกรรม ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ฝึกเสียสละ ทำความดี พึ่งตนเอง ช่วยเหลือผู้อื่น จนเกิดจิตใจที่ดีงามสามารถสลายอารมณ์เครียด ความคิดที่ไม่ดีที่เคยเป็น เคยสั่งสมมา ค่อยๆหมดไปได้เรื่อยๆ”

ทั้งนี้ ดร.ใจเพชร กล้าจนได้ให้สัมภาษณ์ในงานวิจัยนี้ว่าความทุกข์ทางใจมากกว่าความทุกข์ทางกาย กิเลสทำให้เกิดทุกข์ ถ้าเข้าใจและล้างความยึดมั่นถือมั่นของใจได้สำเร็จ จะไม่เกิดความปวดร้าวทางจิตวิญญาณ

“..สุขทุกข์ทางใจแรงเท่ากับดินทั้งแผ่นดิน สุขทุกข์ทางกายแรงเท่าฝุ่นปลายเล็บ ถ้าเราดับทุกข์ใจได้ ก็ไม่มีทุกข์อะไรที่ดับไม่ได้ ให้เราตรวจดูว่าในชีวิตเรา ยังมีเรื่องอะไรที่เกิดขึ้น หรือเสียหายแล้วทำให้เราเป็นทุกข์ได้ ถ้ามีอยู่แสดงว่า ยังมีกิเลส เหตุแห่งทุกข์อยู่ ให้กำจัดกิเลสความยึดมั่นถือมั่นนั้นเสีย ความยึดมั่นถือมั่น จะทำให้เกิดความพร่อง ความพลาด ความทุกข์ ถ้าล้างความยึดมั่นของใจได้สำเร็จ คือ ความสำเร็จที่แท้จริง ไม่ยึดมันถือมั่น จะทำให้ ใจเป็นสุข จะมีวิบากดีมาช่วย ทำให้สำเร็จได้เร็ว เป็นบุญที่เต็มที่ที่สุด ไม่มีวิบากร้ายเจือ จะสำเร็จเร็วที่สุด สมบูรณ์ที่สุด ไม่เกิดการบาดเจ็บ ปวดร้าวทางจิตวิญญาณ และเป็นพลังที่ทำให้ตนหรือผู้อื่นทำสิ่งดีได้ทุกเรื่องเมื่อถึงเวลาอันควร เป็นบุญกุศลสูงสุด ต้องไม่ยึดมั่นถือมั่นให้ได้ จึงจะได้ ทำตามจริงที่เป็นไปได้จริง ชีวิตก็ไม่มีอะไรทุกข์”

สรุป

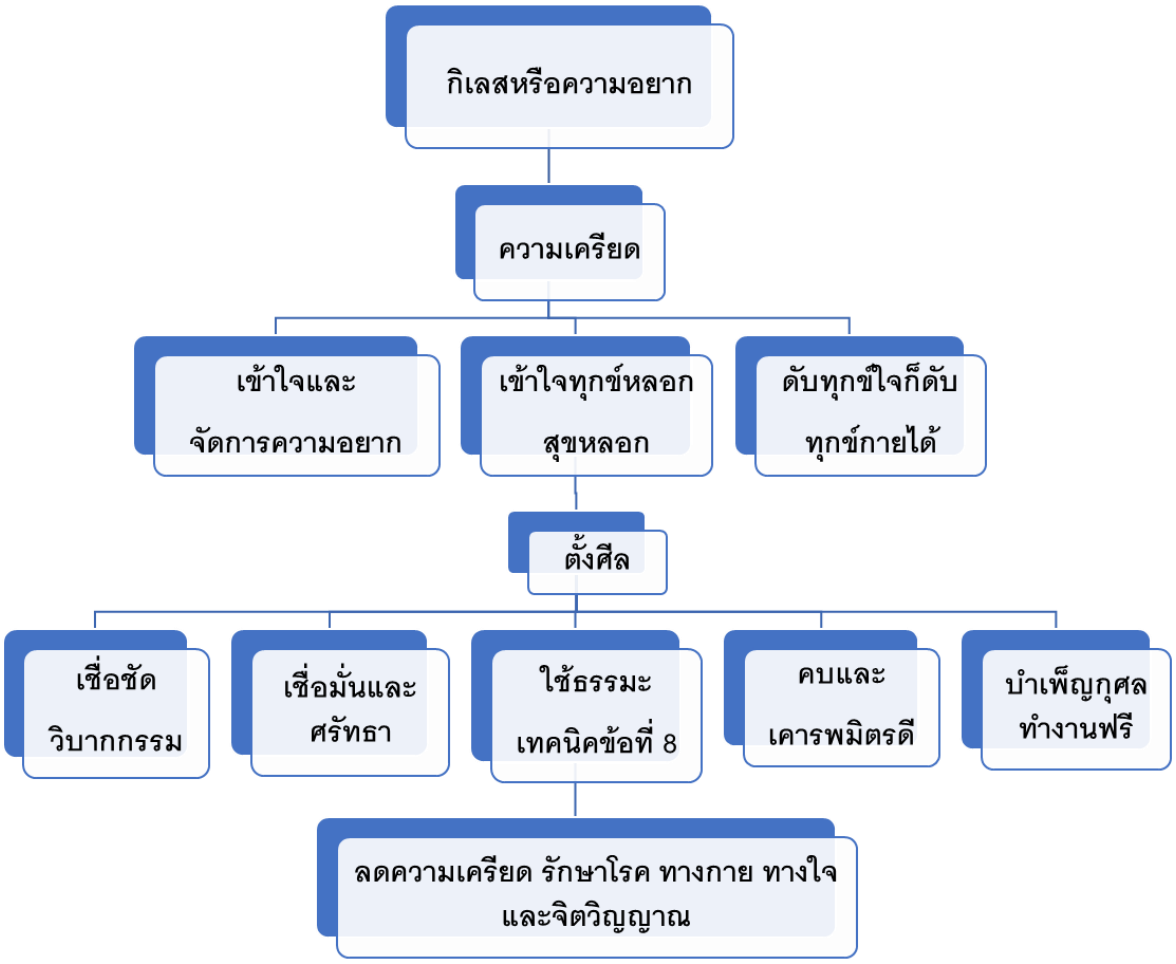
ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ระดับความเครียดของจิตอาสาและผู้ที่ผ่านการอบรมการดูแลสุขภาพตามแนวทางแพทย์วิถีธรรมโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก มีด้วยกัน 4 ระดับ 1. ระดับต่ำ(Mind Stress) ระดับที่จัดการเองได้ ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน แค่เบื่อหน่าย หายเองได้ 2. ระดับปานกลาง (Moderate stress) เป็นความเครียดปกติที่ต้องใช้เวลาในการแก้ปัญหา หาที่ระบาย ทำกิจกรรมที่ชอบ หาเพื่อนคุยเพื่อระบาย 3. ระดับสูง (High stress) อยู่ในเกณฑ์อันตราย คิดทำร้ายตัวเอง ส่งผลต่อร่างกาย เกิดโรคภัยต่าง ๆ อารมณ์หงุดหงิด อารมณ์ฉุนเฉียว ต้องมีคนให้คำปรึกษาแนะนำอย่างใกล้ชิด 4. ระดับรุนแรง (Severe stress) เครียดเรื้อรัง ปรับตัวไม่ได้ อารมณ์แปรปรวน มีผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน ต้องปรึกษาจิตแพทย์ เพื่อรักษาตามแพทย์แผนปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณะสุข (2548) เป็นนัยสำคัญ ซึ่งได้แบ่งระดับความเครียดไว้ 4 ระดับ คือความเครียดในแต่ละบุคคลแม้มีสาเหตุเดียวกันแต่จะส่งผลต่อบุคคลต่าง ๆ ในระดับที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับพื้นฐานของแต่ละบุคคล ทั้งด้านสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมในขณะนั้นและลักษณะภายในของบุคคลนั้น คือ 1) ความเครียดในระดับต่ำ (Mild stress) คือภาวะเครียดขนาดน้อยและหายไปในระยะอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน 2) ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate stress) คือความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นความเครียดปกติหรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลแสดงออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัวส่วนใหญ่จะสามารถปรับตัวกลับสู่ ภาวะปกติได้เองจากการได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบซึ่งช่วยคลายเครียด 3) ความเครียดในระดับสูง (High stress) คือเป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงเป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์อันตราย 4) ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe stress) คือเป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง เป็นความเครียดเรื้อรัง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย เช่นอารมณ์แปรปรวน มีอาการทางจิต ควรเข้ารับการปรึกษาจากแพทย์

สำหรับเหตุปัจจัยและประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในกลุ่มจิตอาสาและผู้ที่เคยผ่านการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม 1) ปัญหาครอบครัว คู่ครอง เครียดจากลูก ลูกไม่เชื่อฟัง สามีเจ้าชู้ 2) ปัญหาจากการทำงาน เครียด กดดัน ปัญหาจากเพื่อนร่วมงาน ปัญหาจากหัวหน้างาน 3) ปัญหาจากสังคมรอบด้าน คือ ความไม่ได้ดั่งใจจากคนที่เราเกี่ยวข้อง พอไม่ได้ดั่งใจก็เครียด 4) ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ การเงิน หนี้สิน รายรับไม่พอกับรายจ่าย 5) ปัญหาด้านสุขภาพ ความเจ็บป่วย คือ กลัวตาย กลัวโรค กลัวการรักษา กลัวเสียเงินในการรักษา กลัวครอบครัวลำบาก 6) เกิดจากการกระทำของตนเอง คือ สร้างความกดดันให้กับตัวเอง ความกลัว กลัวความบกพร่อง เก็บตัว ไม่เปิดเผย ไม่ไว้ใจคนอื่น ไม่ชอบแก้ปัญหา มีความคิดซับซ้อน เบียดเบียนตนเอง

อภิปรายผล

ข้อสรุปจากงานวิจัยนี้สอดคล้องกับงานของลาซารัส และโฟลคแมน (Lazarus and Folkman, 1984) ได้กล่าว ถึงเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดไว้ 2 ประการ ได้แก่ 1) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมในการทำงาน สิ่งแวดล้อมทางสังคม และเหตุการณ์ในชีวิต โดยเฉพาะทางด้านสุขภาพ ครอบครัว เศรษฐกิจและสภาพการดำรงชีวิต เหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม ตลอดจนสัมพันธภาพกับผู้อื่น และ 2) ปัจจัยด้านองค์ประกอบของบุคคล ประกอบด้วยบุคลิกภาพและลักษณะประจำตัว เช่น อารมณ์และประสบการณ์ในอดีต และยังสอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต (2540, น. 3) ได้อธิบายว่าสาเหตุของความเครียดเกิดจากสาเหตุ 3 ประการ ดังนี้ 1) ปัจจัยทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงานที่ ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตัวเองต้องทำในสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยัง ไม่เกิดขึ้น เป็นต้น 2) สาเหตุจากความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครรภ์ การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก เป็นต้น 3) สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ ไม่สบายที่ไม่รุนแรงตลอดไปจนถึงการ เจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรง และเรื้อรัง เช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และสาเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งจะเห็นได้ว่า จิตอาสาและผู้ที่ผ่านการอบรมการดูแลสุขภาพ ตามแนวแพทย์วิถีธรรม เกิดความเครียดจากความกลัว ความไม่ได้ดังใจหวัง กลัวไม่สำเร็จ ในด้านต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน เกิดความเจ็บทางด้านร่างกาย เป็นโรคต่าง ๆ ซึ่งปัจจัยต่างสอดคล้องกันมีนัยสำคัญ ความเครียดก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ เมื่อเกิดโรคขึ้น ก็เกิดความกลัวเป็น กลัวตาย ความอยากหายจากโรค ซึ่งความอยากต่างๆทำให้เกิดความเครียด ความทุกข์ และนอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎี ของ Wallance (1978) ซึ่งได้แก่ ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล (exogenous stress) และ ปัจจัยภายในตัวบุคคล (endogenous stressor) และสอดคล้องกับผลงานการวิจัยของ ลักขณา วรพงศ์พัฒน์.(2560) ผลของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง เรือนจากลางนครพนม จังหวัดนครพนม และ นิตยาภรณ์ สุระสาย. (2563). รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม กล่าวไว้เช่นกันว่าการฟังธรรม สนทนาธรรม ทบทวนธรรม ฟังซ้ำๆ ทบทวนธรรมซ้ำๆ จะสามารถดับทุกข์ใจได้ โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักเหตุแห่งวิมุตติ ๕ คือ การฟังธรรม สนทนาธรรม ทบทวนธรรม การตรึกตรองใคร่ครวญตามด้วยใจซึ่งธรรม และสมาธินิมิต พร้อมกับการสลายความโลภ โกรธ หลงไปเป็นลำดับ การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น พร้อมกับการสลายความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นไปเป็นลำดับ เพื่อดับทุกข์ใจอย่างยั่งยืน

สำหรับรูปแบบของการจัดการความเครียดตามแนวทางการแพทย์วิถีธรรม สามารถสรุปได้ดังนี้



ภาพ 2 รูปแบบการจัดการความเครียดตามแนวทางแพทย์วิถีธรรม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) เทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) เทคนิคข้อที่ 8 และบททบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมควรได้รับการเผยแพร่และไปประยุกต์ใช้สำหรับการจัดการความเครียดให้กว้างขวางมากขึ้น ในเรื่องการดูแลสุขภาพและการใช้ชีวิตประจำวัน

2) เทคนิค ข้อที่ 8 (ยา 9 เม็ด) บททบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ควรได้รับการเผยแพร่ และไปประยุกต์ใช้ในการจัดการความเครียดและแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชนทุกกลุ่ม

ข้อเสนอแนะในการทำงานวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาการจัดการความเครียดตามแนวการแพทย์วิถีธรรมในกลุ่มต่าง ๆ

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข. (2545). *คู่มือคลายเครียด*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

ใจเพชร กล้าจน. (2558). *จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ* (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค [สาธารณสุขชุมชน]). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.

ใจเพชร กล้าจน. (2566). *บททบทวนธรรม* (ภาคภาษาอังกฤษและภาษาไทย. พิมพ์ครั้งที่ 1). สมุทรสาคร: บ. พิมพ์ดี.

น้ำค้าง แก้วก่า. (2565). คลินิกสราญรมย์โรงพยาบาลไทยนครินทร์. สืบค้นจาก: https://www.thainakarin.co.th

นิตยาภรณ์ สุระสาย. (2563). *รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม* (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.

ลักขณา วรพงศ์พัฒน์. (2560). ผลของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์). มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.

Cigna Insurance Co., Ltd. (2018). *International Health in Thailand*. https://www.cignaglobal.com/