



Thai Lifestyle and Wellbeing Association



การบริหารความเครียด

สัปดาห์แห่งเวชศาสตร์วิถีชีวิต 17-23 พฤษภาคม 2569

Lifestyle Medicine WEEK

แนวคิดเรื่อง

“Mindfulness”

หรือการเจริญสติ

วิธีง่าย ๆ ในการดูแลใจ

และลดความเครียด

ความสัมพันธ์ทางสังคมที่มี
คุณภาพสามารถช่วยให้ผู้คนมี
ชีวิตที่ยืนยาวและสุขภาพดีขึ้น



Lifestyle Medicine Week

สัปดาห์แห่งเวชศาสตร์วิถีชีวิต
17-23 พฤษภาคม 2569

เวชศาสตร์วิถีชีวิตและการบริหารความเครียด : ทักษะสำคัญของสุขภาพในยุคปัจจุบัน

ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทุกคนต้องเผชิญ ไม่ว่าจะมาจากการทำงาน การเรียน ปัญหาสุขภาพ หรือความท้าทายในชีวิตประจำวัน หากความเครียดเกิดขึ้นในระดับที่เหมาะสม อาจช่วยกระตุ้นให้เราตื่นตัวและสามารถรับมือกับสถานการณ์สำคัญได้ดีขึ้น แต่เมื่อความเครียดสะสมต่อเนื่องหรือรุนแรงเกินไป ก็อาจส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกายและจิตใจได้

แนวคิดเรื่อง “Mindfulness” หรือการเจริญสติ ได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นอย่างมาก ในวงการแพทย์และจิตเวชในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา โดย Mindfulness หมายถึง การตระหนักรู้อย่างตั้งใจต่อประสบการณ์ในปัจจุบันโดยไม่ตัดสิน และแม้จะมีรากฐานจากพระพุทธศาสนา แต่ปัจจุบันได้ถูกพัฒนาและนำมาประยุกต์ใช้ในวงการแพทย์และจิตเวชอย่างกว้างขวาง

หนึ่งในโปรแกรมที่เป็นที่รู้จักมากที่สุด คือ Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ซึ่งพัฒนาโดย Jon Kabat-Zinn ที่ University of Massachusetts Medical School ในปี ค.ศ. 1979 โปรแกรมนี้ถูกออกแบบเป็นหลักสูตรระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยผู้เข้าร่วมจะได้ฝึกสมาธิ การเดินจงกรม การฝึกสังเกตความรู้สึกในร่างกายทีละส่วน (body scan) การยืดเหยียดร่างกายและโยคะ รวมถึงการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันภายในกลุ่ม



ในระยะแรก MBSR ถูกนำมาใช้กับผู้ป่วยที่มีอาการปวดเรื้อรังและโรคเรื้อรังต่าง ๆ รวมถึงผู้ที่มีความวิตกกังวลหรือปัญหาด้านอารมณ์ระดับเล็กน้อย งานวิจัยของ Kabat-Zinn รายงานว่า ผู้ป่วยปวดเรื้อรังประมาณครึ่งหนึ่งที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษาแบบเดิม มีอาการปวดลดลงประมาณ 50% หลังจบโปรแกรม และยังมีอารมณ์ดีขึ้นด้วย

ต่อมา มีการศึกษาจำนวนมากเกี่ยวกับ MBSR และการฝึกสติในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง HIV/AIDS โรคผิวหนัง อาการปวดเรื้อรัง รวมถึงภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล หลักฐานจากการทบทวนวรรณกรรมหลายชิ้นพบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีแนวโน้มที่จะมีความวิตกกังวล ความเครียด และภาวะซึมเศร้าลดลง พร้อมทั้งมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น

ในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า มีงานวิจัยที่พบว่า MBSR อาจช่วยลดโอกาสการกลับเป็นซ้ำของภาวะซึมเศร้า ขณะที่ในผู้ป่วยโรควิตกกังวลและ panic disorder หรือโรคตื่นตระหนก การฝึกสติมีความสัมพันธ์กับการลดคะแนนความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และอาการ panic อย่างมีนัยสำคัญ

สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน โรคเบาหวานก่อให้เกิดความเครียดทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ผู้ป่วยจำนวนมากมีภาวะวิตกกังวลหรือซึมเศร้าวร่วมด้วย การฝึก MBSR อาจช่วยให้ผู้ป่วยปรับตัวต่อการดูแลตนเองและจัดการปัญหาทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับโรคได้ดีขึ้น

นอกจากนี้ ยังมีรายงานว่า MBSR อาจช่วยลดความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยปลุกถ่ายอวัยวะ และอาจช่วยชะลอการลดลงของ CD4+ T lymphocyte ในผู้ติดเชื้อ HIV ได้อีกด้วย



ในผู้ป่วยมะเร็ง ผู้เข้าร่วมโปรแกรม MBSR มีคะแนนด้านอารมณ์ ความเครียด ความวิตกกังวล และอาการทางร่างกายที่เกี่ยวข้องกับความเครียดลดลงอย่างชัดเจน ขณะที่ในผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงิน การฝึกสติร่วมระหว่างการรักษาด้วยแสง UVB หรือ PUVA ทำให้รอยโรคตอบสนองต่อการรักษาได้เร็วขึ้น ส่วนในผู้ป่วย fibromyalgia หรือกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและพังผืด หลายรายรายงานว่าอาการปวด ความเหนื่อยล้า และคุณภาพการนอนหลับดีขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรม

ในด้านกลไกการทำงาน งานวิจัยทางชีววิทยาเริ่มพบว่า mindfulness อาจส่งผลต่อบริเวณของสมองที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมความสนใจ อารมณ์ และการตระหนักรู้ในตนเอง รวมทั้งอาจเกี่ยวข้องกับกระบวนการระดับเซลล์ที่สัมพันธ์กับความเครียด และโรคต่าง ๆ อีกทั้งยังมีผลต่อ biomarkers หรือ ตัวชี้วัดทางชีวภาพของการควบคุมความเครียด เช่น ฮอโมนคอร์ติซอล (cortisol) และคุณภาพการนอนหลับ

งานวิจัยบางชิ้นพบว่า ผู้ที่ฝึกสมาธิเป็นระยะเวลานานมีระดับ telomerase activity สูงขึ้น ซึ่งเป็นตัวชี้วัดทางชีวภาพที่เกี่ยวข้องกับการดูแลปลายโครโมโซมและความเสื่อมของเซลล์ ถือเป็นแนวโน้มที่อาจสะท้อนผลดีต่อสุขภาพของเซลล์ ผู้ฝึกสมาธิมีความรู้สึกควบคุมชีวิตได้ดีขึ้น ลดแนวโน้มที่จะวิตกกังวล คิดมาก หรือไวต่อความเครียด (neuroticism) และมีความรู้สึกถึงเป้าหมายในชีวิตเพิ่มขึ้น ขณะที่การฝึก compassion meditation หรือ การฝึกสมาธิที่มุ่งส่งเสริมความเมตตาและความกรุณาต่อตนเองและผู้อื่น อาจช่วยลดการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันและพฤติกรรมต่อความเครียดทางจิตใจได้

ในด้านจิตวิทยา ผู้วิจัยเสนอว่า mindfulness อาจช่วยส่งเสริมการควบคุมอารมณ์เชิงบวก เพิ่ม self-compassion หรือ ความเมตตาต่อตนเอง ลดการครุ่นคิดซ้ำ และลดการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งสัมพันธ์กับการลดความเครียดและภาวะซึมเศร้า รวมทั้งช่วยเพิ่มอารมณ์เชิงบวก



นอกจากการฝึกสติแล้ว ความยืดหยุ่นทางจิตใจหรือ resilience ก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญในการรับมือกับความเครียด โดย สมาคมจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกา (American Psychological Association – APA) อธิบายว่า resilience คือ “กระบวนการและผลลัพธ์ของการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมต่อประสบการณ์ชีวิตที่ยากลำบากหรือท้าทาย” ผ่านความยืดหยุ่นทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม รวมทั้งความสามารถในการปรับตัวต่อความต้องการทั้งจากภายในและภายนอก

ปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับ resilience ได้แก่ วิธีที่บุคคลมองโลกและมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว คุณภาพของความสัมพันธ์ทางสังคม และกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา โดย APA ยังระบุว่า resilience เป็นทักษะที่สามารถเรียนรู้ ฝึกฝน และพัฒนาได้

ความเชื่อมโยงทางสังคม (social connection) ก็เป็นองค์ประกอบสำคัญของการจัดการความเครียดเช่นกัน ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคแห่งสหรัฐอเมริกา (Centers for Disease Control and Prevention - CDC) ระบุว่า การเชื่อมโยงกับผู้อื่นช่วยให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม รู้สึกว่าตนเองได้รับความรัก การดูแล และเห็นคุณค่า

CDC ยังระบุว่า ความสัมพันธ์ทางสังคมที่มีคุณภาพสามารถช่วยให้ผู้คนมีชีวิตที่ยืนยาวและสุขภาพดีขึ้น รวมทั้งช่วยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังและโรคร้ายแรง เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ภาวะสมองเสื่อม ภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวล นอกจากนี้ social connection ยังช่วยส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียด ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และช่วยให้คุณภาพการนอนหลับดีขึ้น

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ต้องการความสัมพันธ์ ความเชื่อมโยงกับครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน และชุมชน ล้วนมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพกายและใจ ความสัมพันธ์ที่มั่นคงและสนับสนุนกันสามารถช่วยให้เรารับมือกับความท้าทายในชีวิตได้ดีขึ้น และช่วยให้เราตัดสินใจเลือกพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น

วิธีง่าย ๆ ในการดูแลใจและลดความเครียด

การจัดการความเครียดไม่จำเป็นต้องเริ่มจากเรื่องใหญ่เสมอไป หลายครั้ง การปรับเปลี่ยนเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวันก็สามารถสร้างความแตกต่างได้ เช่น

- หาเวลาให้ตนเองได้พักผ่อนและทำกิจกรรมที่ชอบ
- ทำงานอดิเรกหรือกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อความเพลิดเพลิน
- เคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ฝึกการหายใจลึก ๆ หรือการทำสมาธิสั้น ๆ
- ใช้เวลากับธรรมชาติ
- พุดคุยและเชื่อมโยงกับครอบครัว เพื่อน หรือคนรอบตัว
- ขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพเมื่อรู้สึกว่าไม่สามารถรับมือได้เพียงลำพัง

ที่สำคัญ อย่าลืมว่า “การขอความช่วยเหลือ” ไม่ใช่ความอ่อนแอ แต่เป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพอย่างมีสติและรับผิดชอบต่อตนเอง

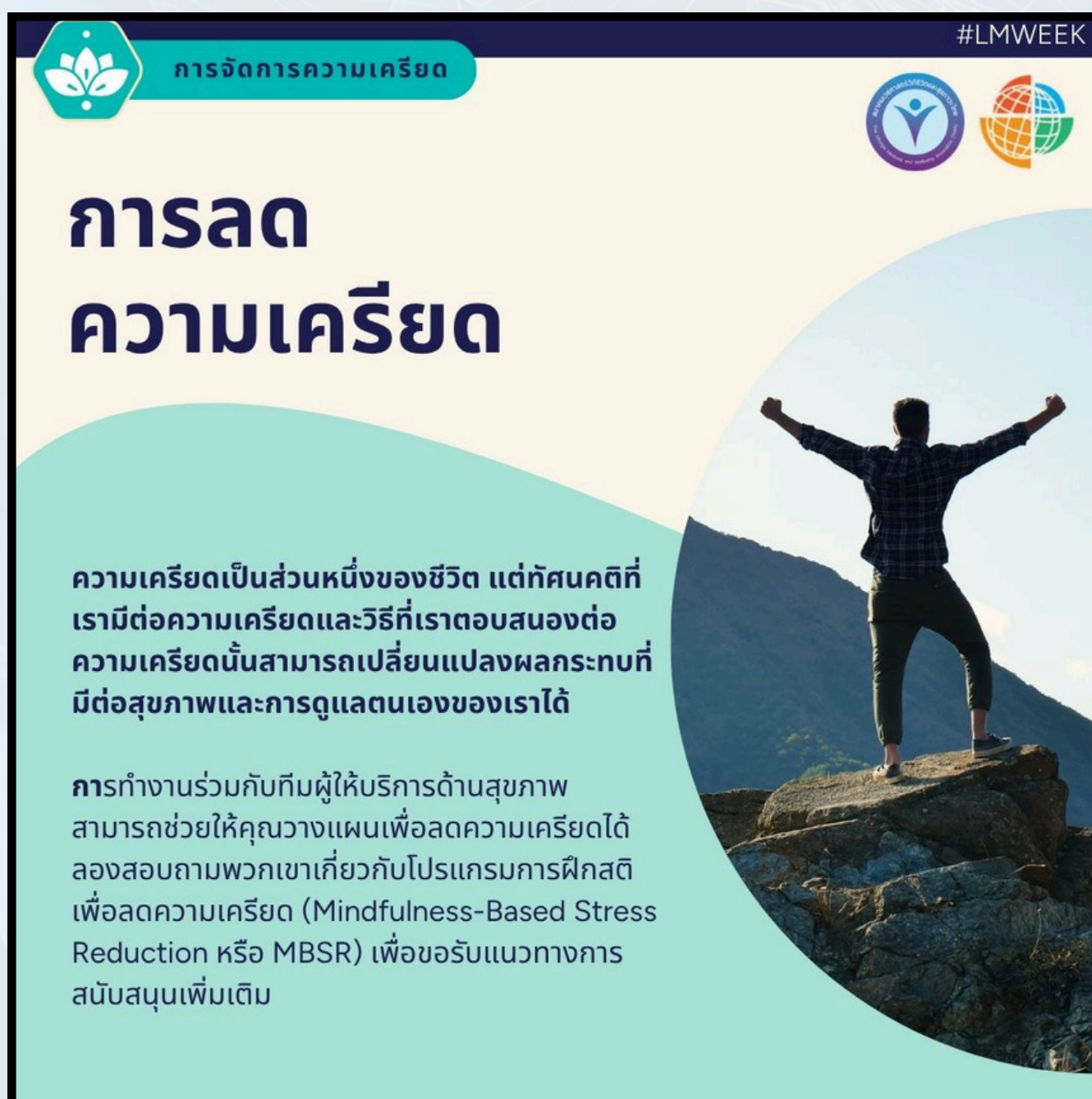
การบริหารความเครียดจึงไม่ใช่เพียงการพยายามกำจัดความเครียดออกไปจากชีวิต แต่คือการเรียนรู้ที่จะอยู่กับความท้าทายอย่างมีสติ มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ และมีความเชื่อมโยงกับผู้อื่น

การบริหารความเครียดจึงไม่ใช่เพียงการทำให้ตนเอง “รู้สึกดีขึ้นชั่วคราว” แต่คือการสร้างทักษะชีวิตที่ช่วยให้เราดูแลทั้งร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ และคุณภาพชีวิตในระยะยาว เพราะสุขภาพที่แท้จริง อาจไม่ได้หมายถึงการไม่มีปัญหาเลย แต่คือความสามารถในการรับมือกับชีวิตอย่างสมดุล เข้าใจตนเอง และพร้อมก้าวผ่านความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของชีวิตอย่างมีคุณภาพ

การจัดการความเครียด

การลดความเครียด

ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต แต่ทัศนคติที่เรามีต่อความเครียดและวิธีที่เราตอบสนองต่อความเครียดนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงผลกระทบที่มีต่อสุขภาพและการดูแลตนเองของเราได้ การทำงานร่วมกับทีมผู้ให้บริการด้านสุขภาพสามารถช่วยให้คุณวางแผนเพื่อลดความเครียดได้ ลองสอบถามพวกเขาเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกสติเพื่อลดความเครียด (Mindfulness-Based Stress Reduction หรือ MBSR) เพื่อขอรับแนวทางการสนับสนุนเพิ่มเติม




#LMWEEK

การจัดการความเครียด

การลด ความเครียด

ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต แต่ทัศนคติที่เรามีต่อความเครียดและวิธีที่เราตอบสนองต่อความเครียดนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงผลกระทบที่มีต่อสุขภาพและการดูแลตนเองของเราได้

การทำงานร่วมกับทีมผู้ให้บริการด้านสุขภาพสามารถช่วยให้คุณวางแผนเพื่อลดความเครียดได้ ลองสอบถามพวกเขาเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกสติเพื่อลดความเครียด (Mindfulness-Based Stress Reduction หรือ MBSR) เพื่อขอรับแนวทางการสนับสนุนเพิ่มเติม





- ลองใช้วิธีการที่ดีต่อสุขภาพในการผ่อนคลาย
- ใช้เวลาในการทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่สร้างสรรค์เพื่อความสนุกสนาน
- เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ
- สร้างความเชื่อมโยงกับคนอื่นๆ


การจัดการความเครียด
#LMWEEK



ลองใช้วิธีการที่ดีต่อสุขภาพในการ
ผ่อนคลาย



ใช้เวลาในการทำกิจกรรมหรืองาน
อดิเรกที่สร้างสรรค์เพื่อความ
สนุกสนาน



เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรม
ต่างๆ



สร้างความเชื่อมโยงกับคนอื่นๆ




ความเครียดที่ดี/ความเครียดที่ไม่ดี

ไม่ใช่ความเครียดทุกประเภทจะเป็นอันตราย ความเครียดบางอย่างสามารถช่วยให้เราทำงานสำคัญให้เสร็จสิ้น ช่วยการเตรียมตัวสอบ การพูดในที่สาธารณะ หรือการบรรลุเป้าหมายที่ยากลำบากได้

อย่างไรก็ตาม ความเครียดเชิงลบ หรือ "ดิสเทรส" (distress) คือประเภทของความเครียดที่สามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวล ลดประสิทธิภาพในการทำงาน และส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตและร่างกายของเรา

#LMWEEK

การจัดการความเครียด



ความเครียดที่ดี/ความเครียดที่ไม่ดี

ไม่ใช่ความเครียดทุกประเภทจะเป็นอันตราย ความเครียดบางอย่างสามารถช่วยให้เราทำงานสำคัญให้เสร็จสิ้น ช่วยการเตรียมตัวสอบ การพูดในที่สาธารณะ หรือการบรรลุเป้าหมายที่ยากลำบากได้

อย่างไรก็ตาม ความเครียดเชิงลบ หรือ "ดิสเทรส" (distress) คือประเภทของความเครียดที่สามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวล ลดประสิทธิภาพในการทำงาน และส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตและร่างกายของเรา



มองความเครียดให้แตกต่างจากเดิม




ลองมองเหตุการณ์หรือสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียดจากมุมมองที่แตกต่างจากเดิม พิจารณาว่า “มีวิธีอื่นในการมองสถานการณ์นี้หรือไม่” และอย่าลืมว่า การจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้นั้นไม่เป็นประโยชน์



พยายามปรับอารมณ์ของตนเองให้ดีขึ้นด้วยการมองไปยังสิ่งที่กำลังเป็นไปได้ด้วยดี ในชีวิตให้ความสำคัญกับสิ่งที่คุณได้ประสบความสำเร็จ หรืออุปสรรคที่คุณเคยก้าวข้ามผ่านมาแล้ว

#LMWEEK

การจัดการความเครียด

มองความเครียดให้แตกต่างจากเดิม

-  ลองมองเหตุการณ์หรือสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียดจากมุมมองที่แตกต่างจากเดิม พิจารณาว่า “มีวิธีอื่นในการมองสถานการณ์นี้หรือไม่” และอย่าลืมว่า การจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้นั้นไม่เป็นประโยชน์
-  พยายามปรับอารมณ์ของตนเองให้ดีขึ้นด้วยการมองไปยังสิ่งที่กำลังเป็นไปได้ด้วยดีในชีวิต
-  ให้ความสำคัญกับสิ่งที่คุณได้ประสบความสำเร็จ หรืออุปสรรคที่คุณเคยก้าวข้ามผ่านมาแล้ว

เป้าหมายการลดความเครียด

- มีความชัดเจน (Specific) - คุณอยากเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง
- วัดผลได้ (Measurable) - คุณจะเพิ่ม ลด หรือเปลี่ยนแปลงอะไรมากแค่ไหน หรือในปริมาณเท่าไร
- สามารถบรรลุได้ (Attainable) - เป้าหมายนี้จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจ หรือทำให้คุณหนักใจเกินไป
- สอดคล้องกับความเป็นจริง (Realistic) - คุณสามารถมองเห็นภาพความสำเร็จได้หรือไม่
- มีกรอบเวลา (Time Connected) - ท่านจะดำเนินการเปลี่ยนแปลงนี้บ่อยเพียงใด หรือจะดำเนินการอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาานานเท่าใด?

#LMWEEK

การจัดการความเครียด

เป้าหมายการลดความเครียด

- S** มีความชัดเจน (Specific)
คุณอยากเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง
- M** วัดผลได้ (Measurable)
คุณจะเพิ่ม ลด หรือเปลี่ยนแปลงอะไรมากแค่ไหนหรือในปริมาณเท่าไร
- A** สามารถบรรลุได้ (Attainable)
เป้าหมายนี้จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจ หรือทำให้คุณหนักใจเกินไป
- R** สอดคล้องกับความเป็นจริง (Realistic)
คุณสามารถมองเห็นภาพความสำเร็จได้หรือไม่
- T** มีกรอบเวลา (Time Connected)
ท่านจะดำเนินการเปลี่ยนแปลงนี้บ่อยเพียงใด หรือจะดำเนินการอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาานานเท่าใด?



อ้างอิง

1. Niazi AK, Niazi SK. Mindfulness-based stress reduction: a non-pharmacological approach for chronic illnesses. North Am J Med Sci. 2011;3(1):20-23. Available from: [PMC](#)
2. Marchand WR. Mindfulness-based stress reduction, mindfulness-based cognitive therapy, and Zen meditation for depression, anxiety, pain, and psychological distress. J Psychiatr Pract. 2012 Jul;18(4):233-52. doi: 10.1097/01.pra.0000416014.53215.86. PMID: 22805898.
3. [American Heart Association – Understanding How Stress Affects the Body](#)
4. American Psychological Association. Stress effects on the body [Internet]. Washington (DC): APA; [cited 2026 May 17]. Available from: <https://www.apa.org/topics/stress/body>
5. American Psychological Association. Resilience [Internet]. Washington (DC): American Psychological Association; [cited 2026 May 17]. Available from: [American Psychological Association – Resilience](#)
6. Centers for Disease Control and Prevention. Social connection [Internet]. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention; [cited 2026 May 17]. Available from: [CDC – Social Connection](#)
7. [Mindfulness Program – Science of MBSR](#)

โดย ร้อยเอก นายแพทย์ยงยุทธ มัยลาภ
นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพไทย
รองประธานคณะกรรมการสากลเวชศาสตร์วิถีชีวิต
และกรรมการผู้แทนภาคพื้นเอเชีย



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