



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที 6 เดือนกันยายน พ.ศ.2565 หน้า 1,4 มูลค่าข่าว 1,252,098.-



ฝึกเพิ่มพลังสมองความจำ
สตรองชะลอความเสื่อมถอย
หน้า 4

ฝึกเพิ่มพลังสมอง ‘ความจำ’ ‘สตรอง’ ชะลอความเสื่อมถอย



ในเรื่องของความจำเป็นเรื่องหนึ่งที่มีความสำคัญ มีผลต่อการเรียน การทำงาน และการดำเนินชีวิต “สมอง” อวัยวะที่มีหน้าที่ในการรับรู้ จัดจำสิ่งต่าง ๆ การฝึกฝน การรับรู้ ฝึกคิดเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้นแล้วแต่ส่งผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว ... การฝึกเพิ่มพลังสมองให้สอดคล้องการจดจำที่แม่นยำ มีเรื่องน่ารู้และมีวิธีการดูแลเพื่อลดปัจจัยเสี่ยง ป้องกันและชะลอสมองเสื่อม โดย **พญ.อชิรญา สุวรรณพงศ์** หัวหน้าสาขาวิชาจิตเวช ศูนย์การแพทย์ปัญญา นานันทิกฤตฯ พลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒให้ความรู้ในประเด็นนี้ว่า **สมอง มีความสำคัญ** สามารถจะฝึกฝนพัฒนาได้ สมองมีหน้าที่หลายอย่าง โดยเรื่องของความจำเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ ดังที่กล่าวมีผลต่อการใช้ชีวิต

ประจำวัน การทำงานและการเรียนซึ่งล้วนแต่ต้องอาศัยความจำและการจดจำ

ขณะที่เราใช้ชีวิตประจำวัน ในเรื่องของความสามารถฝึกฝน กระตุ้นสมองได้เรื่อย ๆ การกระตุ้นพัฒนาสมองมีความสำคัญและไม่เฉพาะเพียงวัยใดวัยหนึ่ง ทุกช่วงวัยควรได้รับการฝึกฝน ฝึกคิด เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ

“การใช้ชีวิตประจำวัน หากทำกิจกรรมเดิม ๆ ซ้ำ ๆ อาจไม่ได้ช่วยกระตุ้นสมอง การปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้มีความหลากหลาย ฝึกเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นสมอง มีการพัฒนาอยู่เรื่อย ๆ ยิ่งสูงวัยขึ้น ถ้าไม่มีกิจกรรมใด ๆ ที่ส่งเสริมการกระตุ้นพัฒนาสมอง ก็มีโอกาสทำให้สมองเสื่อมลงเร็วกว่าผู้ที่ฝึกฝนตนเอง ฝึกใช้สมองบ่อย ๆ อย่างวัยเกษียณถ้ามีกิจกรรม มีงานอดิเรกในชีวิตประจำวัน ได้เรียนรู้ ได้ผ่อนคลายเพลิดเพลินไปกับงานอดิเรก นอกจากมีผลต่อสมอง ต่อร่างกายแล้วยังดีต่อจิตใจ โดยสิ่งเหล่านี้มีความสัมพันธ์กัน”

หัวหน้าสาขาวิชาจิตเวช พญ.อชิรญา อธิบายเพิ่มอีกว่า **การหลงลืม** สิ่งที่เกิดขึ้นและพบได้แม้แต่วัยของพวกเขา ความรู้สึกสับสน



จำไม่ได้ไม่เจาะจงเฉพาะผู้สูงอายุ และยังมีความสัมพันธ์กับหลายปัจจัยไม่ว่าจะเป็น **ความเครียด** ผู้ที่มีความเครียดมากทำให้สมาธิไม่ดี เมื่อสมาธิไม่ดีก็จะหลงลืมได้ง่ายขึ้น ไม่สดชื่นแจ่มใส

อีกทั้งความเครียดยังมีผลสืบเนื่องมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสมองเสื่อมในอนาคต โดยเครียดเรื้อรังนาน ๆ อาจมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของการทำงานของสมอง การฝึกเพิ่มพลังสมอง ลดคลายความเครียด สร้างอารมณ์แจ่มใสจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อม ช่วยการจดจำ

กิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นสมองมีหลากหลายกิจกรรม **การทำอาหาร** จากเมนูที่คุ้นเคย ทำเป็นประจำ หากปรับเปลี่ยนสร้างสรรค์เมนูใหม่ ๆ หรือเมนูที่ยังไม่เคยทำ การได้ค้นสูตรทดลองทำมีส่วนช่วยสมอง ฝึกทักษะการคิด การตัดสินใจ ทั้งช่วยเรื่องการจดจำ ได้ฝึกฝนหลายด้านไปพร้อมกัน

การอ่านหนังสือ อ่านอะไรก็ได้ที่สนใจ การอ่านถ้าอ่านแล้วได้ย่อยความรู้ ย่อยเรื่องราวสิ่งที่อ่าน ได้นำไปเล่า แชรรมุมมองจากหนังสือก็เป็นอีก

ส่วนหนึ่งที่ฝึกทักษะความจำ ทั้งนี้การอ่านที่จะนำไปสื่อสารกับบุคคลอื่นได้นั้นต้องอาศัยการจดจำ เป็นอีกวิธีกระตุ้นสมอง เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานสมอง

“การอ่านไม่จำเป็นจะต้องเป็นหนังสือวิชาการ เลือกอ่านเล่มใดก็ได้ที่สนใจ ไม่ว่าจะ เป็นนวนิยาย การ์ตูนหรือเล่มโปรดที่ไม่ได้อ่านมานาน การอ่านนอกจากให้ความเพลิดเพลินผ่อนคลาย การอ่านยังเสริมสร้างสติปัญญาให้กับสมองของเรา อีกทั้งการอ่านยังช่วยฝึกทักษะภาษา ได้เรียนรู้คำศัพท์ มีคลังคำเพิ่มขึ้น กระตุ้นสมองอีกทางหนึ่ง”

คุณหมออชิรุญา แนะนำเพิ่มอีกว่า **การทำงานฝีมือ งานศิลปะ วาดภาพ** ก็เป็นอีกวิธีที่นอกจากช่วยเรื่องการฝึกคิด ยังช่วยในเรื่องอารมณ์ ลดคลายความเครียด หรือ **กิจกรรม**



**“ฝึกฝนพัฒนาได้
มีผลต่อการใช้ชีวิต”**

สั้นทนาการต่าง ๆ

ก็มีส่วนช่วยได้มาก

“การเล่นเกมนี่มีส่วนช่วยกระตุ้นสมอง แต่เกม
ที่เลือกนำมาเล่นต้องมีความเหมาะสม อย่างเช่น หาก
ต้องการกระตุ้นในเรื่องการคิด การวางแผน อาจเลือก
เกมที่มีส่วนสนับสนุนส่งเสริม เช่น **เล่นหมากออส
หมากกรุก** หรือในเรื่องความจำ อาจเลือกเล่นเกม
ประเภท **จับผิดภาพ จำรูปภาพ เกมที่มีการคิด
คำนวณตัวเลข คันทามลัพท์ ฯลฯ** แต่ทั้งนี้ไม่อยาก
ให้เล่นเกมที่ส่งเสริมทักษะด้านต่าง ๆ ไม่เฉพาะ
ด้านใดด้านหนึ่ง”

นอกจากนี้ **การออกกำลังกาย การพักผ่อนเพียงพอ** ก็มีความ
สำคัญ จากที่กล่าวการฝึกฝนเพิ่มพลังสมอง เพิ่มความสดอองมีผลต่อ
ทุกวัย **เด็ก ๆ** สามารถกระตุ้นพัฒนาสมองได้จากการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ
เรื่อย ๆ ถือเป็นกรกระตุ้นสมอง หรือถ้าผู้ปกครองเห็นถึงสิ่งที่เขาสนใจ
หรืออยากเรียนรู้อะไรเพิ่มเติม หรือทักษะใดที่ไม่ถนัด เช่น เรื่องของภาษา
การคิดคำนวณ ฯลฯ อาจเพิ่มเติมในสิ่งเหล่านั้น

วัยเรียน วัยทำงาน การพัฒนาสมองยังคงมีความสำคัญ โดย
วัยทำงานอาจต้องค้นหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อใช้ในการงานโดยการค้นคว้า
ความรู้ใหม่ ๆ เหล่านี้ เป็นการเพิ่มพลังสมองไปในตัว ส่วน **ผู้สูงอายุ**



การพบปะเพื่อนวัยเดียวกัน หรือมีกิจกรรมกับ
ครอบครัว หรือการได้พาผู้สูงอายุท่องเที่ยว
เดินทางเปลี่ยนบรรยากาศไปในสถานที่ใหม่ ๆ
บ้าง ได้เรียนรู้ พบเห็นสิ่งใหม่ ๆ ได้ปรับสภาพ
อารมณ์ก็เป็นอีกความสุข เป็นการพัฒนาศักยภาพ
สมองให้ยังคงสดออง

“ปัญหาของผู้สูงอายุ เมื่อ
มีวัยเพิ่มขึ้นจะพบปัญหา คิดช้า
ลง และอาจมีหลงลืมได้ง่าย
ขึ้นในความจำระยะสั้น



อย่างเช่น บางครั้ง
 วางของแล้วลืม จำ
 ไม่ได้ หาไม่เจอ ซึ่ง
 ถ้านาน ๆ ครั้ง
 อาจไม่เป็นไร แต่ถ้าหลงลืมกระทั่งต้องมี
 คนคอยดูแล ช่วยเหลือการใช้ชีวิตประจำ
 วัน หรือหลงลืมจำไม่ได้ว่านี่คือที่ไหน
 หรือไปไหนที่คุ้นเคยแล้วจำไม่ได้ ต้องมีคน
 ไปด้วย ฯลฯ ก็ต้องสงสัยแล้วว่าไม่ใช่เป็นการ
 หลงลืมโดยทั่วไป”
 การหลงลืมทั่ว ๆ ไป เกิดขึ้นได้ แต่ก็ต้อง



พิจารณาอีกด้วยการหลงลืมของเรามีความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นด้วยหรือไม่ เช่นพักผ่อนน้อยไม่เพียงพอ ทำให้มีปัญหาความจำมากขึ้นได้ หรือในช่วงนั้นมีความเครียด ความกดดัน ก็เป็นเหตุให้หลงลืมได้เช่นกัน ต้องพิจารณาจากหลายปัจจัย

ส่วนการย่ำคิดย้ำทำ บางคนหลงลืมและเริ่มเข็ญช้าบ่อย ๆ ทั้งนี้เพราะจำไม่ได้ว่าทำอะไรไปหรือยัง สิ่งที่น่าเป็นห่วงคือ **ถ้าเป็นการทำอะไรซ้ำ ๆ แล้วคน ๆ นั้นมีความเครียด จากสิ่งที่ทำซ้ำ เริ่มมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน** อาจต้องพบแพทย์ โดยส่วนหนึ่งนี้อาจเป็นหลักให้สังเกตตนเองเบื้องต้น

“ผู้ป่วยที่เป็นโรคสมองเสื่อม อาการหลงลืมจะไม่คงที่ จะค่อย ๆ

แย่ลง จากเดิมที่เคยมีหลงลืมความจำระยะสั้น เป็นนาน ๆ ครั้ง อาจมีบ่อยขึ้น ตามซ้ำในเรื่องเดิมบ่อย ๆ อย่างเช่นเพิ่งถามผ่านไปไม่นาน กลับมาถามอีก ผู้ดูแลจึงต้องมีความเข้าใจโรค หรือสังเกตอาการ ทั้งนี้หากยังไม่มีการประเมินความเสี่ยงก็มีโอกาสป้องกันการเกิดโรคได้”

หัวหน้าสาขาวิชาจิตเวช พญ.อชรรญา ให้มุมมองทั้งท้ายถึงการฝึกเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานสมอง โดยเฉพาะผู้สูงอายุเพิ่มอีกว่า กิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถเกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้เรื่อย ๆ

หรือแม้แต่การช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวัน ก็มีส่วนช่วยพัฒนาสมอง บางบ้านอาจกลัวผู้สูงอายุเหนื่อยจึงไม่อยากให้ทำอะไร แต่สิ่งเหล่านี้อาจกลายเป็นทำให้สมองเสื่อมลงเร็ว

“ถ้าสิ่งใดที่ผู้สูงอายุยังคงทำได้ โดยถ้าพิจารณาแล้วว่าเหมาะสม ไม่เกินกำลัง หรือไม่เป็นอันตราย อยากให้ลองทำ อย่างเช่น การรดน้ำต้นไม้ ทำอาหาร หรือดูแลบ้าน ฯลฯ นอกจากติดต่อสมอง ฝึกใช้ความคิด ทำอย่างไร ใส่เครื่องปรุงอะไร ยังเป็นการออกกำลังกายในตัว

ได้ขยับเคลื่อนไหวร่างกาย แต่ถ้ากลัวว่าท่านจะเหนื่อย อย่างการทำอาหารที่อาจต้องยืนนาน ๆ อาจปรับเปลี่ยนรูปแบบเป็นการนั่งทำ หรือให้ท่านเป็นผู้ช่วยหยิบจับ เล็ก ๆ น้อย ๆ หรือทำอาหารเมนูง่าย ๆ ที่ใช้เวลาไม่มาก ฯลฯ โดยยังคงทำอะไรได้ด้วยตนเอง”

นอกจากส่งผลดีต่อด้านอารมณ์ ลดความเครียด ดีต่อสุขภาพใจ ยังดีต่อสุขภาพกาย สุขภาพสมอง สดรองไม่พร้อมกัน.

พงษ์พรรณ บุญเลิศ