Thai Lifestyle and Wellbeing Association

ความสัมพันธ์ที่ดี... ยาขนานใจที่ร่างกายรอคอย

(Health, Warmth, and the Quiet Medicine of Relationships)



โดย : ร้อยเอก ดอกเตอร์ นายแพทย์ยงยุทธ มัยลาภ

ความสัมพันธ์ที่ดี... ยาขนานใจที่ร่างกายรอคอย

(Health, Warmth, and the Quiet Medicine of Relationships)

เคยสังเกตไหมครับว่า เวลาเราไปตรวจสุขภาพประจำปี รายการในแผ่นกระดาษมักจะถามหาค่าน้ำหนักตัว ระดับความดันโลหิต น้ำตาลในเลือด ไขมันคอเลสเตอรอล หรือจำนวนชั่วโมงในการนอนหลับ แต่แทบไม่เคยมีช่องไหนเลยที่ถามเราด้วยคำถามที่ซื่อตรงต่อหัวใจว่า... **“ช่วงนี้ มีใครที่เราคุยด้วยแล้วสบายใจจริง ๆ บ้างไหม?”**

ทั้งที่ในชีวิตจริง ร่างกายของเราตอบสนองต่อผู้คนรอบข้างอย่างชัดเจนเหลือเกิน ลองนึกภาพวันที่เราเหนื่อยล้าจนแทบหมดแรง แค่ได้นั่งคุยกับใครสักคนที่เข้าใจ นั่งจิบกาแฟหรือกินข้าวด้วยกันเงียบ ๆ โดยไม่ต้องประดิษฐ์คำพูด เพียงไม่กี่นาที เรากลับรู้สึกเบาสบายเหมือนยกภูเขาออกจากอก หัวใจเต้นช้าลง ร่างกายที่เคยเกร็งตึงค่อย ๆ ผ่อนคลาย แต่ในทางกลับกัน กับบางความสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย เพียงแค่ได้ยินเสียงแจ้งเตือนข้อความ หรือเห็นเบอร์โทรศัพท์สว่างขึ้นมาบนหน้าจอ ร่างกายเรากลับเกร็งตึง กล้ามเนื้อต้นคอหดเกร็ง และหายใจไม่ทั่วท้องขึ้นมาโดยอัตโนมัติ สภาพแวดล้อมทางสังคมจึงไม่ใช่เรื่องของความรู้สึกทางใจที่จับต้องไม่ได้ แต่ส่งผลต่อการทำงานของเซลล์และระบบประสาทในร่างกายเราตลอดเวลา

ในศาสตร์ของ เวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)ซึ่งเป็นวงการแพทย์ยุคใหม่ที่เน้นการป้องกันและฟื้นฟูสุขภาพจากต้นเหตุ เรามักคุ้นเคยกับเสาหลักอย่างการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การนอนหลับที่มีคุณภาพ การจัดการความเครียด และการหลีกเลี่ยงสารเสพติด แต่องค์กรระดับสากลอย่าง American College of Lifestyle Medicine (ACLM) ได้กำหนดให้“ความเชื่อมโยงทางสังคมเชิงบวก” (Connectedness)เป็น 1 ใน 6 เสาหลักของสุขภาพที่ดีเทียบเท่ากับเสาหลักอื่น ๆ

เหตุผลง่าย ๆ ก็คือ มนุษย์เราไม่สามารถดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์ได้หากต้องรับมือกับทุกสิ่งในโลกเพียงลำพัง ลองคิดดูนะครับ ต่อให้คนคนหนึ่งมีความรู้เรื่องสุขภาพดีเยี่ยม รู้ว่าควรกินอะไรและควรนอนกี่ชั่วโมง แต่ถ้าเขากลับบ้านไปแล้วต้องเผชิญกับบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความขัดแย้ง ความหวาดระแวง และการทะเลาะเบาะแว้งทุกค่ำคืน หรือต้องทำงานท่ามกลางเพื่อนร่วมงานที่คอยบั่นทอนและกดดันพฤติกรรมเสี่ยง โอกาสที่เขาจะรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้ดีได้ก็แทบจะกลายเป็นศูนย์ ในทางกลับกัน หากเรามีเพื่อนที่คอยชวนกันออกไปเดินยืดเส้นยืดสาย มีคนในครอบครัวที่ช่วยกันเลือกอาหารสุขภาพ หรือมีใครสักคนที่คอยรับฟังในวันที่เราหมดพลัง พฤติกรรมสุขภาพที่ดีจะดำเนินต่อไปได้อย่างเป็นธรรมชาติ ความสัมพันธ์ที่ดีจึงไม่ใช่ "ของแถม" ที่ค่อยหันมาดูแลหลังจากออกกำลังกายหรือกินคลีนเสร็จแล้ว แต่เป็นดินที่อุดมสมบูรณ์ที่ช่วยโอบอุ้มให้สุขภาพที่ดีเกิดขึ้นได้จริง

งานวิจัยอภิวิเคราะห์ระดับโลกของ Julianne Holt-Lunstad และคณะ ซึ่งรวบรวมข้อมูลจากการศึกษา 148 โครงการ ครอบคลุมกลุ่มตัวอย่างกว่าสามแสนคน พบว่า **ผู้คนที่มีสายสัมพันธ์ทางสังคมที่เข้มแข็งและอบอุ่น มีโอกาสรอดชีวิตสูงกว่าคนที่โดดเดี่ยวและขาดความสัมพันธ์ที่ดีถึง 50%** แน่นอนว่าตัวเลขทางสถิตินี้ไม่ได้หมายความแบบทื่อ ๆ ว่า "แค่มีเพื่อนเยอะ ๆ แล้วจะสั่งให้อายุยืนขึ้นได้ทันที" เพราะชีวิตจริงมีความซับซ้อน คนที่มีสุขภาพแข็งแรงย่อมมีเรี่ยวแรงออกไปเข้าสังคมได้ง่ายกว่า และคนที่มีคนรอบข้างคอยดูแลก็ย่อมเข้าถึงการรักษาพยาบาลได้เร็วกว่า ทั้งสองสิ่งเกิดขึ้นควบคู่กัน แต่หลักฐานเชิงประจักษ์นี้ได้ย้ำเตือนความจริงที่ชัดเจนว่า ร่างกายและหัวใจของเราผูกพันกับผู้คนรอบตัวลึกซึ้งกว่าที่ตำราแพทย์สมัยก่อนเคยบันทึกไว้

ทว่าความสัมพันธ์ที่ดี ไม่ได้วัดกันที่ปริมาณ เรามักเข้าใจผิดว่ายิ่งรู้จักคนเยอะ มีผู้ติดตามในโซเชียลมีเดียเป็นพัน หรืออยู่ในงานเลี้ยงที่มีคนล้อมรอบ จะทำให้เราไม่เหงา องค์การอนามัยโลก (WHO) จึงได้แยกแยะมิติของความเชื่อมโยงทางสังคมไว้อย่างน่าสนใจถึง 3 ด้าน: ด้านแรกคือโครงสร้าง (Structure)เช่น จำนวนคนที่เราติดต่อและบทบาทหน้าที่, ด้านที่สองคือ การทำหน้าที่ (Function)เช่น การให้และรับความช่วยเหลืออย่างเป็นรูปธรรม, และด้านที่สามซึ่งสำคัญที่สุดคือ คุณภาพ (Quality) นั่นคือความสัมพันธ์นั้นอบอุ่น ปลอดภัย และเป็นที่ไว้วางใจได้ หรือเต็มไปด้วยความตึงเครียด

ด้วยเหตุนี้ วิทยาศาสตร์จึงแยกความต่างระหว่างสองคำสำคัญ: “การแยกตัวทางสังคม” (Social Isolation) คือภาวะรูปธรรมภายนอกที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นน้อยในเชิงจำนวน ส่วน “ความเหงา” (Loneliness) คือความทุกข์ใจเชิงอัตวิสัยที่เกิดขึ้นเมื่อความสัมพันธ์ที่เรามีอยู่จริง ไม่สอดคล้องกับความสัมพันธ์ที่หัวใจเราโหยหา คนที่รักความสงบ ชอบปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ หรืออยู่คนเดียวเงียบ ๆ จึงไม่ได้แปลว่าเป็นคนขี้เหงา ตราบใดที่เขารู้สึกปลอดภัยและอิ่มเอมในพื้นที่ของตน ในทางตรงกันข้าม คนที่อยู่ท่ามกลางผู้คนมากมายแต่อ่อนล้าจากการต้องคอยสวมหน้ากาก ทำตามความคาดหวัง และไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้เลย ต่างหากที่กำลังเผชิญกับความเหงาที่กัดกินพลังงานชีวิตจากข้างใน

ในวันที่เราต้องเจอมรสุมชีวิต ความสัมพันธ์ที่ดีจะก้าวเข้ามาทำหน้าที่เป็นเกราะกำบังผ่านกลไกที่นักจิตวิทยาเรียกว่า Stress Buffering Hypothesis สมมติว่าเรากำลังนั่งรอฟังผลตรวจสุขภาพที่น่ากังวล หรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการเงิน ปัญหาภายนอกอาจจะยังไม่ได้หายไปไหนในทันที แต่เพียงแค่มีใครสักคนนั่งอยู่ข้าง ๆ คอยรับฟัง หรือกุมมือเราไว้แล้วบอกว่า “ไม่เป็นไรนะ เดี๋ยวเราช่วยกันคิด” สมองจะตีความสถานการณ์ใหม่ว่าเราไม่ได้กำลังต่อสู้อยู่ตามลำพัง

ในเชิงสรีรวิทยา เมื่อมนุษย์เผชิญความกดดัน แกนสมองส่วนไฮโปทาลามัส-ต่อมหมวกไต (HPA axis) และระบบประสาทอัตโนมัติจะหลั่งฮอร์โมนอย่างคอร์ติซอลเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัวรับมือ คอร์ติซอลไม่ใช่สารพิษ และไม่ได้แปลว่าคอร์ติซอลยิ่งต่ำจะยิ่งดีเสมอไป เพราะเรายังต้องใช้มันเพื่อลุกขึ้นมาสู้ชีวิตในแต่ละวัน แต่เป้าหมายที่แท้จริงคือ **การที่ร่างกายสามารถตอบสนองต่อความเครียดได้อย่างพอดี และฟื้นตัวกลับสู่สมดุล** (Baseline) ได้เร็วความสัมพันธ์ที่เรารู้สึกปลอดภัยจะช่วยให้ระบบประสาทพาราซิมพาเทติกทำงาน ทำให้ร่างกาย "ผ่อนคลายและซ่อมแซมตัวเอง" ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการทดลองพบว่า การได้รับการกอดอย่างอบอุ่น หรือแม้แต่การสัมผัสปลอบประโลมตนเองอย่างอ่อนโยน เช่น การทาบมือลงบนหน้าอก สามารถช่วยลดระดับคอร์ติซอลในน้ำลายเวลาเผชิญความกดดันได้อย่างมีนัยสำคัญ

อย่างไรก็ตาม เราไม่จำเป็นต้องบีบคั้นตัวเองว่าทุกความสัมพันธ์จะต้องสมบูรณ์แบบ หรือลดทอนเรื่องราวให้เหลือเพียงคำพูดหวาน ๆ ว่า "แค่กอดกันแล้วสารสุขจะหลั่งจนหายทุกโรค" ชีววิทยาของมนุษย์ไม่ได้ทำงานเป็นเส้นตรงขนาดนั้น ความสัมพันธ์ที่ดีในชีวิตจริงอาจไม่ได้หมายถึงการมีคู่ชีวิตเสมอไป แต่อาจเรียบง่ายในรูปแบบของการมีเพื่อนร่วมงานที่จริงใจ, มีพี่น้องที่ช่วยสลับเวรดูแลผู้ใหญ่ในบ้านเพื่อให้เราได้นอนหลับสนิทสักคืน, หรือเพียงแค่การมีใครสักคนที่เรากล้าเล่าเรื่องเปิ่น ๆ ให้ฟังโดยไม่ต้องกลัวว่าจะถูกตัดสิน

สำหรับใครที่กำลังรู้สึกเหนื่อยล้า และคิดในใจว่า **“ใจหนึ่งก็อยากมีใครสักคน แต่ลึก ๆ ก็เหนื่อยเหลือเกินกับการต้องออกไปเจอผู้คน”**... อยากบอกว่าคุณไม่ได้ผิดปกติอะไรเลยครับ ความรู้สึกโดดเดี่ยวสามารถเกิดขึ้นพร้อม ๆ กับความหมดพลังได้ ในวันที่แบตเตอรี่ในใจเราเหลือน้อย เราไม่จำเป็นต้องผลักดันตัวเองให้ไปร่วมงานสังสรรค์ขนาดใหญ่ หรือพยายามทำตัวให้ทุกคนรัก ลองเริ่มต้นจากสิ่งเล็ก ๆ ที่ไม่กินพลังงาน เช่น การส่งข้อความหาเพื่อนสนิทเพียงคนเดียวสั้น ๆ หรือเลือกเข้าร่วมกิจกรรมเงียบ ๆ ที่มีความสนใจร่วมกัน เช่น กลุ่มเดินออกกำลังกายยามเช้า หรือกลุ่มทำงานฝีมือ เพราะการได้อยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยมีกิจกรรมเป็นตัวกลาง จะช่วยให้เราค่อย ๆ เชื่อมโยงกับคนรอบข้างได้โดยไม่ต้องกดดันตัวเองให้ต้องชวนคุยตลอดเวลา

สิ่งที่ต้องย้ำเตือนไว้เสมอคือ ความสัมพันธ์ที่ดีต้องตั้งอยู่บนขอบเขตที่ชัดเจน (Healthy Boundaries) การกล้าปฏิเสธอย่างสุภาพ เช่น “ช่วงนี้เราเหนื่อยมากจริง ๆ ขอเวลาพักผ่อนก่อน แล้ววันหลังเราค่อยคุยกันนะ”ไม่ใช่ความใจร้ายหรือการเห็นแก่ตัว แต่เป็นการถนอมพลังงานใจเพื่อไม่ให้เกิดความขุ่นเคืองสะสม และหากความสัมพันธ์ใดเต็มไปด้วยการทำร้ายร่างกาย คำพูดที่เหยียดหยาม หรือการบงการชีวิต การเว้นระยะห่างและขอความช่วยเหลือคือสิ่งที่ต้องมาก่อนเสมอ เพราะไม่มีประโยชน์อะไรเลยที่จะฝืนทนอยู่ในความสัมพันธ์ที่เป็นพิษเพียงเพราะหวังผลเรื่องสุขภาพ

หากพรุ่งนี้เช้า เราอยากเริ่มต้นดูแลสุขภาพหัวใจและฟื้นฟูสายสัมพันธ์ในชีวิต มีก้าวแรกที่เรียบง่ายแต่ทรงพลังอย่างยิ่ง นั่นคือ **“การให้เวลารับฟังใครสักคนอย่างตั้งใจเพียง 5 นาที”**

ลองเลือกคนใกล้ตัวที่เราพอจะติดต่อได้ ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ คู่ชีวิต ลูก หรือเพื่อนเก่า วางโทรศัพท์มือถือลง ปิดหน้าจอคอมพิวเตอร์ แล้วถามเขาด้วยความใส่ใจจริง ๆ ว่า “วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง เหนื่อยไหม” เมื่อเขาเริ่มพูด ขอให้เราตั้งใจฟังจนจบ ฟังสิ่งที่เขาพูดและสิ่งที่อยู่เบื้องหลังแววตา โดยไม่ต้องรีบแทรกคำแนะนำ ไม่ต้องรีบสอน และไม่ต้องรีบพูดว่า “อย่าคิดมาก” เปลี่ยนเป็นประโยคสะท้อนความรู้สึกง่าย ๆ เช่น:
“ฟังดูเหนื่อยและหนักมากเลยนะ เรื่องไหนที่รู้สึกว่ายากที่สุดสำหรับเธอตอนนี้?” แล้วตามด้วยประโยคเปิดใจว่า: **“ตอนนี้อยากให้เราเพียงแค่นั่งฟัง ช่วยกันคิด หรืออยากให้ช่วยลงมือทำอะไรไหม?”**

เพียงบทสนทนาสั้น ๆ เท่านี้ อีกฝ่ายจะรู้สึกทันทีว่าเขาไม่ได้กำลังยืนอยู่อย่างโดดเดี่ยวบนโลกใบนี้ และในมุมกลับกัน หากวันใดที่เราเองเป็นฝ่ายหมดแรงและอยากมีที่พึ่งพิง เราก็สามารถสื่อสารอย่างตรงไปตรงมาได้เช่นกันว่า “วันนี้มีเรื่องหนักใจจัง ขอยืมหูฟังเธอสัก 5 นาทีได้ไหม ยังไม่ต้องช่วยแก้ปัญหา แค่รับฟังก็พอ”

ในโลกของความสัมพันธ์ เราไม่จำเป็นต้องเป็นฝ่ายแบกรับหรือแกล้งทำเป็นเข้มแข็งอยู่ตลอดเวลา การกล้าเอ่ยปากว่า “วันนี้ช่วยฉันหน่อยนะ” คือของขวัญที่เปิดโอกาสให้ความรักและความห่วงใยได้ทำหน้าที่ของมันอย่างแท้จริง



Thai Lifestyle and Wellbeing Association
สมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย

ความสัมพันธ์ที่ดี... ยาขนานใจที่ร่างกายรอคอย

(Health, Warmth, and the Quiet Medicine of Relationships)

สุขภาพที่ดีในบั้นปลายชีวิต อาจไม่ได้วัดกันที่ตัวเลขผลตรวจเลือดที่สมบูรณ์แบบเพียงอย่างเดียว แต่ยังวัดด้วยความอบอุ่นในหัวใจว่า ตลอดเส้นทางชีวิตที่เราก้าวเดินไป... เรามีคนที่พร้อมจะร่วมหัวเราะ ร้องไห้ และจับมือผ่านวันเวลาไปด้วยกัน

โดย ร้อยเอก ดอกเตอร์ นายแพทย์ยงยุทธ มัยลาภ
นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย
รองประธานคณะกรรมการสากลเวชศาสตร์วิถีชีวิต
และกรรมการผู้แทนภาคพื้นเอเชีย



Contact the

Thai Lifestyle Medicine and Wellbeing Association

at 093-584-0840 or 080-989-7415