



แนวทางการใช้สติในการบำบัดผู้ที่มีอาการโรคซึมเศร้า ตามหลักพระพุทธศาสนา

พระปลัด จักรทิพย์ อภิญาโณ (อภิญาณวงศ์)*

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Received 24 January, 2022, Revised 27 February, 2022, 19 Accepted April, 2022

บทคัดย่อ

การฝึกฝนและพัฒนาตนของผู้นับถือนิกายพระพุทธศาสนาจัดวางเป็นหลักเรียกว่า ไตรสิกขา คือ สีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นระบบการศึกษาที่ทำให้บุคคลพัฒนามีบุรณการ และให้มนุษย์เป็นองค์รวมที่พัฒนามีคุณลักษณะในสังคมมนุษย์ แนวทางการใช้สติในการบำบัดผู้ที่มีอาการโรคซึมเศร้า ซึ่งนำมาประยุกต์ใช้ในการเยียวยาและพัฒนาจิตเจตนาของมนุษย์ ได้แก่ 1) สีล เป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรม 2) สมาธิ เป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ 3) ปัญญา ดังนั้นแนวทางการใช้สติในการบำบัดผู้ที่มีอาการโรคซึมเศร้าตามหลักพระพุทธศาสนา มีประสิทธิภาพทั้งในการเยียวยาสภาพจิตใจด้านลบและการพัฒนาสภาพจิตใจด้านบวก จึงควรได้รับการศึกษาให้มากขึ้นและแนวทางในการนำแนวคิดไปใช้ก็ควรได้รับการเผยแพร่ให้กว้างขวางมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพื่อที่จะสามารถเข้าใจถึงสภาวะทางจิตและพฤติกรรมของมนุษย์อันเป็นสภาวะที่ละเอียดอ่อนและลึกซึ้งได้นั้น ซึ่งเป็นการศึกษาสภาวะจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ว่ามีไ้เกิดมาจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งเพียงสาเหตุเดียวที่เกิดขึ้นทั้งหมดเป็นไปในลักษณะที่มีความสัมพันธ์กัน และมีผลกระทบซึ่งกันและกัน นำเข้าสู่การเข้าถึงอิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง

คำสำคัญ: การใช้สติ, การบำบัด, โรคซึมเศร้า

* นิสิตคณะพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
สาขาวิปัสสนาภาวนา วิทยาเขตบวรที่ศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม



Guidelines for using mindfulness in the treatment of people with depressive symptoms according to Buddhist principles

Phrapalad Jakthip Apiyano (Kamte)
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

The practice and development of human beings is organized mainly in Buddhism called the tri-sikkha, which is morality, concentration, and wisdom, which is considered an educational system that enables people to develop in an integrated manner. and let human beings be a holistic one that develops in balance in human society Guidelines for using mindfulness in the treatment of people with depression Which are applied to heal and develop the human mind, namely 1) morality is a matter of behavioral training 2) concentration is a matter of mental training or mental level 3) intelligence. Therefore, the guideline for using mindfulness in the treatment of people with depressive symptoms according to Buddhist principles It is effective in both healing a negative mental state and in developing a positive mental state. Therefore, it should be studied more and the guidelines for the implementation of the concept should be spread as widely as possible. In order to understand the subtle and profound state of human mental and behavioral states, This is a study of the state of mind and human behavior that is not caused by one single cause, all occurring in a related manner. and have an impact on each other lead him to reach true freedom and peace.

Keywords: mindfulness, therapy, depression



บทนำ

แนวทางการใช้สติในการบำบัดผู้ที่มีอาการโรคซึมเศร้านี้หากได้รับการรักษา ผู้ที่เป็นจะอาการดีขึ้นมาก อาการซึมเศร้าร้องไห้บ่อยๆ หรือรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ จะกลับมาดีขึ้นจนผู้ที่เป็นบางคนบอกว่าไม่เข้าใจว่าตอนนั้นทำไมถึงรู้สึก เศร้าไปได้ถึงขนาดนั้น ยิ่งหากมารับการรักษาเร็วเท่าไรก็ยิ่งจะอาการดีขึ้นเร็วเท่านั้น ยิ่งป่วยมานานก็ยิ่งจะรักษายากการรักษาที่สำคัญในโรคนี้คือการรักษาด้วยยา แก่เศร้าโดยเฉพาะในรายที่อาการมาก ส่วนในรายที่มีอาการไม่มาก แพทย์อาจรักษาด้วยการช่วยเหลือชี้แนะการมองปัญหาต่างๆ ในมุมมองใหม่ แนวทางในการปรับตัว หรือการหาสิ่งที่จะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายความทุกข์ใจลง ร่วมกับการให้ยาแก่เศร้าหรือยาคลายกังวลเสริมในช่วงที่เห็นว่าจำเป็น ปัจจุบันประเทศไทยได้จัดอบรมอย่างเป็นระบบให้กับประเทศได้ทุกวัน ศรีลังกา พม่า และแคนาดา และมีแผนที่จะจัดอบรมให้กับประเทศฟิลิปปินส์และฮ่องกงในปีหน้า เวลานี้เรื่องของการใช้สติ (Mindfulness) นี้มันมีมากจนมันมีคำลือว่า "Mindfulness" เหมือน McDonalds อยากเรียนหนังสือเก่ง มาฝึกสติ อยากเป็นนักกีฬาที่ดี อยากจะเป็นนักดนตรีที่ควบคุมอารมณ์ได้ดี มาเรียนเรื่องสติ " น.พ.ยงยุทธกล่าว " (<https://www.bbc.com/thai: 2565>) แต่ต้องระวังว่าสติที่เราเรียนรู้อยู่ไม่ใช่แค่สติกับกิจกรรมทางกาย เช่น เรียนหนังสือ เล่นดนตรี ซึ่งฝรั่งจะให้ความสำคัญค่อนข้างเยอะ แต่ของเราตัวที่ให้ความสำคัญมาก ก็คือเรื่องการมีสติต่อจิต โดยเฉพาะความคิดและอารมณ์ จะทำให้เกิดความสามารถในการปล่อยวาง แทนที่จะตามความโกรธไปและได้รับความทุกข์จากความโกรธ เราฝึกดูความโกรธ เราก็จะเห็นความโกรธเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปโดยไม่ต้องไปว่าวุ่นกับมันหรือได้รับผลร้ายจากมันมาก" ทั้งนี้ องค์การอนามัยโลกได้ประมาณการว่า ประชากรมากกว่า 300 ล้านคน หรือ 4% ของประชากรโลกเป็นโรคซึมเศร้าและเสี่ยงฆ่าตัวตายสูงถึง 20.4% ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ากลุ่มวัยรุ่น อายุ 15-19 ปี เสี่ยงฆ่าตัวตายสูงกว่ากลุ่มผู้สูงอายุ สำหรับประเทศไทยพบผู้ป่วยโรคนี้ 1.5 ล้านคนหรือ 2.5% ของประชากรไทย และยังพบว่า ผู้หญิงเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่าผู้ชายถึง 1.7 เท่า

โดยสาเหตุของโรคซึมแบ่งเป็น 4 ปัจจัยหลัก ดังนี้

- ความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง
- กรรมพันธุ์ เช่น มีประวัติญาติพี่น้อง/คนในครอบครัวป่วยโรคซึมเศร้า
- สภาพแวดล้อมที่มีความกดดันหรือทำให้เกิดความเครียดสะสม
- ลักษณะนิสัย การมองโลกในแง่ร้ายหรือคิดลบทุกแง่มุม มีโอกาสพัฒนาความคิดไปสู่โรคซึมเศร้าได้ง่าย



โรคซึมเศร้า เป็นโรคทางจิตเวชที่มีผู้เป็นจำนวนไม่น้อย แต่ยังมีผู้รู้จักโรคนี้ไม่มากนัก บางคนเป็นโดยที่ตัวเองไม่ทราบ คิดว่าเป็นเพราะตนเองคิดมากไปเองก็มี ทำให้ไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม และทันท่วงที

พัฒนาการของไทยแนวทางการใช้สติในการบำบัด

น.พ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ หัวหน้ากลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กล่าวว่า จากการที่มีกลุ่มผู้ที่เผยแพร่การวิปัสสนาในรูปแบบที่ไม่ใช่ศาสนาจากโลกตะวันออกไปยังตะวันตกมากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้คนตะวันตกเริ่มสนใจเรื่องของวิปัสสนา โดยเริ่มมาตั้งแต่ก่อนสงครามโลกครั้งที่หนึ่ง จนนำไปสู่การพัฒนาเป็นโปรแกรมสำหรับใช้ในวงการแพทย์ ชื่อ Mindfulness-based stress reduction สำหรับคนไข้ที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และ Mindfulness-based cognitive therapy สำหรับคนไข้จิตเวช ถือว่าเป็นสองโปรแกรมหลักของสติบำบัดในตะวันตก (<https://www.bbc.com/thai/2565>) ในประเทศไทยเองก็มีการบำบัดโดยใช้หลักของพุทธธรรมมาก่อน หรือที่เรียกว่า จิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist psychotherapy) ตั้งแต่ปี 2543 ซึ่งนำเอาหลักของเรื่องสมาธิและสติมาใช้ในการบำบัด โดยการแปลงสิ่งที่เป็คำสอนทางศาสนาให้กลายเป็นภาษาจิตวิทยาต่างๆ สิ่งที่ถือเป็นจุดเปลี่ยนผ่านเกิดขึ้นเมื่อ 4 ปีที่แล้ว เมื่อ น.พ.ยงยุทธและทีมงาน ได้เริ่มพัฒนาโปรแกรมสติบำบัด หรือเรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า Mindfulness based therapy and counseling โดยผสมผสานการบำบัดโดยใช้จิตวิทยาแนวพุทธ และโปรแกรมสติบำบัดของต่างประเทศ โดยกรมสุขภาพจิต ในฐานะผู้ริเริ่มโปรแกรมนี้อได้เริ่มระบบการให้การรับรองผู้บำบัดเมื่อสองปีที่แล้ว โดยเป็นโปรแกรมของไทยโปรแกรมแรกที่ทำเป็นระบบการรับรองด้วยการออกประกาศนียบัตร และขณะนี้ผู้ผ่านการรับรองเป็นผู้บำบัดอิสระ 20 คน

โรคซึมเศร้าคืออะไร

คนส่วนใหญ่แล้วคำว่าโรคซึมเศร้าฟังดูไม่คุ้นหู ถ้าพูดถึงเรื่องซึมเศร้าเรามักจะนึกกันว่าเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดจากความผิดหวัง หรือการสูญเสียมากกว่าที่จะเป็นโรค ซึ่งตามจริงแล้วที่เราพบกันในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่นั้นจะเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกธรรมดาๆ ที่มีกันในชีวิตประจำวัน มากบ้างน้อยบ้าง อย่างไรก็ตามในบางครั้ง ถ้าอารมณ์เศร้าที่เกิดขึ้นนั้นเป็นอยู่นานโดยไม่มืทีทำว่าจะดีขึ้น หรือเป็นรุนแรง มีอาการต่างๆ ติดตามมา เช่น นอนหลับๆ ตื่นๆ เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลงมาก หมดความสนใจต่อโลกภายนอก ไม่คิดอยากมีชีวิตอยู่อีกต่อไป ก็อาจจะเข้าข่ายของโรคซึมเศร้าแล้ว

คำว่า “โรค” บ่งว่าเป็นความผิดปกติทางการแพทย์ ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาเพื่อให้อาการทุเลา ต่างจากภาวะอารมณ์เศร้าตามปกติธรรมดาที่ถ้าเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัวคลี่คลายลง หรือมีคนเข้าใจเห็นใจ อารมณ์เศร้านี้ก็อาจหายได้ ผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้านอกจากมีอาการซึมเศร้านี้ร่วมกับ



อาการต่างๆ แล้ว การทำงานหรือการประกอบกิจวัตรประจำวันก็แย่ลงด้วย คนที่เป็นแม่บ้านก็ทำงานบ้านน้อยลงหรือมีงานบ้านคั่งค้าง คนที่ทำงานนอกบ้านก็อาจขาดงานบ่อยๆ จนถูกเพ่งเล็ง เรียกว่าตัวโรคทำให้การประกอบกิจวัตรประจำวันต่างๆ บกพร่องลง หากจะเปรียบกับโรคทางร่างกายก็คงคล้ายๆ กัน เช่น ในโรคหัวใจ ผู้ที่เป็นก็จะมีอาการต่างๆ ร่วมกับการทำอะไรต่างๆ ได้น้อยหรือไม่ดีเท่าเดิม

ดังนั้น การเป็นโรคซึมเศร้าไม่ได้หมายความว่า ผู้ที่เป็นเป็นคนอ่อนแอ คิดมาก หรือเป็นคนไม่สู้ปัญหา เอาแต่ท้อแท้ ซึมเศร้า แต่ที่เขาเป็นนั้นเป็นเพราะตัวโรค กล่าวได้ว่าถ้าได้รับการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสม โรคก็จะทุเลาลง เขาก็จะกลับมาเป็นผู้ที่จิตใจแจ่มใส พร้อมจะทำกิจวัตรต่างๆ ดังเดิมผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมค่อนข้างมาก การเปลี่ยนแปลงหลักๆ จะเป็นในด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรม ร่วมกับอาการทางร่างกายต่างๆ การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในผู้ที่เป็โรคซึมเศร้าดังที่จะกล่าวต่อไปนี้ อาจเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไปเป็นเดือนๆ หรือเป็นเร็วภายใน 1-2 สัปดาห์เลยก็ได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับหลายๆ ปัจจัย เช่น มีเหตุการณ์มากระทบรุนแรงมากน้อยเพียงใด บุคลิกเดิมของเจ้าตัวเป็นอย่างไร มีการช่วยเหลือจากคนรอบข้างมากน้อยเพียงใด เป็นต้น และผู้ที่เป็นอาจไม่มีอาการตามนี้ไปทั้งหมด แต่อย่างน้อยอาการหลักๆ จะมีคล้ายๆ กัน เช่น รู้สึกเบื่อเศร้า ท้อแท้ รู้สึกตนเองไร้ค่า นอนหลับไม่ดี เป็นต้น

การเปลี่ยนแปลงของสังคมในตลอดหลายสิบปีที่ผ่านมา ทำให้เราได้เห็นถึงการพัฒนาและรุดหน้าเติบโตแพร่ขยายมากขึ้นของโลกแห่งเทคโนโลยี เมื่อเราได้มองไปรอบๆ ตัวของเรา เราได้พบว่าทุกอย่างกำลังดำเนินไปอย่างรวดเร็ว ในหลายประเทศเริ่มมี การศึกษาวิจัยนำเอาธรรมชาติมาใช้เป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับการรักษา จากผลการทดลองจากหลายๆ แห่ง พบว่าผลตอบสนองต่อการรักษาด้วยวิธีนี้ให้ประสิทธิภาพที่ดีไม่แพ้การทานยา โดยเฉพาะผลงานวิจัยของ ศาสตราจารย์มาร์ค วิลเลียมส์ หมอจิตแพทย์ผู้ให้เหตุผลของการฆ่าตัวตายของคนในปัจจุบันส่วนมากมีสาเหตุมาจากอาการซึมเศร้าที่ไม่ได้รับการรักษาและดูแลจนอาการลุกลามรุนแรงมากขึ้น ได้ทำการรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้าโดยการนำเอาศาสตร์การเจริญสติตามหลักพระพุทธศาสนามาใช้ พบว่า ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพในการทำงานที่ดีมากขึ้น ในบางรายสามารถหายจากโรคซึมเศร้าและกลับไปใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข การเจริญสติจะส่งผลให้การทำงานของสมองเกิดการเปลี่ยนแปลง (<https://www.organicbook.com:2565>) สารเคมีในสมองที่ผิดปกติจะมีการปรับเปลี่ยนเข้าสู่สภาวะที่สมดุลมากขึ้น ธรรมชาติจึงกลายเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ไม่ใช่เรื่องของความมกมายอีกต่อไป จากการยอมรับและความเชื่อมั่นในประสิทธิภาพของการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคซึมเศร้าทำให้สิ่งนี้กลายเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่จะทำให้ผู้ป่วยสามารถกลับมาใช้ชีวิตที่ปกติสุขได้ดังเดิมในไม่ช้า

โรคซึมเศร้านั้นไม่ได้มีสาเหตุจากแต่เพียงปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเท่านั้น เหมือนกับการป่วยเป็นไข้หวัด ก็มักเป็นจากร่างกายอ่อนแอ จากพักผ่อนน้อย ไม่ได้ออกกำลังกาย ขาดสารอาหาร ถูกฝนอากาศเย็น ร่วมกับการได้รับเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดไข้หวัด ถ้าเราแข็งแรงดี แม้จะได้รับเชื้อหวัดก็ไม่เป็นอะไร ในทำนองเดียวกัน ถ้าร่างกายเราอ่อนแอ แต่ไม่ได้รับเชื้อหวัดก็ไม่เกิดอาการ การเริ่มเกิดอาการ



ของโรคซึมเศร้านั้นมักมีปัจจัยกระตุ้น มากบ้างน้อยบ้าง บางครั้งอาจไม่มีก็ได้ซึ่งพบได้น้อย อย่างไรก็ตาม การมีสาเหตุที่เห็นชัดว่าเป็นมาจากการกดดันด้านจิตใจนี้ มิได้หมายความว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็น เรื่องปกติธรรมดาของคนเราไม่ว่าจะรุนแรงแค่ไหน การพิจารณาว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นผิดปกติ หรือไม่ เราดูจากการมีอาการต่าง ๆ และความรุนแรงของอาการเป็นหลัก ผู้ที่มีอาการเข้ากับเกณฑ์การ วินิจฉัยโรคซึมเศร้านั้น บ่งถึงภาวะของความผิดปกติที่จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือ ยิ่งหากใครที่มักใช้ชีวิต อยู่ตัวลำพังคนเดียว ไม่ได้เข้าสังคม ไม่มีเพื่อนฝูงเฮฮา บวกกับผู้มีปัญหาชีวิตแต่ไม่ค่อยได้ปรึกษาบอก กับใครและผู้ที่ไม่เห็นคุณค่าตัวเอง มองว่าชีวิตตัวเองไร้คุณค่า คนเหล่านี้มักเผชิญปัญหาภาวะ ซึมเศร้ากันไม่น้อยสำหรับการแก้ปัญหาของแพทย์แผนปัจจุบันนั้นก็คือ การให้ยารักษาอาการเป็นหลัก และแม้ว่าการรักษาด้วยวิธีนี้จะได้ผลสูงถึง 80% แต่ผลกระทบจากตัวยาต่อผู้ป่วยก็มีผลข้างเคียง ทำให้ เกิดอาการง่วงนอน ซึม และสมรรถภาพในการทำงานลดลง อีกทั้งการที่ต้องใช้ยาอย่างต่อเนื่อง ทำให้ เป็นการเพิ่มภาระค่าใช้จ่ายของผู้ป่วยให้เพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

รักษาโรคซึมเศร้าด้วยธรรมชาติบำบัด การปฏิบัติธรรม และสมาธิ

น.พ.ยงยุทธกล่าวว่า “หัวใจสำคัญที่สุดของโปรแกรมสติบำบัด” คือ สติในความรู้สึก เช่น เวลา โกรธ แทนที่จะเป็น ฉันโกรธ ก็จะเป็น ฉันเห็นความโกรธ และสติในความคิด คือ แทนที่จะว่ามันเป็น อย่างที่ฉันคิดแล้วเราก็เลยมีความทุกข์จากความคิดนั้น ก็กลายเป็นฉันเห็นความคิด แล้วความคิดก็ เพียงแต่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เราไม่ต้องไปเป็นทาสหรือยึดติดกับความคิดลบนั้น” นอกจากนั้นจะมีการ ประยุกต์ใช้สติกับเรื่องสัมพันธภาพ การเรียนรู้ที่จะสื่อสารอย่างมีสติ ใช้อารมณ์ให้น้อยลง และมีสติใน การเมตตาให้อภัย เป็นต้น

วิธีการรักษา

1. การรักษาด้วยยา การใช้ยาแก้เศร้า เนื่องจากโรคซึมเศร้าสาเหตุที่พบเกี่ยวข้องกับสารเคมี ในสมองดังที่ได้กล่าว แล้วข้างต้น ดังนั้นการให้ยาแก้เศร้าเพื่อไปปรับสมดุลสารเคมีในสมองจึงเป็น สิ่งจำเป็น อย่างมาก ยาแก้เศร้าช่วยบรรเทาอาการเศร้า ทานยาจนรู้สึกดีขึ้น และเมื่อดีขึ้นแล้วควรทาน ยาต่อไปอีก 6-12 เดือน เพื่อป้องกันอาการกลับมาเป็นซ้ำอีก ดังนั้นแม้จะ รู้สึกสบายดีก็ยังคงกินยา ตามแพทย์สั่งอย่าง ต่อเนื่อง เพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำ เนื่องจากผู้ที่เคยป่วยเป็นโรคซึมเศร้านั้นมักจะ กลับมาป่วยซ้ำหรือมีอาการ กำเริบซ้ำ จึง ถือว่าโรคซึมเศร้าเป็นโรคเรื้อรังจำเป็นต้องได้รับยาระยะ ยาว

2. การรักษาทางจิตใจ มีวิธีการรักษาทางจิตใจอยู่หลายรูปแบบ ในการช่วยเหลือผู้ป่วยโรค ซึมเศร้า ซึ่งอาจเป็นการ พูดคุยกับจิตแพทย์ อันจะช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความเข้าใจตนเอง สาเหตุที่ทำให้



ตนเองเป็นทุกข์ ซึมเศร้า เข้าใจปัญหาและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสมในที่สุด วิธีการที่พบว่าสามารถรักษาโรคซึมเศร้าได้ดี คือ

2.1 การรักษาแบบปรับความคิดและพฤติกรรม เชื่อว่าอาการของผู้ป่วยมีสาเหตุจากการมีแนวคิดที่ไม่ตรงตามความเป็นจริง เพราะในหลายครั้ง บางคนทุกข์เพราะความคิดของตัวเอง เช่น มองตนเองในแง่ลบ มองสิ่งต่างๆแง่ลบ เกินความจริง ดังนั้น การรักษา มุ่งแก้ไขแนวคิดของผู้ป่วยให้สอดคล้องกับความจริงมากขึ้น รวมถึงการปรับพฤติกรรม ใช้ทักษะใหม่ที่เหมาะสมมากขึ้นในการแก้ปัญหา

2.2 การรักษาแบบปรับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การรักษาช่วยให้ผู้ป่วยมีการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมและผู้อื่นที่ดีขึ้น

2.3 การรักษาจิตบำบัดเชิงลึก เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจปมขัดแย้งที่อยู่ในจิตใจตนเอง จนนำมาสู่โรคซึมเศร้า (มหาวิทยาลัยมหิดล, <https://www.rama.mahidol.ac.th: 2565>)

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ

1) อารมณ์เปลี่ยนแปลงไป ที่พบบ่อยคือจะกลายเป็นคนเศร้าสร้อย หดหู่ สะเทือนใจง่าย ร้องไห้บ่อย เรื่องเล็กน้อยๆ ก็ดูเหมือนจะอ่อนไหวไปหมด บางคนอาจไม่มีอารมณ์เศร้าชัดเจนแต่จะบอกว่าจิตใจหม่นหมอง ไม่แจ่มใส ไม่สดชื่นเหมือนเดิม บางคนอาจมีความรู้สึกเบื่อหน่ายไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง สิ่งที่เคยเคยทำแล้วเพลินใจหรือสบายใจ เช่น ฟังเพลง พบปะเพื่อนฝูง เข้าวัด ก็ไม่ยอมทำหรือทำแล้วก็ไม่ทำให้สบายใจขึ้น บ้างก็รู้สึกเบื่อไปหมดตั้งแต่ตื่นเข้ามา บางคนอาจมีอาการหงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย อะไรก็ดูขวางหูขวางตาไปหมด กลายเป็นคนอารมณ์ร้าย ไม่เจียระไนเหมือนก่อน

2) ความคิดเปลี่ยนแปลงไป มองอะไรก็รู้สึกแย่ไปหมด มองชีวิตที่ผ่านมาในอดีตก็เห็นแต่ความผิดพลาดความล้มเหลวของตนเอง ชีวิตตอนนี้ก็รู้สึกว่าจะไรๆ ก็ดูแย่ไปหมด ไม่มีใครช่วยอะไรได้ ไม่เห็นทางออก มองอนาคตไม่เห็น รู้สึกท้อแท้หมดหวังกับชีวิต บางคนกลายเป็นคนไม่มั่นใจตนเองไป จะตัดสินใจอะไรก็ลังเลไปหมด รู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ ไร้คุณค่า เป็นภาระแก่คนอื่น ทั้งๆ ที่ญาติหรือเพื่อนๆ ก็ยืนยันว่ายินดีช่วยเหลือ เขาไม่เป็นภาระอะไรแต่ก็ยังคิดเช่นนั้นอยู่ ความรู้สึกที่ตนเองไร้ค่า ความคับข้องใจ ทรมานจิตใจ เหล่านี้อาจทำให้เจ้าตัวคิดถึงเรื่องการตายอยู่บ่อยๆ แรกๆ ก็อาจคิดเพียงแค่อยากไปให้พ้นๆ จากสภาพตอนนี้ ต่อมาเริ่มคิดอยากตายแต่ก็ไม่ได้คิดถึงแผนการอะไรที่แน่นอน เมื่ออารมณ์เศร้าหรือความรู้สึกหมดหวังมีมากขึ้น ก็จะเริ่มคิดเป็นเรื่องเป็นราวว่าจะทำอย่างไรในช่วงนี้หากมีเหตุการณ์มากระทบกระเทือนจิตใจก็อาจเกิดการฆ่าตัวตายขึ้นได้จากอารมณ์ชั่ววูบ

3) สมาธิความจำแย่ลง จะหลงลืมง่าย โดยเฉพาะกับเรื่องใหม่ๆ วางของไว้ที่ไหนก็นึกไม่ออก ญาติเพิ่งพูดด้วยเมื่อเช้าก็นึกไม่ออกว่าเขาสั่งว่าอะไร จิตใจเหม่อลอยบ่อย ทำอะไรไม่ได้นานเนื่องจากสมาธิไม่มี ดูโทรทัศน์นานๆ จะไม่รู้เรื่อง อ่านหนังสือก็ไม่ได้ถึงหน้า ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ทำงานผิดๆ ถูกๆ



4) มีอาการทางร่างกายต่างๆ ร่วม ที่พบบ่อยคือจะรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง ซึ่งเมื่อพบร่วมกับอารมณ์รู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากทำอะไร ก็จะทำให้คนอื่นดูว่าเป็นคนขี้เกียจ ปัญหาด้านการนอนก็พบบ่อยเช่นกัน มักจะหลับยาก นอนไม่เต็มอิ่ม หลับๆ ตื่นๆ บางคนตื่นแต่เช้ามืดแล้วนอนต่อไม่ได้ ส่วนใหญ่จะรู้สึกเบื่ออาหาร ไม่เจริญอาหารเหมือนเดิม น้ำหนักลดลงมาก บางคนลดลงหลายกิโลกรัมภายใน 1 เดือน นอกจากนี้ยังอาจมีอาการท้องผูก อึดแน่นท้อง ปากคอแห้ง บางคนอาจมีอาการปวดหัว ปวดเมื่อยตามตัว

5) ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างเปลี่ยนไป ดังกล่าวข้างแล้วข้างต้น ผู้ที่เป็นโรคนี้นี้มักจะดูซึมลง ไม่ร่าเริง แจ่มใส เหมือนก่อน จะเก็บตัวมากขึ้น ไม่ค่อยพูดจากับใคร บางคนอาจกลายเป็นคนใจน้อย อ่อนไหวง่าย ซึ่งคนรอบข้างก็มักจะไม่ว่าใจว่าทำไมเขาถึงเปลี่ยนไป บางคนอาจหงุดหงิดบ่อยกว่าเดิม แม้บ้านอาจทนที่ลูกๆ ขนไม่ได้ หรือมีปากเสียงระหว่างคู่ครองบ่อยๆ

6) การงานแย่งลง ความรับผิดชอบต่อการงานก็ลดลง ถ้าเป็นแม่บ้านงานบ้านก็ไม่ได้ทำ หรือทำลวกๆ เพียงให้ผ่านๆ ไป คนที่ทำงานสำนักงานก็จะทำงานที่ละเอียดไม่ได้เพราะสมาธิไม่มี ในช่วงแรกๆ ผู้ที่เป็นอาจจะพอฝืนใจตัวเองให้ทำได้ แต่พอเป็นมากๆ ขึ้นก็จะหมดพลังที่จะต่อสู้ เริ่มกลางงานขาดงานบ่อยๆ ซึ่งหากไม่มีผู้เข้าใจหรือให้การช่วยเหลือก็มักจะถูกให้ออกจากงาน

7) อาการโรคจิต จะพบในรายที่เป็นรุนแรงซึ่งนอกจากผู้ที่เป็นจะมีอาการซึมเศร้ามากแล้ว ยังพบว่ามีอาการของโรคจิตได้แก่ อาการหลงผิดหรือประสาทหลอนร่วมด้วย ที่พบบ่อยคือ จะเชื่อว่ามีคนคอยกลั่นแกล้ง หรือประสงค์ร้ายต่อตนเอง อาจมีหูแว่วเสียงคนมาพูดคุยด้วย อย่างไรก็ตามอาการเหล่านี้มักจะเป็นเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อได้รับการรักษา อารมณ์เศร้าดีขึ้น อาการโรคจิตก็มักทุเลาตาม

ปัจจัยสำคัญๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคซึมเศร้าได้แก่

- กรรมพันธุ์ พบว่ากรรมพันธุ์มีส่วนเกี่ยวข้องสูงในโรคซึมเศร้าโดยเฉพาะในกรณีของผู้ที่มีอาการเป็นซ้ำหลายๆ ครั้ง
- สารเคมีในสมอง พบว่าระบบสารเคมีในสมองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีการเปลี่ยนแปลงไปจากปกติอย่างชัดเจน โดยมีสารที่สำคัญได้แก่ ซีโรโทนิน (serotonin) และนอร์เอพิเนฟริน (norepinephrine) ลดต่ำลง รวมทั้งอาจมีความผิดปกติของเซลล์รับสื่อเคมีเหล่านี้ ปัจจุบันเชื่อว่าเป็นความบกพร่องในการควบคุมประสานงานร่วมกัน มากกว่าเป็นความผิดปกติที่ระบบใดระบบหนึ่ง ยาแก้ซึมเศร้าที่ใช้กันนั้นก็ออกฤทธิ์โดยการไปปรับสมดุลของระบบสารเคมีเหล่านี้
- ลักษณะนิสัย บางคนมีแนวคิดที่ทำให้ตนเองซึมเศร้า เช่น มองตนเองในแง่ลบ มองอดีตเห็นแต่ความบกพร่องของตนเอง หรือ มองโลกในแง่ร้าย เป็นต้น บุคคลเหล่านี้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดัน เช่น ตกงาน หย่าร้าง ถูกทอดทิ้งก็มีแนวโน้มที่จะเกิดอาการซึมเศร้าได้ง่าย ซึ่งหากไม่ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสมอาการอาจมากจนกลายเป็นโรคซึมเศร้าได้



ในทางพระพุทธศาสนาโรคซึมเศร้าและอาการทุกข์ร้อนหมองตรมในจิตทั้งหลาย สาเหตุเริ่มต้นถูกปรุงแต่งออกมาจากในจิต

- มันถูกปรุงแต่งออกมาจากกิเลสที่ฝังเจียบอยู่ในส่วนลึกของจิตของทุกคน แล้วส่งอาการออกมาทางร่างกายที่หลัง เช่น เป็นสารเคมีต่างๆในสมอง หรือ ตามส่วนต่างๆของร่างกาย เพราะว่าจิตกับกายอาศัยอยู่ด้วยกันมีความสัมพันธ์สัมพันธ์กันตลอด เรียกรวมๆว่า ชันธ์ 5

- ดังนั้น ถ้าแก้ที่ต้นเหตุ คือ แก้ปัญหาที่ใจได้ โรคนี้จะหายทันทีเหมือนปิดสวิทช์ไฟฟ้า ไม่ต้องไปกินยาอะไรอีกเลย

- เปรียบเหมือนการกำจัดต้นหญ้า ถ้าตัดแต่ใบหญ้าที่อยู่บนพื้นดิน ก็จะกำจัดไม่ได้ มันจะงอกออกมาเรื่อยๆ ไม่สิ้นสุด, แต่ถ้ากำจัดโดยการถอนรากมันที่อยู่ใต้ดินขึ้นมาทั้งหมด ก็จะกำจัดได้เกลี้ยงถาวร

- การกำจัดปัญหานี้ด้วยการกินยา ก็เหมือนการกำจัดต้นหญ้าด้วยการตัดแค่ใบหญ้าบนพื้นดิน เท่านั้น ควรใช้ทั้ง 2 วิธีไปด้วยกัน

- การปรุงแต่งในจิต ที่เป็นสาเหตุของโรคซึมเศร้าหรืออาการความทุกข์ร้อนทุกอย่างในจิต เกิดมาจากความยึดมั่นถือมั่นและความผิหวางต่างๆ หรือ เจอปัญหาต่างๆ ที่แก้ไม่ได้ด้วยตนเอง

วิธีแก้

- พยายามฝึกพิจารณาไม่ยึดมั่นทุกอย่างในโลกนี้ไม่ว่าตัวเราเอง ญาติๆ ของเราทรัพย์สินสมบัติของเราสังคัมรอบด้าน และทุกอย่าง อย่าง ฯลฯ เพราะเราต้องตาย และเมื่อเราตาย เราก็จะพลัดพรากจากสิ่งของหรือบุคคลต่างๆเรานั้นหมดแม้กระทั่งตัวเราเองก็ต้องทิ้งหรือโดนฝังหรือโดนเผาแล้วเราจะไปหลงยึดมั่น

- พยายามอย่าตั้งความหวังที่เป็นไปได้ยาก และต้องตั้งแนวคิดในใจว่า การสมหวังมีได้ยากนานๆจะมีบ้างสักครั้ง ส่วนมากมักจะผิดหวังกันทั้งนั้น

- เมื่อเจอปัญหา ก็หาทางแก้ไข ถ้าแก้ด้วยตนเองไม่ได้ ก็หาคนอื่นช่วยแก้ ถ้าแก้ไม่ได้ก็ทำใจเฉยๆ ให้ปัญหามันสลายตัวของมันเองไปตามกาลเวลา เพราะปัญหาต่างๆล้วนเป็นสังขารทั้งนั้น มันต้องตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์ มันจะต้องเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ตามกาลเวลาที่ผ่านไป ไม่นานมันจะหายไปเอง แต่จะเจอปัญหาใหม่ๆ หายๆมาอีกเรื่อยๆ ก็สู้กันไปเรื่อยๆ แต่ทำใจให้เฉยๆ นิ่งๆ มันคง เมื่อใดได้บรรลุนิพพานปัญหาต่างๆ จะหยุด

1. ร่างกาย สัมพันธ์กับจิตใจเสมอ คือ ถ้าร่างกายปั่นป่วน จิตใจก็ปั่นป่วนตาม หรือจิตใจป่วย ร่างกายก็ป่วยตาม

2. ทางวิทยาศาสตร์ มันก็คือ มีอาการซึมเศร้า ถ้าเป็นหนักหน่อย ก็คือ โรคซึมเศร้า

3. ทางพุทธ มันก็คือ เวทนาอันเป็นทุกข์ ถ้าเป็นหนักหน่อย ก็คือ เวทนาอันเป็นทุกข์โหม่นนัสโสกาปริเทวะ



ทางแก้ไข ก็คือ หันกลับมารักษาศีล คือไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินอกใจ ไม่พูดเท็จ ไม่ดื่มสุราเมรัย รักษาศีล 5 ไว้ให้ดี กุศลกรรมจากการรักษาศีล ก็จะไปช่วยให้โรคซึมเศร้าทุเลาเบาบางลงได้ หรือ ถ้ารักษาศีลได้อย่างมั่นคง ก็จะทำให้ไม่เกิดโรคขึ้น ฉะนั้น กล่าวได้ว่าโรคซึมเศร้าส่วนหนึ่งเกิดมาจากกรรมของตนเอง คือ อกุศลกรรมจากการผิดศีล เป็นสมุฏฐาน คือปัจจัยภายในของผู้ป่วย อีกสมุฏฐานคือ สาเหตุภายนอก ได้แก่ อารมณ์ภายนอกที่เข้ามากระทบจิต เช่น เห็นเป็นรูปสวยๆ หรือ รูปไม่สวย เสียงไพเราะ เสียงไม่ไพเราะ กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น รสอร่อย รสไม่ถูกใจ สัมผัสสบาย สัมผัสไม่สบาย สิ่งเหล่านี้เมื่อเข้ามากระทบจิตแล้ว ถ้าไม่เอาสติสัมปชัญญะไปควบคุมไว้ เมื่อจิตไปรับรู้จะเกิดอะไรขึ้น

เมื่อเห็นสิ่งที่ถูกใจก็อยากได้ถ้ามันหายไป มันสูญไป ก็เกิดเสียใจ เสียใจมากก็ซึมเศร้าหรือเมื่อเห็นสิ่งที่ไม่ถูกใจ ก็เกิดโทสะ แล้วเก็บเอาสิ่งที่ไม่ถูกใจมาคิดปรุงแต่งต่อ ก็จะเกิดอาการซึมเศร้า

เมื่อได้ยินเสียงที่ไม่ดีก็ไม่พอใจ เก็บมาปรุงแต่ง ก็ซึมเศร้า ได้ยินเสียงเพราะๆ แต่เสียงนั้นมันหายไปกะทันหัน ก็เสียใจขึ้นมา เก็บมาปรุงแต่งต่อ ก็จะเกิดอาการซึมเศร้า

เมื่อได้กลิ่นหอมๆ อยากให้กลิ่นอยู่นานๆ กลิ่นมันหายไปก็เสียใจ เก็บมาปรุงแต่งต่อ ก็เกิดอาการซึมเศร้า เจอกลิ่นเหม็นๆ เกิดโทสะ เก็บมาปรุงแต่งต่อ ก็จะเกิดอาการซึมเศร้า

เมื่อได้รสอร่อยๆ แต่รสนั้นมันหายไป มันหมดไป ก็เกิดอาการเสียใจ เก็บมาปรุงแต่งต่อก็ซึมเศร้า ได้รสไม่ถูกใจ ก็เกิดโทสะ เก็บมาปรุงแต่งต่อ ก็ซึมเศร้า

เมื่อได้อยู่กับอากาศเย็น สบายๆ แต่อยู่ๆ อากาศนั้นก็เปลี่ยน กลายเป็นฝุ่นละออง PM 2.5 ขึ้นมาแทนที่ ก็เสียใจเก็บมาปรุงแต่งต่อ ก็ซึมเศร้า

ทางแก้ คือ พิจารณาสິงทั้งหมดเหล่านี้ อารมณ์ที่ไปรับสิ่งที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้าเราขาดสติสัมปชัญญะ มันจะลุลกลามเข้าไปควบคุมจิต เข้าไปดูแลจิตแทนสติ จิตจะมีอาการรวนเร แปรปรวนไปตามอารมณ์ภายนอกที่มากระทบ เกิดความโลภ ความโกรธ ความลุ่มหลง เก็บมาปรุงแต่งต่อไปเรื่อยๆ ไม่จบสิ้น เป็นอาการซึมเศร้าที่เกิดจากสาเหตุภายใน คือ การขาดสติขาดสติสัมปชัญญะ ไปควบคุมจิต นั่นเอง

สาเหตุภายนอก คือ อุตุน อากาศกำลังวิปริตร้อนจัด อากาศร้อนก็ทำให้คนป่วยได้ ทำให้สุนัขบ้าได้มากกว่านั้น ร้อนจัดๆ ร้อนต่อเนื่อง ก็ทำให้ซึมเศร้าได้ ฝุ่นละอองมากๆ PM 2.5 มากๆ ก็ป่วยเป็นโรคทางเดินหายใจ ร่างกายอ่อนแอ จิตใจก็ซึมเศร้าได้

เพราะฉะนั้น อากาศภายนอกซึ่งเรียกว่าอุตุน หรืออากาศนี้ มันเย็นจัด ร้อนจัด หรือมีฝุ่นละอองมากจัด มันก็เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ร่างกายอ่อนแอก็ทำให้จิตใจ อ่อนแอก็เกิดอาการซึมเศร้าขึ้น ฉะนั้น ก็ต้องแก้ที่อากาศ ช่วยกันทำความสะอาด คัดแยกขยะ ปลุกต้นไม้มากๆ ก็คือ แก้ตามธรรมชาติ นอกจากนี้ อาหาร ก็ยังเป็นอีกเหตุปัจจัยหนึ่งเช่นกัน ต่อให้อาหารดี แต่ถ้าเจ็บปวณสารเคมีเมื่อทานเข้าไปแล้ว ตอนแรกๆ ก็ถูกใจ เพราะมันอร่อยดี ทานไปทานมา ก็เริ่มติดใจในรสชาติที่เกิดจากสารเคมี เช่น ผงชูรส หรือสารเคมีบางอย่าง ที่ทำให้เกิดอาการเสพติดรสชาติ



ฉะนั้น ถ้าอาหารมีสารเคมี ทำให้รสชาติอร่อย หรืออาหารที่มีสารเคมีที่เป็นพิษปนเปื้อน เช่น ปุ๋ยเคมี ยาฆ่าแมลง หรือ พืชที่ตัดต่อพันธุกรรม GMO จะเกิดอะไรขึ้นถ้าเราไปรับประทาน ตอนแรกมันก็จะรู้สึกดี ทานไปทานมา สารเคมีสะสมเกินปริมาณ มากขึ้นๆ ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ป่วยซึมเศร้า ดังนั้นจะแก้ได้อย่างไร ก็ต้องแก้ที่ ลดการใช้สารเคมีในอาหาร ไม่ใช้สารเคมี ไม่ใช้สารพิษ ไม่ใช้ยาฆ่าแมลง เป็นต้น

การแก้ปัญหา โรคซึมเศร้า ในทางพุทธศาสนา

คนไทยส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนาแต่ไม่เข้าใจว่า พระพุทธศาสนาคืออะไร อะไรเป็นคำสอน อะไรเป็นหลักในการปฏิบัติ อะไรเป็นข้อห้าม หรืออาจมีผู้รู้อยู่แต่ก็เป็นส่วนน้อยที่จะเข้าใจว่า พระพุทธศาสนาสอนอะไรและต้องปฏิบัติอย่างไรถึงจะเข้าสู่ภาวะธรรมของพระพุทธเจ้า อันนี้ถือว่าเป็นประเด็นปัญหาที่พระสงฆ์ควรเร่งแก้ไข แนวทางในการดำเนินชีวิตตามแบบฉบับไตรสิกขาถือว่าเป็นธรรมะพื้นฐาน ในการดำเนินชีวิตก็ว่าได้หากเราทุกคนขาดสิ่งเหล่านี้ก็หมายความว่าธรรมข้ออื่นไปด้วย (<https://www.mcutak.com>: 2565) อาการซึมเศร้าที่เป็นกับคนไทย 1,500,000 คน ทราบว่าครึ่งหนึ่งเท่านั้นที่เข้ารับการรักษา อีกครึ่งหนึ่งยังไม่ได้รับการรักษายังไม่ยอมรับว่า ตัวเองเป็นโรค ไม่ยอมเปิดใจ ไม่ยอมรับ ฉะนั้นผู้ที่มีความรู้ ต้องให้ความรู้ ต้องให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ (พระมหาประนอม ธมฺมาลงกาโร, วิสัชนาธรรม :โรคซึมเศร้าเยียวยาได้ด้วยธรรม: 2563)

คณะกรรมการสนับสนุนและประสานงานโครงการสุขภาพดีวิถีพุทธ (2554, 16-17) ได้สรุปความสำคัญของการประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพ ตามแนวทางการดำเนินงานหมู่บ้านสุขภาพดีวิถีพุทธ ว่า พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามีอานุภาพและคุณประโยชน์มากต่อผู้ประพฤติปฏิบัติ เนื่องจากพระพุทธองค์ได้ทรงสอนทั้งด้านองค์ความรู้หลักพุทธธรรมเรียกว่า ทรงสอนพระปริยัติธรรม ด้านปฏิบัติเรียกว่า ปฏิบัติธรรม และด้านผลของการเรียนรู้และปฏิบัติด้วยตนเอง เรียกว่า ปฏิเวธธรรมและถือเป็นหลักการสำคัญของคุณประโยชน์ของพุทธธรรมว่าผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมย่อมไม่ตกไปหรือไม่เป็นไปในทางชั่ว มีแต่ความเจริญรุ่งเรืองในชีวิตสำหรับอานุภาพของพุทธธรรมต่อการแพทย์และการสาธารณสุขโดยตรงนั้น เกิดจากพระอัจฉริยภาพของพระพุทธเจ้าด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ซึ่งได้ทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบนานาประการดังนี้

ศีลสิกขา ในด้านของศีลสิกขาคือต้องศึกษาในเรื่องศีล อันได้แก่เจตนาที่จะงดเว้นไม่ละเมิดข้อห้ามด้านกาย ด้านวาจา ใหัรักษาความเป็นปกติของความเป็นมนุษย์ผู้ซึ่งมีใจสูง หรือ อาจกล่าวได้ว่าในด้านนี้เป็นการพัฒนาในเรื่องของพฤติกรรม โดยมีส่วนสำคัญที่ควรเน้น คือ

1) พฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือโลกแห่งวัตถุ หรืออาจกล่าวว่าเป็นการรู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการรับรู้โดยไม่เกิดผลเสียหรือเกิดโทษ แต่ให้เกิดผลดีส่งเสริมคุณภาพชีวิต และการฝึกอินทรีย์ให้มีประสิทธิภาพในการใช้งาน ให้ตาหูเป็น ใหัหูฟังเป็น ๆ อยู่ ในหลักของอินทรีย์สังวร นั่นเอง การเสพ การบริโภคปัจจัย 4 การใช้ประโยชน์จากวัตถุ จากอุปกรณ์



ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยีด้วย ปัญญาที่รู้เข้าใจมุ่งคุณค่าที่แท้จริง ให้ได้คุณภาพชีวิต ไม่หลงไปกับคุณค่าเทียมตามค่านิยมที่ผิดๆ อันเป็นค่านิยมที่ฟุ้งเฟ้อโอ้อวด ที่ทำให้บริโภคมาก แต่เสียคุณภาพชีวิต เรียกว่า กินเป็น บริโภคเป็น ใช้เป็น เริ่มด้วยการกินพอดี อันเป็นการปฏิบัติตามหลักของ โภช เนมัตตัญญูตา

2) พฤติกรรมที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมและโลกแห่งชีวิต เช่น การอยู่ร่วมกันในทางสังคม โดยไม่เบียดเบียน ก่อความทุกข์ความเดือดร้อน หรือก่อเวรภัย แต่รู้จักมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์อย่างช่วยเหลือเกื้อกูล ดำรงตนอยู่ในกรอบของศีล ดำเนินชีวิตตามหลักของศีลให้ความร่วมมือกับการรักษาติกาของสังคม กฎเกณฑ์หรือกฎหมาย ระเบียบ แบบแผน หรือวินัยแม่บทของชุมชนหรือสังคมของตน และวัฒนธรรม รวมทั้งสิ่งที่เรียกว่าจรรยาบรรณต่างๆ และรู้จักแบ่งปัน การเผื่อแผ่แบ่งปันช่วยเหลือ ตามหลักของการให้ทาน เพื่อช่วยเหลือปลดปล่อยความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ ให้ความสุข และส่งเสริมการสร้างสรรค์ สิ่งที่ดีงาม ตลอดจนการประพฤติเกื้อกูลแก่ชีวิตอื่นๆ ทั้งสัตว์มนุษย์ และพืชพันธุ์ เช่น การร่วมสร้างเขตอภัยทาน นิวาปสถาน การปลูกสวนป่า สร้างแหล่งต้นน้ำ

3) พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการประกอบอาชีพ การเลี้ยงชีพอย่างมีศิลปวิทยาในวิชาชีพที่ฝึกไว้ อย่างดี มีความชำนาญที่จะปฏิบัติให้ได้ผลดีและเป็นสมมาอาชีพ ซึ่งเป็นลักษณะที่สำคัญ คือ ไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียน ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น หรือก่อผลเสียหายแก่สังคม หากแต่เป็นเครื่องแก้ปัญหาของชีวิตและแก้ปัญหาของสังคม มีชีวิตที่เป็นไปเพื่อสร้างสรรค์ ทำให้เกิดประโยชน์เกื้อกูล ที่เอื้อต่อการพัฒนาชีวิตของตน ไม่ทำให้ชีวิตตกต่ำ หรือทำลายคุณค่าของความเป็นมนุษย์ หรือเสื่อมจากคุณความดีในภาวะแห่งตน

จิตศึกษา ในด้านของจิตศึกษาคือศึกษาในเรื่องจิต เรียนรู้เรื่องจิต ให้เข้าใจธรรมชาติของจิต การทำงานของจิต รู้วิธีการพัฒนาจิต เพื่อให้สงบตั้งมั่น เป็นสมาธิพร้อมที่จะทำกิจหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ ในด้านการพัฒนาจิต หรือที่เรียกว่าสมาธิ แยกได้ดังนี้

ด้านคุณภาพจิต ได้แก่คุณธรรมความดีงามต่างๆ เช่น เมตตา กรุณา กตัญญูทวเกที คารวะ หิริโอตตปปะฯ ซึ่งหล่อเลี้ยงจิตใจให้เจริญองงาม และเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดีงาม ด้านสมรรถภาพจิต ได้แก่ความสามารถของจิต ที่เข้มแข็ง มั่นคงหรือความมีประสิทธิภาพของจิต เช่น มีฉันทะ ความใฝ่รู้ใฝ่ดีงาม ใฝ่กระทำ จิตมีความเพียร ความขยัน ความอดทน มีความระลึกได้ รู้ตัวทั่วพร้อมเท่าทัน ตื่นตัวอยู่เสมอ สามารถควบคุมตัวเองได้ มีความตั้งมั่นแน่วแน่ ไส สงบ เป็นสมาธิ รวมไปถึงถึงความไม่ประมาท ที่จะทำให้ก้าวหน้านั่นคงในพฤติกรรมที่ดีงาม หรือตั้งมั่นในความดีงามและพร้อมที่จะใช้ปัญญาในการใช้ชีวิตและประกอบกิจหน้าที่

ด้านสุขภาพจิต ได้แก่สภาพจิตที่ปราศจากความขุ่นมัวเศร้าหมอง เรำร้อน หากแต่มีความสดชื่น เิบอิม ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส เป็นสุข ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพกาย และทำให้พฤติกรรมที่ดีงามมีความมั่นคง สอดคล้องกลมกลืน หรืออยู่ในภาวะที่สมดุล



ปัญญาศึกษา ในด้านปัญญาศึกษาคือศึกษาในเรื่องปัญญา พัฒนาด้านปัญญา ในการพัฒนา ด้านปัญญานี้จะมีการพัฒนาอยู่หลายระดับ เช่น

- 1) ความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมา หรือที่เล่าเรียนมาและรับการถ่ายทอดศิลปะ วิทยาการ ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ
- 2) การรับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่างๆ อย่างถูกต้องตามเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรืออคติ ด้วยความรัก ความซึ้ง และเพราะความกลัว
- 3) การคิดพิจารณาพิจารณาวินิจฉัยอย่างมีวิจารณญาณ ด้วยการใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์อิสระไม่ถูก กิเลส เช่น ความอยากได้ผลประโยชน์ และความเกลียดชังเข้าครอบงำ
- 4) การรู้จักมอง รู้จักคิด มีหลักการคิด มีวิธีคิดที่จะเข้าถึงความจริง และได้คุณประโยชน์ มี โยนิโสมนสิการ อย่างที่เรียกว่ามองเป็น คิดเป็น เช่น รู้จักวิเคราะห์ แยกแยะ สืบสาวหาเหตุปัจจัยของสิ่ง เกิดขึ้น ดำรงตั้งอยู่และแปรเปลี่ยนสภาวะไป
- 5) การรู้จักจัดการ ดำเนินการ ทำกิจให้สำเร็จ ฉลาดในวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย
- 6) มีความสามารถในการแสวงหา เลือกคัดจัดสรรประมวลความรู้ คิดได้ชัดเจน และสามารถ นำความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยงสร้างเป็นเครือข่ายความรู้และสร้างเป็นความรู้ความคิดใหม่เพื่อใช้ในการ แก้ปัญหาและสร้างสรรค์
- 7) มีความรู้แจ้งเข้าถึงความจริงของโลกและชีวิต รู้เท่าทันกับธรรมดา หรือกับธรรมชาติ ทั้งหลาย ที่ทำให้วางใจถูกต้องต่อทุกสิ่งทุกอย่าง สามารถแก้ปัญหาชีวิต ขจัดความทุกข์ในจิตใจของ ตนเองได้ หลุดพ้นจากความยึดติดในสิ่งทั้งหลาย จิตไม่ถูกบีบคั้นครอบงำกระทบกระทั่งด้วยความผัน พ่วนปรวนแปรของสิ่งต่างๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ อยู่เหนือกระแสโลก

สรุปการใช้หลักพุทธธรรม เช่น หลักไตรสิกขา มาประยุกต์ใช้ จึงจำเป็นต้องมี กระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์หรือทรัพยากรบุคคลที่เน้นคุณธรรมจริยธรรมเป็นสำคัญที่จะช่วยให้ ทรัพยากรบุคคลพัฒนาไปได้อย่างบูรณาการและให้มนุษย์เป็นองค์รวมที่พัฒนาอย่างมีดุลยภาพ โดย อาศัยหลักธรรมสำหรับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรสิกขา

สรุป

สังคมในปัจจุบันต้องพบเจอกับโรคภัยใหม่ๆ เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะปัญหาของโรคซึมเศร้าที่ กำลังครอบงำวิถีชีวิตของเราเป็นตัวสร้างปัญหาสังคม ทำให้ประสิทธิภาพในการใช้ชีวิตของเราลดลง อย่างไม่รู้ตัว โรคซึมเศร้า กลายเป็นปัญหาใหญ่ในปัจจุบันของสังคม โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ที่เต็มไปด้วย ความกดดันจากรอบด้าน แต่จริงๆ แล้วต้นเหตุของโรคเหล่านี้ไม่ได้มาจากปัจจัยสิ่งแวดล้อมภายนอก เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ความผิดปกติของสารเคมีในสมองและกรรมพันธุ์ ก็ล้วนมีส่วนเกี่ยวเนื่องทำให้



เราป่วยเป็นโรคซึมเศร้าได้ง่ายขึ้น เพราะฉะนั้น ใครที่มีอาการด้านโรคซึมเศร้าที่เกิดจากความเครียด ความเหงา ฯลฯ จากนั้นจะลองหันมาปรับสมดุลให้ความคิด ภาวะอารมณ์ด้วยการหันหน้าเข้าสู่ธรรมะก็นับว่าเป็นเรื่องที่ดีอย่างยิ่งทีเดียว ไม่ว่าจะเป็นการหันหน้าเข้าปฏิบัติธรรม การอ่านหนังสือธรรมะ ฟัง คลิปวีดีโอธรรมะที่เกี่ยวกับพระเทศน์และนั่งสมาธิ สวดมนต์ตามกันนับว่าได้เช่นกัน เพียงเท่านั้นก็จะทำให้วันๆ หนึ่งที่เคยผ่านไปอย่างน่าเบื่อสามารถผ่านไปอย่างคุ้มค่า

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2552). **แนวทางการดูแลเฝ้าระวังโรคซึมเศร้าระดับจังหวัด**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์ การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, (2554). คณะกรรมการสนับสนุนและประสานงานโครงการสุขภาพจิตวิถีพุทธ.
- พระมหาประนอม ธมมาลงกาโร. (2563). **วิสัยทัศน์ธรรม: โรคซึมเศร้าเยียวยาได้ด้วยธรรม**. วารสารโพธิญาณ, 5(58), 3-6.
- พระปลัดสมชาย ปโยโค และอุทัย สุดสุข. (2558). **พุทธบูรณาการการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังในสังคมไทย**. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 3(2), 45-64.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2557). **พุทธธรรม ตอนที่ 1 บทที่ 1 ชั้นที่ 5** (พิมพ์ครั้งที่ 39). พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหิดล, <https://www.rama.mahidol.ac.th>: เข้าถึงเมื่อ: 3 มีนาคม 2565.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, <https://www.mcutak.com>, เข้าถึงเมื่อ: 10 กุมภาพันธ์ 2565.
- <https://www.bbc.com/thai>: เข้าถึงเมื่อ: 21 กุมภาพันธ์ 2565.