



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ประชาชาติธุรกิจ ฉบับประจำวันที 7 เดือนพฤษภาคม พ.ศ.2550 หน้า 63

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

หัวเราะ...เป็นยา

คอลัมน์ วาไรตี้เฮลท์



หัวเราะวันละนิด จิตแจ่มใส... คำกล่าวขานกันมาแต่ครั้งโบราณ โบราณ ที่หลายคนอาจจะหลงลืมที่จะใส่ใจ

ลืมแม้กระทั่งที่จะยิ้ม ทั้งๆ ที่บ้านเรา เมืองเรา ครั้งหนึ่งได้ชื่อว่า เป็นดินแดน "ยิ้มสยาม"

มีการวิจัยหนึ่งพบว่า คนเราในตอนเด็กๆ นั้น จะหัวเราะถึง 200-400 ครั้งต่อวัน แต่พอเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่เสียงหัวเราะต่อคนต่อวันจะหลงเหลือเพียง 16-18 ครั้งเท่านั้น !!

ยิ้มที่เลื่อนไป เสมือนกับเป็นการเปิดประตูต้อนรับความเครียด ที่วิ่งเข้ามาแทนที่ อันเป็นที่มาของโรคภัยอันร้ายกาจที่ไม่มีใครอยาก จะให้มาเยือน

โรคร้ายที่นักวิทยาศาสตร์ นักวิจัย และแพทย์ สรรหาสารพัดยา และกรรมวิธีมาเพื่อบำบัดรักษา

สรรพามาหลายวิธี และแล้วก็ได้พบกับ "ยาริเศษ" ที่หลายคนมองข้ามมัน คือ ยาริเศษที่เรียกว่า "หัวเราะ"

...หัวเราะเพียง 10 วินาที จะเท่ากับกรรเชียงเรือออกกำลังกายถึง 3 นาที...นี่เป็นผลจากการวิจัยของมหาวิทยาลัยแอสตันฟอร์ด

เช่นเดียวกับผลวิจัยของศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.) ที่พบว่า ...หัวเราะเพียง 5 นาที จะเท่ากับการเดินแอโรบิกนานถึง 30 นาที

ปัจจุบันในอเมริกา แคนาดา อังกฤษ และอีกหลายประเทศ กำลังใช้การหัวเราะเข้ามาใช้เป็นยาบำบัดอาการเครียด และแทนยาแก้ปวดได้

ส่วนในประเทศไทยได้มีการนำ "ศาสตร์หัวเราะบำบัด" เข้าไปช่วย นักโทษชั้นดีที่มีความผิดจาก "เหล้า" ในเรือนจำบางขวาง ให้คลายเครียด รู้จักจัดการกับความโกรธ และฝึกคิด ในแนวบวก

"หัวเราะบำบัดเป็นกิจกรรมที่ช่วยสลด ความคับคั่งในเซลล์ทุกเซลล์ภายในร่างกายได้ ไม่ว่าจะ เป็นอารมณ์โกรธแค้น เศร้า หรือผิดหวังได้ เรือนจำทุกแห่งที่มีนักโทษชั้นดีจึงควรให้นักโทษได้ มีโอกาสเปลี่ยนแปลง ตัวและส่งเสริมให้ทำกิจกรรมหัวเราะบำบัด" ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ประธาน โครงการ กล่าว

แต่การที่จะหัวเราะแบบมีคุณภาพจนเป็นยาได้นั้น ต้องเป็นการ หัวเราะที่เหมือนกับเป็นการออก กำลังอวัยวะภายใน ทำให้ระบบต่างๆ ขับเคลื่อนได้ดีขึ้น

ใครที่กำลังเผชิญกับความเครียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ ระบบย่อยไม่เวิร์ก แค่หัวเราะนี้แหละจะช่วย ได้

เพราะการหัวเราะทำให้อวัยวะทุกส่วน ตั้งแต่หัวใจ ปอด กล้ามเนื้อ สมอง ไปจนถึงระบบ ภูมิคุ้มกันทำงาน ได้อย่างดี หัวใจและซีพอร์จะเต้นเร็วกว่าปกติทำให้ ระบบการไหลเวียนของ โลหิตดีขึ้นเหมือนกับการ ออกกำลังกาย ระบบย่อยอาหารและระบบ ขับถ่ายดีขึ้น

หัวเราะยังช่วยทำให้ภูมิคุ้มกันเข้มข้นขึ้น ทำให้หมุนเวียนในกระแสเลือดได้ดียิ่งขึ้น และยังเพิ่ม ระดับเม็ดเลือดขาวตัวกำจัดสิ่งแปลกปลอมในร่างกาย ทั้งช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ทั้งยัง เป็นการเพิ่มระดับเอ็นโดฟินและเซโรโทนิน ฮอร์โมนที่ช่วยทำให้อารมณ์ดี ลดความเครียด และ ยังช่วยระงับอาการปวดได้อีกด้วย

รู้อย่างนี้แล้ว เรามาหัวเราะกันดีกว่า

5 - 5 - 5 !!!

หน้า 63