โรงพยาบาลท่าตูม กระทรวงสาธารณสุข
สุขภาพน่ารู้สู่ชุมชน
"บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์"
www.thatoomHSP.com
Tel.0-4459-1126
งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

เปลี่ยนนิสัย ปรับคุณภาพสมอง

คุณหมอเดเนียล จี. เอเมน ผู้เขียนหนังสือเมคกิ้ง อะ กู๊ด เบรน เกรท ยังคงมีเนื้อหาดี ๆ ในหนังสือให้ติดตามศึกษา โดยเฉพาะผลของอารมณ์ที่มีต่อสมอง

คุณหมอบอกว่าคนอารมณ์ร้าย หรือซึมเศร้าบ่อย ๆ สมองส่วนซีรีบรัม และซีรีเบลลัม รวมถึงสมองซีกซ้ายซึ่งเกี่ยวกับการจำและการคิดวิเคราะห์จะยุบตัว

ตรงกันข้ามถ้ามีความสุข ภูมิใจ และอารมณ์ดี ใจเย็น รอบคอบ สมองทั้งสามส่วนก็จะพองตัวขึ้น ดังนั้น หากเป็นไปได้ควรปรับอารมณ์ให้อยู่ในแดนบวกก็จะมีผลดีต่อสมองโดยตรง

โดยคุณหมอแนะนำวิธีปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อสร้างอารมณ์บวกและพัฒนาคุณภาพสมองดังนี้

- อย่าหลงเชื่อความคิดวูบแรก

o เมื่อรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสแรกส่งข้อมูลมาถึงสมอง สมองจะเชื่อมโยงสิ่งทั้งหมดเหล่านี้เข้ากับประสบการณ์เดิมที่เคยเกิด เราจึงรู้สึกกับบางสถานการณ์หรือเรื่องราวตรงหน้ามากหรือน้อยเกินไป ซึ่งล้วนแล้วแต่ก่อความเข้าใจผิดได้ทั้งนั้น

o ทางที่ดีจึงควรหาเหตุผลของสถานการณ์หรือเรื่องราวที่เพิ่งเกิดใหม่หมาด เพื่อบันทึกไว้เป็นข้อมูลในเชิงเหตุผลที่ถูกต้อง มากกว่าใช้อารมณ์ความรู้สึกในทางลบ

- เชื่อว่าความคิดของเรามีพลังพิเศษ

o เมื่อเราคิดแต่ละครั้ง สมองจะปล่อยสารเคมีบางอย่างออกมา ถ้าคิดในทางบวกเป็นเรื่องสุข สมองจะปล่อยสารเคมีที่ทำให้เรารู้สึกดี และระบบการทำงานของสมองก็จะมีประสิทธิภาพ ตรงกันข้างถ้าคิดลบเป็นเร่องผิดหวัง สมองจะปล่อยสารเคมีที่ทำให้อารมณ์บูด และระบบการทำงานของสมองก็พานรวน

o ฉะนั้นลองชี้ทิศทางให้สมองขับเคลื่อนไปด้วยพลังงานบวกดีกว่า

- ทันทีที่บังเกิดความคิดลบ ความสุขจะหมดลงทันที

o ถ้ามีอาการแบบนี้ต้องพยายามพาตัวเองขึ้นมาจากกับดักหลุมดำในจิตใจที่ขุดไว้เอง โดยวิธีง่าย ๆ คือ ทันทีที่ความรู้สึกด้านลบบังเกิด รีบจรดดินสอปากกาเขียนสิ่งที่อยู่ในความคิด

o คุณจะพบความคิดไร้เหตุผลมากมายกำลังจู่โจมทำร้าย จากนั้นก็ใช้ความคิดบวกเข้ามาแทนที่และเยียวยาจิตใจตนเอง

- ลองหลอกตัวเองบ้าง

o ทันทีที่สมองคิดในเชิงคาดหวัง สถานการณ์หรือเรื่องราวอาจเกิดขึ้นจริง โหยหากสมองคิดลบสถานการณ์ในทางลบก็อาจจะเกิดขึ้นจริงได้เช่นกัน เพราะฉะนั้นเราควรจะคิดบวกไว้ก่อนจริงไหม

o เป็นเวลากว่าศตวรรษที่จิตแพทย์นำความคาดหวังทางบวกมาใช้เยียวอาการเจ็บป่วยสารพัดโรค ความคิดหลอกคือการสร้างความคาดหวังและความหวังขึ้นมาระหว่างที่แพทย์บำบัดผู้ป่วย ไม่ว่าจะเป็นทางการแพทย์ พิธีกรรม ความศรัทธา ความเชื่อ ก็เป็นการสร้างพลังชีวิตในแง่บวกทั้งสิ้น

o และในทางการแพทย์พิสูจน์ว่าเมื่อร่างกายสบาย ระบบการทำงานของสมองก็เปลี่ยนไปในทางที่ดี

- สั่งสมองปรับนิสัยเพื่อให้สมหวัง

o เราใช้สมองส่วนคอร์เท็กซ์เมื่อต้องการวางแผนชีวิต โดยสมองส่วนนี้ทำหน้าที่ในการหาข้อมูลและวิธีการ เพื่อให้แผนที่วางไว้สำเร็จลุล่วงได ฉะนั้นการตั้งเป้าหมายชีวิตแล้วปรับเปลี่ยนนิสัยเพื่อให้ได้มาจึงเป็นเรื่องที่ทำได้จริง

ขอบคุณที่มาจาก นิตยสารชีวจิต มกราคม 2554

ขอบคุณภาพจาก www.6te.net/

"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่ายๆ แค่ปลายนิ้ว...คลิ๊กมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
โทร.044-591126 ต่อ 116