



สำหรับเยาวชน

“ความสุข” เป็นสิ่งที่ใคร ๆ ต้องการมีไว้ครอบครองตลอดระยะเวลาของการดำเนินชีวิต แต่การได้มาซึ่งความสุขนั้น อาจแตกต่างกันออกไปตามบริบทการใช้ชีวิตและเป้าหมายชีวิตที่ตั้งไว้ของแต่ละบุคคล

Robert Waldinger นำเสนอผลงานวิจัยเกี่ยวกับความสุขที่แท้จริงในชีวิตคืออะไร ซึ่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด สหรัฐอเมริกา ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลกว่า 75 ปี โดยศึกษาชีวิตของอาสาสมัคร 724 คน รวมถึงคู่สมรสและลูกหลานอีกกว่า 2,000 คน ได้ข้อสรุปอย่างชัดเจนว่า ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดช่วยให้คนมีความสุขดีและมีความสุข ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างและได้รับการยอมรับในสังคมจะช่วยยืดเวลาให้เราแก่ช้าลง อีกนัยหนึ่งคือช่วยให้เรามีอายุที่ยืนยาวขึ้น นอกจากนี้ปัจจัยภายนอกดังกล่าวแล้ว ส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมการมีความสุขของมนุษย์เราก็คือ ฮอร์โมนภายในร่างกายของเรานั้นเอง ซึ่งฮอร์โมนหลักที่มีผลต่อความสุขของมนุษย์ ประกอบด้วย

เอ็นโดรฟิน (Endorphin) เป็นฮอร์โมนที่หลั่งออกมาจากใต้สมองที่รู้จักกันในชื่อ “สารสุข” เปรียบเสมือนมอร์ฟินธรรมชาติที่ร่างกายจะหลั่งขึ้นมาก็คือเมื่อมนุษย์มีความสุข มีความพึงพอใจ

ฮอร์โมนแห่ง'ความสุข'

รู้สึกผ่อนคลาย และจะหลั่งเพื่อกระตุ้นความรู้สึกในแง่บวก สามารถลดอาการเจ็บปวดตามกล้ามเนื้อและลดอาการบาดเจ็บได้ เพราะมีโครงสร้างทางเคมีบางส่วนคล้ายมอร์ฟินที่เป็นยาแก้ปวด เมื่ออยู่ในภาวะเครียดฮอร์โมนชนิดนี้จะลดลง

โดพามีน (Dopamine) เป็นฮอร์โมนเกี่ยวกับความพึงพอใจ รักใคร่ และยินดี เป็นสารที่หลั่งออกจากสมองกับเซลล์ประสาทในร่างกาย โดยจะเกี่ยวเนื่องกับระบบประสาทหลายๆ ส่วน เช่นการทำงานของระบบประสาทสมอง การเคลื่อนไหว ความจำ และการเรียนรู้ หากโดพามีนในร่างกายของเราต่ำเกินไปจะทำให้ความรู้สึกหดหู่และซึมเศร้าได้ ซึ่งนับว่าเป็นโรคทางจิตเวชอย่างหนึ่ง ยารักษาโรคทางจิตเวชในปัจจุบันจึงมีการพัฒนามาโดพามีนมาใช้ในการรักษา นอกจากนี้ยังพบว่าในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีโดพามีนต่ำเกินไปทำให้เป็นโรคพาร์กินสันได้ เพราะฮอร์โมนที่ลดลงทำให้ระบบการทำงานของประสาทและกล้ามเนื้อไม่สัมพันธ์กัน ทำให้มีการสั่นและก้าวขาไม่ออก

เซโรโทนิน (Serotonin) เป็นสารด้านความเครียดที่หลั่งจากสมองและหลังจากทางเดินอาหาร มีผลกับการทำงานของกล้ามเนื้อ อารมณ์ พฤติกรรม และการนอนหลับ หากระดับฮอร์โมนต่ำเกินไปจะทำให้เราหงุดหงิด นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ มีภาวะปวดศีรษะเป็นไมเกรน หรืออาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้

วิธีเพิ่มและรักษาระดับฮอร์โมนแห่งความสุข

1.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การออกกำลังกายในเวลา 20 นาทีขึ้นไป จะช่วยกระตุ้นการหลั่งของเอ็นโดรฟิน นอกจากนี้ การออก

กำลังกายยังช่วยป้องกันโรคที่เกิดจากความเสื่อม และกระตุ้นฮอร์โมนในร่างกายได้หลายชนิด เช่น โกรทฮอร์โมน (Growth hormone) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่มีความสำคัญต่อการซ่อมแซมและเสริมสร้างร่างกาย เทสโทสเตอโรน (Testosterone) เป็นฮอร์โมนที่ทำให้ร่างกายเกิดการตื่นตัว กระปรี้กระเปร่า เสริมสร้างกล้ามเนื้อ อินซูลิน และไทรอยด์ฮอร์โมน ที่ควบคุมระดับน้ำตาลและกระบวนการเผาผลาญในร่างกาย

2.รับประทานอาหารที่มีกรดอะมิโนและโปรตีนอย่างเพียงพอ
 เพราะโดพามีนสังเคราะห์มาจากกรดอะมิโนที่ชื่อ ไทโรซีน (Tyrosine) ซึ่งจะได้จากอาหารประเภทโปรตีนที่เรารับประทานอยู่ทุกวัน เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว ฯลฯ

3.ทำสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ

4.พักผ่อนจากงาน ออกไปเที่ยวกับคนในครอบครัวหรือคนที่รัก หรือทำในสิ่งที่ชอบ

5.ฝึกยิ้มกับตัวเองในยามที่เจอปัญหา จะช่วยให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุข เซโรโทนิน (Serotonin) และเอ็นโดรฟินออกมาได้

6.รับแสงแดดอ่อนๆ ตอนเช้าตรู่ หรือช่วงเย็น ให้ร่างกายสังเคราะห์วิตามินดีทางผิวหนังเพื่อช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนเซโรโทนินทางอ้อมได้

7.รับประทานคาร์โบไฮเดรตประมาณ 50-100 กรัม (ให้พลังงาน 300-600 แคลอรี) 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ สารสำคัญในซีเรียลช่วยลดช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดสมดุลและเสริมความแข็งแรงของหลอดเลือดหัวใจ

8.รับประทานอาหารที่เป็นแหล่งทริปโตเฟน (Tryptophan) ซึ่งร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ ต้องได้รับจากอาหารอื่นพบได้ใน นม เนย ไข่แดง เนื้อสัตว์ ปลา ไก่ย่าง ถั่วลิสง ถั่วอัลมอนต์

อินทผลัมแห้ง ถั่วฝักยาว กอทเทจชีส (Cottage Cheese) และอาหารที่มีโปรตีนสูงทุกชนิด ร่างกายสามารถนำไปใช้สร้างสารเซโรโทนิน หรือสารสื่อประสาทที่ช่วยให้เรามีความสุข นอกจากนั้นทริปโตเฟนยังทำงานร่วมกับกรดโฟลิกและธาตุเหล็กในการช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง

9.เล่นกับสัตว์เลี้ยงที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้เลี้ยงได้ ช่วยเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนที่เกี่ยวกับความสุขได้หลายชนิด เช่น เซโรโทนินและออกซิโตซิน (Oxytocin) คือฮอร์โมนที่เกิดจากความรักและความผูกพัน

10.แสดงออกในเรื่องของความรัก ความเมตตา ความปรองดอง จะส่งผลให้ร่างกายมีการหลั่งฮอร์โมนออกมาได้หลายชนิด เช่น เอ็นโดรฟิน โดพามีน ซึ่งจะหลั่งออกมาเมื่อเราเจอสิ่งที่พอใจ ทำให้เราเกิดความรู้สึก สุข สนุก ใจดีแรง และออกซิโตซิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความผูกพัน สร้างความรักเดียวใจเดียว

ปัจจัยแห่งการเกิด “ความสุข” ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยภายใน เช่น ฮอร์โมนในร่างกาย หรือจะเป็นปัจจัยแวดล้อมภายนอก เช่น ผู้คน และสิ่งแวดล้อม แม้เราอาจจะไม่สามารถควบคุมปัจจัยต่างๆ ได้ทั้งหมด แต่เราสามารถปรับทัศนคติ การดำเนินชีวิต และความรู้สึก ทำให้เรามีความสุขได้ด้วยตัวของเราเองก็จะทำให้ความสุขเกิดขึ้นรอบตัวเราและคนรอบข้างในที่สุด

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

โรงพยาบาลพญาไท <https://www.phyathai.com>

โรงพยาบาลสมิติเวช <https://www.samitivejhospitals.com>

กองประชาสัมพันธ์

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)