



Thai Lifestyle and Wellbeing Association



ฟังอย่างลึกซึ้ง สื่อสารอย่างเข้าใจ



จุดเริ่มต้นของการป้องกันยาเสพติด
และการสร้างสังคมที่เข้มแข็ง

โดย : ร้อยเอก ดอกเตอร์ นายแพทย์ยงยุทธ มัยลาภ



ฟังอย่างลึกซึ้ง สื่อสารอย่างเข้าใจ

จุดเริ่มต้นของการป้องกันยาเสพติดและการสร้างสังคมที่เข้มแข็ง

ปัญหาเสพติดไม่ใช่เรื่องของ “ยา” เพียงอย่างเดียว หากแต่เป็นภาพสะท้อนของปัญหาทางสังคม ครอบครัว สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตของผู้คน ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ประเทศไทยกำลังเผชิญกับสถานการณ์ยาเสพติดที่มีความซับซ้อนมากขึ้น ทั้งยาเสพติดสังเคราะห์ชนิดใหม่ การใช้สารเสพติดหลายชนิดร่วมกัน รวมถึงการเข้าถึงสารเสพติดผ่านช่องทางออนไลน์ที่ง่ายกว่าที่เคย ผู้ใช้สารเสพติดจำนวนมากไม่ได้มีเพียงปัญหาทางกาย แต่ยังเผชิญกับความเครียด ความโดดเดี่ยว ความผิดหวัง และความรู้สึกไร้คุณค่าในชีวิต คำถามสำคัญจึงไม่ใช่เพียง “เราจะรักษาผู้ติดยาอย่างไร” แต่ควรเป็น “เราจะสร้างสังคมที่ทำให้คนไม่จำเป็นต้องหันไปพึ่งยาเสพติดได้อย่างไร”

การป้องกัน สำคัญกว่าการรักษา

เมื่อบุคคลเข้าสู่วงจรการติดยาเสพติดแล้ว สมอจะเกิดการเปลี่ยนแปลงจนกลายเป็นภาวะที่เรียกว่า Addicted Brain หรือ “โรคสมองติดยา” ส่งผลให้สมองส่วนที่ควบคุมเหตุผลและการตัดสินใจทำงานด้อยลง ขณะที่ระบบความอยากและการแสวงหารางวัลกลับมีอิทธิพลมากขึ้น การบำบัดจึงต้องใช้เวลาและมีโอกาสกลับไปใช้ซ้ำได้ หากขาดการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม ด้วยเหตุนี้ การป้องกันจึงเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุด ทั้งในเชิงสุขภาพ เศรษฐกิจ และคุณภาพชีวิต

ปัญหาเสพติด เริ่มต้นจากความทุกข์ มากกว่าความอยาก

หลายครั้ง คนที่ใช้สารเสพติดไม่ได้เริ่มต้นจากความต้องการ “เสพยา” แต่เริ่มต้นจากความเครียด ความผิดหวัง ความโดดเดี่ยว การถูกปฏิเสธ ความขัดแย้งในครอบครัวและการขาดคนรับฟัง ยาเสพติดจึงกลายเป็นเพียง “วิธีหลบหนีความทุกข์” ชั่วคราว มากกว่าจะเป็นต้นเหตุของปัญหา เมื่อมองเช่นนี้ เราจะเข้าใจว่าการป้องกันยาเสพติด ไม่ได้เริ่มจากการสอนให้กลัวโทษของยาเพียงอย่างเดียว แต่เริ่มจากการสร้าง **ครอบครัว โรงเรียน และชุมชนที่ปลอดภัยทางใจ (Psychological Safety)

Empathic Communication จุดเริ่มต้นของการป้องกัน

หนึ่งในเครื่องมือสำคัญที่สุด คือ Empathic Communication การสื่อสารด้วยความเข้าใจและความเมตตาและการฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) ซึ่งไม่ใช่เพียงการได้ยินคำพูด แต่คือการรับฟังความรู้สึก ความต้องการ ความกลัว และความทุกข์ ที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังคำพูดและพฤติกรรม หลายครั้ง เด็กหรือวัยรุ่นไม่ได้ต้องการคำสอน แต่ต้องการใครสักคนที่รับฟังโดยไม่ตัดสิน เมื่อคนเรารู้สึกว่า “มีคนเข้าใจ” โอกาสที่จะหันไปพึ่งยาเสพติดก็ลดลงอย่างมาก

Lifestyle Medicine กับการสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต

เวชศาสตร์วิถีชีวิตไม่ได้มีบทบาทเฉพาะในการรักษาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) แต่ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการป้องกันและฟื้นฟูผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด โดยอาศัย 6 เสาหลักของเวชศาสตร์วิถีชีวิต

1. โภชนาการที่ดี ช่วยฟื้นฟูสมองและระบบสารสื่อประสาท
2. การเคลื่อนไหวร่างกาย ช่วยกระตุ้นการหลั่งเอ็นดอร์ฟินและโดพามีนตามธรรมชาติ
3. การนอนหลับที่มีคุณภาพช่วยให้สมองส่วนหน้ากลับมาทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์และการตัดสินใจได้ดีขึ้น
4. การจัดการความเครียดช่วยลดโอกาสที่บุคคลจะใช้สารเสพติดเป็นทางออกของชีวิต
5. ความสัมพันธ์ที่ดี ครอบครัว เพื่อน ครู และชุมชน คือปัจจัยป้องกันที่ทรงพลังที่สุด
6. การหลีกเลี่ยงสารอันตราย การหลีกเลี่ยงบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสารเสพติดทุกชนิด ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิด Gateway Drug ซึ่งเป็นเหมือนประตูที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติดที่รุนแรงขึ้น

Executive Functions ภูมิคุ้มกันที่เริ่มสร้างได้ตั้งแต่วัยเด็ก

งานวิจัยด้านพัฒนาการสมองแสดงให้เห็นว่า ****Executive Functions (EF)**** หรือทักษะการบริหารจัดการของสมองส่วนหน้า มีบทบาทสำคัญต่อการควบคุมอารมณ์ การยับยั้งชั่งใจ ความจำเพื่อการใช้งาน และความยืดหยุ่นทางความคิด ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการปฏิเสธสิ่งชั่วร้ายและการตัดสินใจอย่างเหมาะสมในวัยเด็กและวัยรุ่น

การส่งเสริม EF ผ่านการเล่น การเรียนรู้ การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว และประสบการณ์เชิงบวกตั้งแต่วัยเยาว์ จึงเป็นการสร้าง “ภูมิคุ้มกันชีวิต” ที่มีประสิทธิภาพต่อการป้องกันยาเสพติดในระยะยาว

ทุกภาคส่วนต้องร่วมกันสร้าง “พื้นที่ปลอดภัย”

การแก้ปัญหายาเสพติดไม่สามารถพึ่งพาการบังคับใช้กฎหมายเพียงอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยความร่วมมือของ ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน สถานประกอบการ ภาครัฐ ภาคเอกชน และบุคลากรสาธารณสุข โดยมีเป้าหมายร่วมกัน คือการสร้าง “พื้นที่ปลอดภัย” ที่ทุกคนสามารถขอความช่วยเหลือได้โดยไม่ถูกตีตรา และผู้ที่เคยใช้สารเสพติดได้รับโอกาสในการกลับคืนสู่สังคมอย่างมีศักดิ์ศรี

จุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง

การป้องกันยาเสพติดไม่ใช่หน้าที่ของตำรวจเพียงอย่างเดียว...ไม่ใช่หน้าที่ของแพทย์เพียงอย่างเดียว...แต่เป็นหน้าที่ของพวกเราทุกคน
ทุกครั้งที่เรารับฟังกันด้วยความเข้าใจ..ทุกครั้งที่เราสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่น..ทุกครั้งที่เราทำให้บ้าน โรงเรียน และที่ทำงานเป็นพื้นที่ปลอดภัย เราอาจกำลังช่วยชีวิตใครคนหนึ่งไว้ โดยที่เขาไม่จำเป็นต้องหันไปพึ่งยาเสพติดเลย

ฟังอย่างลึกซึ้ง สื่อสารอย่างเข้าใจ เพื่อช่วยคนที่เรารักและห่วงใย

เพราะการเยียวยาที่แท้จริง ไม่ได้เริ่มต้นจากยา หากเริ่มต้นจากความรัก ความเข้าใจ และการรับฟังอย่างจริงใจ ซึ่งเป็นรากฐานของทั้งสุขภาพที่ดีและสังคมที่เข้มแข็งในระยะยาว

Empathic Communication: ทักษะที่ทุกคนเรียนรู้ได้

เมื่อคนที่เรารักกำลังเผชิญกับความเครียด ความผิดหวัง ความโดดเดี่ยว หรือแม้แต่การใช้สารเสพติด สิ่งแรกที่เขาต้องการมักไม่ใช่คำแนะนำหรือคำตักเตือน แต่คือคนที่พร้อมจะรับฟังอย่างแท้จริง

Empathic Communication หรือ การสื่อสารด้วยความเข้าใจ เป็นทักษะการสื่อสารที่ช่วยให้เราสามารถเชื่อมโยงกับผู้อื่นในระดับความรู้สึก ความคิด และความต้องการ โดยไม่ตัดสินหรือตำหนิ

งานวิจัยของ Dr. Brené Brown อธิบายว่า Empathy แตกต่างจาก Sympathy อย่างชัดเจน เพราะ Empathy คือการ “เชื่อมโยงกับความรู้สึกของอีกฝ่าย” (feeling with people) ไม่ใช่เพียงการรู้สึกสงสารหรือเห็นใจจากภายนอก (feeling for people) เมื่อผู้คนรู้สึกว่ามีคนเข้าใจและอยู่เคียงข้าง ความสัมพันธ์ ความไว้วางใจ และการเยียวยาจึงเกิดขึ้นได้

Empathic Communication ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ

1. Perspective Taking การมองโลกผ่านมุมมองของอีกฝ่าย Empathy เริ่มต้นจากการยอมรับว่า “โลกที่อีกฝ่ายเห็น อาจแตกต่างจากโลกที่เราเห็น” แทนที่จะรีบคิดว่า ทำไมคิดแบบนี้ ทำไมไม่เข้มแข็ง ทำไมไม่เลิกเสียที...เราลองถามตัวเองว่า “ถ้าผมเป็นเขา ผ่านเหตุการณ์เดียวกัน ผมจะรู้สึกอย่างไร” Perspective Taking ไม่ได้หมายถึงการเห็นด้วยกับทุกพฤติกรรม แต่หมายถึง เข้าใจเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมนั้น เมื่อเข้าใจต้นเหตุ เราจึงช่วยแก้ปัญหาได้ตรงจุด
2. Staying Out of Judgement งดการตัดสิน ประโยคที่ทำลายการสื่อสารมากที่สุด ได้แก่ ทำไมโง่งานนี้ก็เตือนแล้วไม่ฟัง เพราะเธอเองอ่อนแอเกินไป คนอื่นเขายังทำได้ คำพูดเหล่านี้ทำให้ผู้ฟังปิดใจทันที คนที่กำลังทุกข์มักรู้สึกผิดกับตัวเองอยู่แล้ว การถูกตัดสินซ้ำจะยิ่งทำให้เขาเลือกเก็บทุกอย่างไว้คนเดียว Empathy จึงเริ่มจาก Suspend Judgement...ฟังก่อน เข้าใจก่อน ค่อยช่วยกันหาทางออก

3. Recognizing Emotion มองเห็นและยอมรับความรู้สึก หลายครั้งสิ่งที่คนพูดไม่ใช่สิ่งที่เขาารู้สึกตัวอย่างเช่น เด็กที่พูดว่า “ผมไม่อยากไปโรงเรียน” อาจไม่ได้หมายความว่า ไม่อยากเรียน แต่อาจกำลังรู้สึก ถูกกลั่นแกล้ง เหงา กลัวสอบ เครียด รู้สึกไม่มีคุณค่า Empathic Communication จึงเน้นการรับรู้ “อารมณ์” มากกว่ารับฟังเฉพาะ “คำพูด” การสะท้อนความรู้สึก เช่น “ฟังดูเหมือนช่วงนี้ลูกจะเหนื่อยมาก” หรือ “พ่อรู้สึกว่าเรื่องนี้คงทำให้ลูกเสียใจมาก” มักทำให้ผู้พูดรู้สึกว่า “เขาเข้าใจฉันจริง ๆ”

4. Communicating Your Understanding สื่อสารให้เขารู้ว่าเราเข้าใจ Empathy จะไม่สมบูรณ์ หากเราเพียงเข้าใจอยู่ในใจ อีกฝ่ายต้อง “รับรู้” ด้วยว่า เราเข้าใจเขา ง่ายๆ เช่น “พ่อเข้าใจว่าลูกกำลังลำบาก” “เรื่องนี้คงหนักสำหรับเธอจริง ๆ” “ขอบคุณที่กล้าเล่าให้ฟัง” “เราอยู่ตรงนี้นะ” คำพูดสั้น ๆ เหล่านี้สามารถลดความโดดเดี่ยวได้มากกว่าการให้คำแนะนำยาว ๆ

Empathy ไม่ใช่การตามใจ

หลายคนเข้าใจผิดว่า Empathy คือ การยอมทุกอย่างในความเป็นจริง Empathy ไม่ใช่การเห็นด้วย ไม่ใช่การสนับสนุนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม แต่คือ เข้าใจตัวตนของคน โดยไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยกับพฤติกรรมของเขา เราสามารถพูดว่า “พ่อเข้าใจว่าลูกกำลังทุกข์” พร้อมกับพูดต่อว่า “แต่พ่อไม่เห็นด้วยกับการใช้ยาเสพติด และพ่ออยากช่วยลูกหาทางออกที่ดีกว่า” นี่คือ Empathy ที่มาพร้อมกับขอบเขต (Boundaries)

Empathic Communication ไม่ใช่เพียงเทคนิคการสนทนา แต่เป็น “เครื่องมือป้องกัน” (protective factor) ที่สามารถลดความเสี่ยงของความเครียด ความโดดเดี่ยว การใช้สารเสพติด ภาวะหมดไฟ ความขัดแย้งในครอบครัว และปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของเวชศาสตร์วิถีชีวิตที่มุ่งสร้างสุขภาวะจากรากฐานของความสัมพันธ์และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี.



เมื่อ Empathy ทำงาน สมองก็เปลี่ยน

ในมุมมองของเวชศาสตร์วิถีชีวิต การสื่อสารอย่างเข้าอกเข้าใจไม่ได้เป็นเพียง “ศิลปะการสื่อสาร” แต่ยังมีผลต่อชีววิทยาของร่างกายด้วย ความสัมพันธ์ที่อบอุ่น และการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นช่วยลดการกระตุ้นระบบความเครียด (stress response) ลดระดับคอร์ติซอล และส่งเสริมการหลั่งออกซิโทซิน ซึ่งเกี่ยวข้องกับ ความไว้วางใจ ความผูกพัน และความรู้สึกปลอดภัย สำหรับผู้ที่กำลังเผชิญความทุกข์ ความเหงา หรือการฟื้นตัวจากการใช้สารเสพติด ความรู้สึกที่ “มีใครสักคน เข้าใจและไม่ทอดทิ้ง” อาจเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เขากลับมามีกำลังใจในการ เปลี่ยนแปลงตนเองได้

- บางครั้ง สิ่งที่ช่วยชีวิตคนคนหนึ่ง ไม่ใช่คำพูดที่ดีที่สุด แต่คือการรับฟังที่ดีที่สุด -

โดย ร้อยเอก ดอกเตอร์ นายแพทย์ยงยุทธ มัยลาภ
นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย
รองประธานคณะกรรมการสากลเวชศาสตร์วิถีชีวิต
และกรรมการผู้แทนภาคพื้นเอเชีย



Contact the

Thai Lifestyle Medicine and Wellbeing Association
at 093-584-0840 or 080-989-7415