การศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อแก้ปัญหาความเครียดของบุคคลวัยทอง
The Study of Buddhist Doctrine for Solving Stress of the Golden Aged People (Elderly)

พระมหาอำนวย มหาวีโร[1]
Phramaha Amnuay Mahaweero[1]
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด[1]
Mahamakut Buddhist University Roi Et Campus[1]
Email : Pmamno2510@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความเรื่องการศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อแก้ปัญหาความเครียดของบุคคลวัยทอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัญหาความเครียดของบุคคลวัยทอง 2) ศึกษาการแก้ปัญหาความเครียดของบุคคลวัยทอง และ 3) ศึกษาหลักพุทธธรรมแก้ปัญหาความเครียดของบุคคลวัยทองพบว่า ปัญหาความเครียดของบุคคลวัยทอง เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศ คือร่างกายของชายวัยทองผลิตฮอร์โมนเทสโทสเตอร์โรน (Testosterone) ลดลง ร่างกายของหญิงวัยทองผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจน (Entrogens) ลดลง หรือหยุดผลิตฮอร์โมน เกิดผลกระทบด้านร่างกาย และจิตใจ ทำให้เกิดความเครียด ส่งผลให้เกิดโรคทางกายและโรคทางใจ พุทธศาสนากล่าวว่า ความเครียดคือความทุกข์ การแก้ปัญหาความเชื่อของบุคคลวัยทองผู้มีอายุมากซึ่งใช้วิธีการรักษาโรคจากแพทย์แผนปัจจุบัน และรักษาโรคทางกายและทางใจแบบผสมผสานด้วยการเปลี่ยน ชนิดอาหาร การออกกำลังกาย เปลี่ยนความคิด ทัศนคติต่อโลกและชีวิต ดำเนินชีวิตด้วยการนำหลักพุทธศาสนา เพื่อลดและบรรเทาอาการที่เกิดขึ้น การศึกษาหลักพุทธธรรมแก้ปัญหาความเครียดของบุคคลวัยทอง ประกอบด้วย อริยสัจ 4, สังคหวัตถุ 4, สุจริต 3, ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์, กุศลมูล 3, พรหมวิหาร 4, การเจริญสติปัฏฐาน 4, และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา (ทำบุญตักบาตร, ฟังพระธรรมเทศนา, เวียนเทียน, ทอดกฐิน, สวดมนต์)

คำสำคัญ : บุคคลวัยทอง; ความเครียด; หลักพุทธธรรม

ABSTRACT

The article the study of Buddhist doctrine for solving stress of the golden aged people (Elderly). The purposes are(1)to study the stress of the golden agedpeople (elderly), (2) to study the stress of the golden aged people (elderly)and (3) to study Buddhist doctrine for solving the stress of the golden aged people (elderly), found that : The stress problem of the golden aged people happened because of hormone similarly, the body of golden aged women produced less estrogens hormone impacting on the body and mind resulting in the stress of body and mind. Buddhism said that the stress means suffering. The solving the stress problems of older people that uses of current medical treatments and combination of physical and mental diseases by changing food type, exercise, change your mind attitude to the world and life, living with religious principles, to reduce and relieve symptoms. The study of Buddhist doctrine for solving stress of the golden aged people (Elderly) consist with the four noble truths(Ariyasacca), the four object sympathy(Sangahavatthu),three right conducts(Sucarita), three gain for this life(Ditthadhammikattha), three roots of good action(Kusalakammpada), four sublime states of mind(Brammavihara), four foundations of mindfulness(Satipattathana), and practice religious activities and religious act (giving alms, listen to monks, Wiantien, Kathina, and chanting or praying).

Keywords : Golden Aged People; Stress; Buddhist Doctrine

1. บทนำ

นับแต่เริ่มปฏิสนธิเกิดเป็นมนุษย์จนกระทั่งถึงวัยชรา มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการขึ้นในแต่ละช่วงวัย เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นกระบวนการตามธรรมชาติของมนุษย์ ชายและหญิงเมื่อย่างเข้าสู่ช่วงวัยกลางคน ต้องพบกับภาวะที่ร่างกายในวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงอีกครั้ง เมื่อร่างกายผลิตฮอร์โมนเพศลดลงได้หยุดผลิตฮอร์โมนเมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน (Menopausal Symptom) เรียกว่า “วัยทอง”อายุเฉลี่ยของหญิงไทยที่หมดประจำเดือน คือ 45-50 ปี (ศูนย์สูติ-นรีเวช โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์, ออนไลน์) การลดระดับฮอร์โมนเพศของทั้งสตรีและผู้ชายซึ่งจะเริ่มตั้งแต่อายุประมาณ 40 ปี และจะมากขึ้นเรื่อยๆ ตามอายุที่ผ่านไปในสตรี จะเห็นว่ามีการลดระดับฮอร์โมนที่สำคัญที่สุด คือ โมนเอสโตรเจน (Entrogens)

เพราะรังไข่เริ่มเตรียมหน้าที่ และสุดท้ายรังไข่จะฝ่อ และไม่สร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน (Entrogens) อีกต่อไป จึงทำให้เข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือนหรือวัยทอง (menopause) เมื่ออายุประมาณ 50 ปี (อุรุษา เทพพิสัย และคณะ, 2544 : 19) วัยทองเกิดขึ้นกับบุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 40 ปี ได้ เนื่องจากอาการรังไข่ล้มเหลว ไม่สร้างฮอร์โมนเพศ เช่น เกิดกับหญิง ที่ผ่าตัดเอารังไข่ออกทั้งสองข้าง เกิดกับหญิงที่ขาดอาหารอย่างรุนแรง เกิดตามธรรมชาติในผู้หญิง บางคนร้อยละ 10 เกี่ยวข้องกับพันธุกรรม โดยมีญาติพี่น้องมีอาการแบบนี้ด้วย เกิดกับหญิง ที่มีบุตรยาก รักษาด้วยการใช้ยากระตุ้นไข่ตก เกิดในผู้หญิงที่ได้รับสารพิษจากการติดเชื้อไวรัส ยาฆ่าแมลง จนรังไข่ล้มเหลว เกิดในหญิงที่เป็นมะเร็ง ได้รับการฉายแสง หรือสารเคมีบำบัดรักษาโรคจนรังไข่ถูกทำลายไป เกิดกับหญิงที่มีความเครียดมาก เครียดประจำเดือน เปิดกับหญิงที่เป็นโรคบางอย่างที่ทำให้รังไข่ไม่สมบูรณ์ เช่น โรคโลหิตจางธาลัสซีเมีย เกิดกับผู้หญิงที่มีฮอร์โมนไม่ปกติ เช่น เป็นโรคไทรอยด์ต่ำ หญิงวัยทองที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เนื่องจากรังไข่ล้มเหลวไม่สร้างฮอร์โมนเพศ พี่อายุน้อยกว่า 30 ปี พบได้ 1 ใน 1,000 และในหญิงที่มีอายุ 30-40 ปี พบได้ 1 ใน 100 สำหรับผู้หญิงที่มีอาการวัยทองจากการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน หมดประจำเดือนเร็วเกินไป อาการต่างๆ มักจะรุนแรงกว่าคนที่หมดประจำเดือนเมื่อถึงวัยอันควร (47.5-42 ปี) ซึ่งเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดมากกว่าคนในวัยเดียวกัน และเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุนเร็วกว่าคนในวัยเดียวกัน (ดวงมณี จงรักษ์, 2549 : 85) อาการวัยทองไม่ได้มีแต่ในสตรีเท่านั้น บุรุษก็เปลี่ยนได้ไม่ต่างกัน และอาจจะรุนแรงด้วย (น.พ.พันธ์ศักดิ์ กระฤกษ์, 24 พฤศจิกายน 2555) ผู้ชาย 90 วัยทองเช่นเดียวกันกับผู้หญิง เมื่อฮอร์โมนเพศชายหรือเทสโทสเทอโรน (Testosterone) ลดลง (ฮอร์โมนที่กระตุ้นและควบคุมลักษณะต่างๆ เฉพาะของเพศชาย) ซึ่งในทางการแพทย์ เรียกผู้ชายวัยทองว่า “แอนโดรฟอส”(Andropause) ตามปกติชายวัย 40 ปีขึ้นไป จะมีระดับฮอร์โมนเพศชาย เทสโทสเตอโรนลดลงประมาณปีละ 2% โดยจะลดลงไปเรื่อยๆ แต่ไม่มีการหยุดทำงานดังนั้น อาการผิดปกติต่างๆ ที่เกิดกับชายวัยทอง จึงไม่ชัดเจนและรุนแรงเหมือนกับสตรีวัยทอง หากว่ามีการออกกำลังกายและดูแลสุขภาพเรื่องอาการอย่างสม่ำเสมอแต่ถ้าปล่อยให้มีอาการไปเรื่อยๆ โดยไม่ดูแลส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ด้วยอาจส่งผลกระทบที่รุนแรงต่อสุขภาพได้ ตั้งหนังสือของ มิเอะโกะ ซะอิโตะ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “มหัศจรรย์วัยทอง” ดังนี้ว่า การตกไข่การมีประจำเดือน ของเพศหญิง เกิดจากการควบคุมการทำงานของสมองส่วนไฮโปทาลามัส เมื่ออายุมากขึ้น ประสิทธิภาพการทำงานของรังไข่ก็จะเสื่อมถอยลง วัยทองเป็นวัยหมดประจำเดือน เกิดมีอาการต่างๆ เช่น ร้อนวูบวาบ เนื่องจากสมองส่วนไฮโปทาลามัส มีความเครียดพยายามกระตุ้นรังไข่ให้กลับมาหลั่งฮอร์โมน เมื่ออายุเกือบ 60 ปี สมองส่วนไฮโปทาลามัสก็จะยอมรับการหยุดทำงานของรังไข่ เกิดขึ้นเป็นอาการผิดปกติ ที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตซึ่งต้องได้รับการดูแลรักษาเป็นพิเศษ (มิเอะโกะ ซะอิโตะ, (อังคณา รัตนจันทร์ แปล), 2556 : 12-13)

2. ผลกระทบจากอาการของบุคคลวัยทอง

การเปลี่ยนแปลงของสตรีวัยทองที่เกิดจากร่างกายผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจน (Entrogens) ลดระดับลง ทำให้วัยทองเกิดอาการต่างๆ ได้แก่ มีอาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออก ในเวลากลางคืนและบางคนมีอาการหนาวสั่น โดยไม่มีสาเหตุ นอนไม่หลับหรือหลับยาก อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่ายหลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ บางคนมีปัสสาวะบ่อย แสบ เวลาไอจามอาจมีปัสสาวะเล็ด ช่องคลอดแห้งเจ็บเวลามีเพศสัมพันธ์ สำหรับผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวที่พบ ได้แก่ โรคกระดูกพรุน โรคหัวใจ และหลอดเลือดจากการมีระดับไขมันในเลือดสูงโดยเฉพาะระดับคอเลสเตอรอล บางรายอาจเกิดเกิดโรคอัลไซเมอร์เมื่ออายุมากขึ้น (รัชนีกร เจวประเสริฐพันธุ์, ออนไลน์) ผู้ชายที่ย่างเข้าสู่วัยทองซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 40-52 ปี อาจจะมีสัญญาณเตือนภัย ให้สังเกตทางด้านร่างกาย เช่น อ่อนเพลียง่าย ซึ่งมักจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาเช้า และตอนกลางคืนกล้ามเนื้อที่เคยคิดเริ่มลดขนาดลง อ้วนลงพุง และภาวะกระดูกพรุนด้านสติปัญญาและอารมณ์ เช่น มีอาการกระสับกระส่าย หงุดหงิดง่าย เฉื่อยชา ซึมเศร้า สมาธิลดลง ความจำระยะสั้นสดถอย ด้านระบบไหลเวียนโลหิต อาจจะมีอาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกมาก ชีพจรเต้นเร็ว ด้านจิตใจและเพศสัมพันธ์ เช่น มีอาการนอนไม่หลับ ความสนใจทางเพศลดลง อวัยวะเพศไม่แข็งตัว และการหลั่งน้ำอสุจิรถลงทั้งปริมาณและความถี่ (โรงพยาบาลพญาไทย, ออนไลน์) อาการที่เกิดกับวัยทองมีลักษณะพิเศษดังนี้คือ ร้อนซู่ขึ้นมาทันทีทันใด เป็นมากที่ใบหน้าและร่างกายส่วนบน ตามมาด้วยอาการเหงื่อไหลมาก ร้อนจนนอนไม่หลับมักเป็นตอนกลางคืน ประเภทใครร้อนเราหนาว ใครหนาวร้อน อาการร้อนจะเป็นวูบๆ หากวันหนึ่งเกิน 5 ครั้งมักจะทนไม่ไหว หากร้อนวูบวันหนึ่งเกิน 10 ครั้ง มีอาการเหมือนคนเป็นโรคประสาทกระสับกระส่าย อยู่ไม่นิ่ง อาการเหล่านี้ใช้กับความเครียด วิตกกังวล เรานี้เป็นอาการที่หญิงวัยทองชาวเอเชียต้องพบแพทย์มากที่สุดแต่อย่างน้อยกว่าคนอเมริกัน, การรู้สึกใจเต้นเร็ว แรง ใจสั่นมักเกิดขึ้นทันทีทันใดทำให้กลัว ยิ่งกลัวยิ่งเป็นมากบางครั้งรู้สึกหัวใจหยุดเต้น มักสัมพันธ์กับอาการนอนไม่หลับ อาการนี้คล้ายคลึงกับโรคเครียด, อาการมีอารมณ์สวิงสวาย ขี้บ่น ไม่แน่ไม่นอน เดี๋ยวขึ้นเดี๋ยวลง ใจน้อยร้องไห้ฟูมฟายง่าย ทั้งๆ พี่ไม่มีเรื่องที่ควรจะเศร้าเสียใจ อาการนี้ทำให้ซึมเศร้า กังวลกลัวใครไม่เข้าใจน้อยใจ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ จนอาจคิดฆ่าตัวตาย อาการนี้คล้ายคลึงกับอาการวิตกจริตซึมเศร้า, งานวิจัยพบว่าหญิงวัยทอง 6 ใน 10 ราย ต้องต่อสู้กับอาการนอนไม่หลับ จนได้รับความทุกข์ทรมาน ไม่มีอาการร้อนวูบวาบ มักเกิดขึ้น 5-7 ปี ก่อนจะหมดประจำเดือน อาการนี้คล้ายคลึงกับอาการเครียด วิตกกังวล, ความสนใจทางเพศลดลง หญิงวัยทองครึ่งต่อครึ่งลดความสนใจทางเพศลงจากผลของการที่ฮอร์โมนเพศลดลง ความเครียดทั้งทางกาย และทางใจ ความเสี่ยงของระบบสืบพันธุ์ที่เกิดจากขาดฮอร์โมนเพศเอสโตรเจน ส่งผลให้ผนังช่องคลอดบางลง ปั๊มน้ำหล่อลื่นไม่ทำงาน ทำให้คันช่องคลอดแห้ง เจ็บแสบช่องคลอด อาการเหล่านี้ วัยทองจะวิตกกังวล ซึมเศร้าเครียด อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กับ

ความเครียด และ การนอนไม่หลับ ขี้ลืม ไม่มีสมาธิ เช่น บางคนกว่าจะออกจากบ้านได้ต้องเดินเข้าออกบ้าน 3-4 ครั้ง พอเดินเข้าไปก็ลืมว่าจะมาทำอะไร เดินออกไปคิดได้ กลับเข้ามาใหม่ก็ลืมอีก ฯลฯ เรื่องเหล่านี้ เป็นเรื่องความเสื่อมของสมอง ฮอร์โมนเพศเอสโตรเจนมีผลทางบวกหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง เมื่อขาดฮอร์โมนอาจทำให้เกิดอาการดังกล่าวได้ อาการเหล่านี้เป็นอาการของโรคประสาทสมองเสื่อมอัลไซเมอร์, ควบคุม(กลั้น)ปัสสาวะได้ไม่ดี ทำให้ปัสสาวะเล็ด คือ เมื่อไอ จาม หัวเราะ จะมีปัสสาวะเล็ด เกิดจากหูรูดกระเพาะปัสสาวะหย่อนยาน อาจเพราะอยู่ในวัยทองมีลูกมาก ยกของหนัก ไอเรื้อรัง อ้วน ฯลฯ อาการอีกอย่างหนึ่งของคนวัยทอง คือ เครียด ซึมเศร้า กลัว โรคจิต โรคประสาท เนื่องจากเกิดกะทันหัน ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ คนข้างตัวจึงต้องคอยระวัง เพราะหากเป็นมากอาจนำไปสู่การคิดฆ่าผู้อื่นหรือตนเองได้ โรคกระดูกพรุนของวัยทอง เมื่ออายุ 35-45 ปี ทั้งชายแม่หญิงจะมีการลดลงของมวลกระดูก ที่ร่างกายสะสมควรปลูกไว้ตั้งแต่เล็กๆ วัยทองเกิดจากการที่ร่างกายขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนเซลล์ที่ทำหน้าที่สลายกระดูกมีมากขึ้นทำให้ เกิดการสูญเสียมวลกระดูกอย่างรวดเร็ว ยิ่งถ้าคนที่คิดถึงวัยทองเร็วกว่าปกติ กระดูกก็จะสูญเสียมวลกระดูกตั้งแต่อายุยังน้อย ผู้หญิงวัยทองอายุเกิน 50 ปีกว่าครึ่ง จะเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งเกิดจากร่างกายขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน ฮอร์โมนเอสโตรเจนควบคุมไขมันตัวร้าย เพิ่มไขมันตัวดี สามารถป้องกันหลอดเลือดไม่ให้เกิดไขมันอุดตันเส้นเลือดหากเกิดวัยทองเร็วกว่าวัยอันควร โอกาสที่จะเกิดเป็นโรคหัวใจ และหลอดเลือดก็ยิ่งมากขึ้น และรุนแรงมากขึ้น (พญ.ชัญวลี ศรีสุโข, 2552: 36-40, 58-69)กระดูกพรุนในชายวัยทองพบได้ 9% ซึ่งน้อยกว่าสตรีวัยทอง ไขมันในเลือดสูงในชายวัยทอง เป็นเรื่องที่พบบ่อยที่สุด คือ 82% เนื่องจากร่างกายชายวัยทองลดระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอร์โรน (Testosterone) เพราะอัณฑะเสื่อมหน้าที่ และอาจร่วมกับการปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง เช่น ด้านโภชนาการและขาดการออกกำลังกายด้วยสาเหตุการตายเป็นอันดับหนึ่งของผู้ชาย คือ โรคหัวใจและหลอดเลือด(อุรุษา เทพพิสัย และคณะ, 2544 : 27-29)

ผู้หญิงวัยทอง 3 ใน 4 คนจะมีอาการไม่สุขสบาย หมายความว่า มีผู้หญิงเพียง 1 ใน 4 คนเท่านั้นที่มีอาการ วัยทอง 3 ใน 4 คนมีอาการรุนแรงปานกลางจนถึงรุนแรงมากจนต้องพบแพทย์ วัยทองมีผลกระทบทางลบกับสุขภาพของผู้หญิงทุกรายมากหรือน้อยเท่านั้น ผู้หญิงที่ยิ่งเครียดหรือซึมเศร้ามาก่อนหมดประจำเดือน เมื่อหมดประจำเดือนยิ่งมีอาการวัยทองมาก ผู้หญิงสูบบุหรี่นอกจากจะเข้าสู่วัยทองตั้งแต่อายุน้อยกว่าเกณฑ์เฉลี่ย2 ปีแล้ว ยังเกิดอาการวัยทองรุนแรงกว่าคนอื่นๆ อาการวัยทองในคนที่เป็นภรรยาอาจทำให้เกิดการหย่าร้าง ในคนที่เป็นแม่อาจทำให้ลูกๆ มีปัญหาชีวิต อาการวัยทองในระดับบริหารอาจทำให้การตัดสินใจหลายอย่างผิดพลาด ลูกน้องเครียด ระส่ำระสาย อาการวัยทองในคนทำงานทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง นอกจากบุคคลไม่เป็นสุข ครอบครัวไม่เป็นสุข สังคมไม่เป็นสุข อาจมีผลกระทบทางลบกับประเทศชาติ และหากมีอาการวัยทองรุนแรงมาก อาจเสียชีวิตได้ ดังนั้น หากไม่สามารถรับมือกับอาการวัยทองได้ วัยทองจะกลายเป็นวัยทุกข์สุดๆ ทั้งของเจ้าตัวและทุกคนในครอบครัว

ทีเดียว (พญ.ชัญวลี ศรีสุโข, 2552 : 30-31)อาการของคนวัยทองส่งผลกระทบต่อจิตใจ เกิดวิตกกังวล ซึมเศร้าเกิดความเครียด ร่างกายที่แสดงออกอันเนื่องมาจากภาวะความเครียดและความวิตกกังวลหรือซึมเศร้า เช่น นอนไม่หลับปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หายใจไม่อิ่ม ซึ่งเป็นอาการที่แสดงออกที่พบได้บ่อย (ฤทธิรงณ์ หาญรินทร์ และ สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, 2551: 242-251) ดัง Sue C. Delaune& Patricia K. Ladner กล่าวไว้ว่า ความเครียดคือ การปรับตัวต่อสิ่งที่มากระตุ้น Jane Madders(Jane Madders, 1997, p. 1.)กล่าวว่า พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเครียด พฤติกรรมอันเกิดจากการสะสมความกดดันต่างๆ ไว้ในร่างกายและจิตใจ และCarl R. Rogers(Carl R. Rogers,2008, p 11.) นักจิตวิทยามนุษย์นิยมก็เชื่อว่าความเครียด คือ ความไม่สอดคล้องกันระหว่างโครงสร้าง “ตน” (self) ทั้งพฤติกรรมการสะสมความกดดัน และความไม่สอดคล้องกันระหว่างตนล้วนส่งผลให้ร่างกายปรับตัวลำบาก(Sue C. Delaune& Patricia K. Ladner, 2002 : 35)

3. ปัญหาความเครียดของบุคคลวัยทอง

นักวิชาการได้ให้ความหมายของความเครียดหลายลักษณะ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัญหาของแต่ละบุคคลได้เผชิญอยู่ ดังนี้

ความเครียด (Stress) เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกกระตุ้น และมีปฏิกิริยาตอบโต้เป็นปฏิกิริยา ทางสรีรวิทยา และจิตวิทยา โดยระบบต่อมไร้ท่อที่หลั่งฮอร์โมน และระบบประสาทอัตโนมัติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ไปทั่วร่างกาย เมื่อเกิดความเครียดภายในจิตใจมากส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้อย่างชัดเจน เช่น

1. ทางกาย มีอาการปวดศีรษะ อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร หายใจไม่อิ่มหัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น มือเย็นเท้าเย็น เหงื่อออกตามมือตามเท้า หายใจตื้นและเร็วขึ้น ใจสั่นถอนหายใจบ่อยๆ กัดขากรรไกร ขมวดคิ้ว ตึงที่คอ ประสาทรับความรู้สึกหูไวตาไวขึ้น การใช้พลังงานของร่างกายเพิ่มขึ้น รู้สึกเพลีย ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสียหรือท้องผูก นอนไม่หลับ หรืองว่งเหงาหาวนอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ผิวหนังเป็นผื่นคันเป็นหวัดบ่อยๆ แพ้อากาศง่าย

2. ทางจิตใจ มีอาการหงุดหงิด สับสน คิดอะไรไม่ออก เบื่อหน่าย โมโหง่าย ซึมเศร้าสมองทำงานมากขึ้น ความคิดอ่านระยะสั้นดี การตัดสินใจเร็วขึ้น ความจำดีขึ้น สมาธิดีขึ้น วิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหงา ว้าเหว่ สิ้นหวัง หมดความรู้สึกสนุกสนาน

3. ทางสังคม มีอาการบางครั้งทะเลาะวิวาทกับคนใกล้ชิด หรือไม่พูดจากับใคร จู้จี้ขี้บ่น ชวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ

ความเครียด คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือหลายส่วนของร่างกายที่ทุกคนจำต้องมีอยู่เสมอในการดำรงชีวิต เช่น การทรงตัว เคลื่อนไหวทั่วๆ ไป ทุกครั้งที่เราคิด หรือมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัว เคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแห่งใดแห่งหนึ่งในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่เสมอ ความเครียดเกิดจากสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดการปรับตัว และถ้าไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้เกิดความเครียด(สุดสบาย จุลกทัพพะ, ออนไลน์)

ดาราวรรณ ต๊ะปินตา (2551 : 52) ให้นิยามความเครียดว่า แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบคือ 1) ความเครียดในรูปแบบของสิ่งเร้า ดังนั้นความเชื่อจึงหมายถึง เหตุการณ์หรือตัวการที่ก่อให้เกิดความเครียด 2) ความเครียดในรูปแบบของการตอบสนอง ดังนั้น ความเครียด จึงเป็นการตอบโต้ต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาทำอันตรายหรือคุกคาม 3) ความเครียดในรูปแบบของปฏิสัมพันธ์ ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม ความเครียดจึงเป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งเร้า โดยบุคคลรับรู้และประเมินสิ่งเร้าเข้ามากระทบว่า ไม่สามารถรับมือได้ เนื่องจากศักยภาพในตนเองมีน้อยกว่าความรุนแรงของสิ่งเร้า อาการต่างๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด ดังนี้

1. ทางร่างกาย จะมีอาการปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสียหรือท้องผูก ปวดกล้ามเนื้อ เกิดตึงต้นคอ ท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ หย่อนสมรรถภาพทางเพศ มือเย็นเท้าเย็น ใจสั่น ถอนหายใจบ่อยๆ

2. ทางจิตใจ จะมีความกังวล คิดมาก ฟุ้งซ่าน นอนไม่หลับ หลงลืมง่าย

3. ทางพฤติกรรม สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพ ใช้ยานอนหลับ ขี้บ่น ทะเลาะกัน มีเรื่องกับแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ บางคนมีพฤติกรรมดึงผมจนร่วงเป็นหย่อมๆ กัดเล็บกัดฟัน เก็บตัว(บรรลุ ศิริพานิช, 2553 : 107)

4. สาเหตุของโรคเครียดทางพระพุทธศาสนา

4.1 โรคทางกาย หมายถึง การเจ็บป่วยทางกาย เช่น ป่วยด้วยโรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้นโลกในกาย โรคศีรษะ เป็นต้น ในทางพระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึง สาเหตุของการเกิดโรค หลายๆสาเหตุด้วยกัน คือ โลกเกิดจาก เสมหะ ลม ไข้สันนิบาต ฤดูแปรปรวน การบริหารไม่สม่ำเสมอหรือใช้ความเพียรเกินกำลังผลของกรรม หนาว ร้อน หิวกระหาย ปวดอุจจาระปัสสาวะ(องฺทสก. (ไทย) 24/60/129-130) ธาตุ 4 ไม่สมดุล (ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ) (องฺ.ทสก. (ไทย) 24/11/17, ที.ปา. (ไทย) 11/317/307) ก็ไม่รู้จักประมาณตนเองในการบริโภค (ม.มู. (ไทย) 12/23/23) จากการถูกสัมผัสจากเหลือบยุงและสัตว์เลื้อยคลาน การถูกทำร้าย และการมีอายุมาก เป็นต้น โรคทางร่างกายของบุคคลวัยทองสรุปได้ดังนี้

1. เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด จากการมีระดับไขมันในเลือดสูง คอเลสเตอรอลสูง เนื่องจากร่างกายชายวัยทอง ขาดฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Testosterone) และหญิงวัยทองขาดฮอร์โมน

เอสโตรเจน (Entrogens) ซึ่งเป็นตัวควบคุมไขมันตัวร้ายเพิ่มไขมันตัวดีสามารถป้องกันหลอดเลือดไม่ให้เกิดไขมันอุดตันเส้นเลือด

2. เกิดโรคกระดูกพรุน อันเนื่องจากร่างกายชายวัยทอง ขาดฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Testosterone) และร่างกายหญิงวัยทอง หยุดผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจน (Entrogens) เซลล์ที่ทำหน้าที่สลายกระดูกมีมากขึ้น ทำให้เกิดการสูญเสียมวลกระดูกอย่างรวดเร็วทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน

3. ชายวัยทองและหญิงวัยทองเมื่อร่างกายผลิตฮอร์โมนเพศลดลงจะเกิดอาการเหนื่อยล้าอ่อนเพลียแม้จะนอนเต็มอิ่มแล้ว แต่ก็ยังรู้สึกเหนื่อยล้าเฉื่อยชา ซึมเศร้าไม่กระฉับกระเฉงกระปี้กระเป่า

4. การเปลี่ยนแปลงมีผลกระทบด้านระบบไหลเวียนโลหิต หญิงวัยทองเกิดอาการร้อนวูบวาบขึ้นมาอย่างไม่มีสาเหตุ หญิงและชายวัยทองปวดศีรษะ นอนไม่หลับ บางครั้งเหนื่อยออกมากในเวลากลางคืน และเกิดอาการหนาวสั่นโดยไม่พบสาเหตุ ชีพจรเต้นเร็วผิดปกติ ใจสั่น

5. ทั้งชายวัยทองได้หญิงวัยทอง มีความสนใจทางเพศลดลง

6. หญิงวัยทองจะมีอาการปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะเล็ด เวลาไอ หรือจาม เนื่องจากหูรูดกระเพาะปัสสาวะหย่อนยาน

7. เกิดความจำระยะสั้นถดถอย ย้ำคิดย้ำทำ หลงลืมง่าย ทั้งชายวัยทองและหญิงวัยทอง โดยเฉพาะหญิงวัยทองอาจเป็นโรคอัลไซเมอร์ ซึ่งเกิดจากความเสื่อมของสมอง เนื่องจากฮอร์โมนเอสโตรเจน (Entrogens) มีผลต่อการนำเลือดไปเลี้ยงสมอง

4.2. โรคทางใจ หมายถึง เช่นความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาริษยา หึงหวง ความวิตกกังวล ความอาลัยอาวรณ์ ความคับแค้นใจ เป็นต้น เหล่านี้ทางพระพุทธศาสนาจัดว่าเป็นโรคทางใจ พระพุทธศาสนากล่าวว่า เกิดมาจากกิเลสตัณหาชนิดต่างๆ เข้ามาครอบงำจิตใจ ดังพุทธพจน์ที่ตัดว่า สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา 1 ปีบ้าง 2 ปีบ้าง 3 ปีบ้าง 4 ปีบ้าง 5 ปีบ้าง 10 ปีบ้าง 20 ปีบ้าง 30 ปีบ้างแหมยิ่งกว่า 100 ปีบ้างยังพอมีอยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้คู่เดียวหาได้โดยยาก ยกเว้น ผู้หมดกิเลสแล้ว (องฺ.จตุกก. (ไทย) 21/157/217) พุทธพจน์ทรงชี้ว่า บุคคลทั้งหลายนั้นมีโรคทางใจเบียดเบียนตลอดเวลา ส่วนโรคทางกายนั้น พระพุทธองค์ก็ตัดว่า ร่างกายก็เป็นรังแห่งโรค ที่ต้องดูแลเอาใจใส่ตลอดเวลา สำหรับโรคทางกายนั้นนานๆ อาจจะเป็นครั้งก็ได้ แต่โรคทางใจถูกเบียดเบียนอยู่ตลอด หรืออาจกล่าวว่าเป็นได้ง่ายกว่าโรคทางกายนั่นเอง โรคด้านจิตใจของบุคคลวัยทองสรุปได้ดังนี้

1. ชายวัยทองและหญิงวัยทองเกิดผลกระทบด้านสติปัญญาและอารมณ์ คือ มีอารมณ์แปรปรวนง่าย ไม่แน่นอน

2. อาการหงุดหงิดง่าย โมโหง่ายไม่มีเหตุผล

3. เกิดวิตกกังวล คิดมาก ฟุ้งซ่าน เกิดอาการกระสับกระส่าย กระวนกระวายใจ อยู่ไม่นิ่ง ไม่มีสมาธิ

พระพุทธศาสนามีพุทธธรรมเป็นโอสถยาวิเศษที่ป้องกันบรรเทาและแก้ทุกข์ได้ร้อยแปด มีพระสงฆ์เป็นครูชั้นยอดคือ แนะนำให้ทำดี ให้หมดทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง (พระราชสุทธิญาณมงคล, ม.ป.ป. : 3-6)ถ้าเรานำหลักพุทธธรรมมาประพฤติ และปฏิบัติ จะสามารถแก้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับคนทุกเพศทุกวัยได้ แม่กับบุคคลวัยทองก็เช่นกัน หากสนใจปฏิบัติตามคำสอนทางพุทธศาสนา จะช่วยบรรเทาอาการความทุกข์ใจได้ ดังนั้น การศึกษาหาวิธีการแก้ปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคลวัยทอง มีผลกระทบ ต่อร่างกายและจิตใจ ต่อครอบครัว และสั่ง ด้วยการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา จึงเป็นการช่วยบรรเทาทุกข์ของบุคคลวัยทองที่เกิดโรคทางกายและโรคทางใจ เพื่อดำเนินชีวิตประจำวันอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

สรุปว่า การเกิดความเครียดนั้นมาจากสาเหตุใหญ่ๆ 2 ประการ คือ สาเหตุเกิดจากตัวบุคคลเอง ได้แก่ ด้านร่างกาย ที่เป็นภาวะบางอย่างของร่างกาย ที่เปลี่ยนแปลงทำให้เกิดความเครียดความเมื่อยล้า รับประทานอาหารไม่เพียงพอ พักผ่อนไม่เพียงพอ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย และจากการติดสิ่งเสพติด สาเหตุทางจิตใจ ที่เกิดจากอารมณ์ไม่ดีทุกชนิด เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ บุคคลวัยทองเกิดความเครียด เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เกิดอาการต่างๆ กลับร่างกาย ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เกิดอาการเครียด ความเครียดทำให้เกิดความทุกข์ อาการเครียดของบุคคลวัยทอง ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดโรคทางร่างกายและโรคทางจิตใจ

5. หลักพุทธธรรมในการแก้ปัญหาความเครียดของบุคคลวัยทอง

การศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อแก้ปัญหาความเครียดของบุคคลวัยทอง ประกอบด้วยอริยสัจ 4 (ทุกข์,สมุทัย, นิโรธ, มรรค), สังคหวัตถุ 4 (ทาน, ปิยวาจา, อัตถจริยา, สมานัตตตา), สุจริต 3 (ทำความดีทางกาย, วาจา, ใจ), ทิฏฐธัมมิกอรรถประโยชน์ (ขยันหมั่นเพียร, ใช้จ่ายอย่างประหยัด,คบคนดีเป็นมิตร, อยู่อย่างพอเพียง), กุศลมูล 3 (อโลภะ, อโทสะ, อโมหะ), พรหมวิหาร 4 (เมตตา, กรุณา, มุทิตา, อุเบกขา), การเจริญสติปัฏฐาน 4 (ยืน, เดิน, นั่ง,นอน, อิริยาบถต่างๆ อย่างมีสมาธิ), และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา (ทำบุญตักบาตร, ฟังพระธรรมเทศนา, เวียนเทียน, ทอดกฐิน, สวดมนต์)

ทางพระพุทธศาสนาถือว่ากิเลสที่เป็นต้นเหตุทำให้เกิดโรคทางใจนั้น สาเหตุหลัก ที่เป็นรากเหง้าของกิเลสทั้งหลายคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทำให้เกิดโรคทางใจที่เกิดขึ้นจากกิเลสตัณหาต่างๆ เพราะความโลภ อยากได้ อยากมี อยากเป็น เกินกว่าเหตุ เกิดเป็นทุกข์ เมื่อทุกข์มากเข้าย่อมทำให้เสียสุขภาพจิต ส่งผลกระทบต่อจิตใจทำให้ได้รับทุกข์ทรมาน ไม่มีความสุขสำราญ เป็นต้น(พระมหาพรเทพ อุตตโม (เดชประสาท), 2553 : 38) นอกจากนี้แล้วกิเลสย่อยๆ ที่ทำให้เกิดโรคทางใจ เช่นความรัก ความเกลียด ความกลัว ความตื่นเต้น ความอิจฉาริษยา ความหวง ความหึง ความเศร้าโศกเสียใจ ความ

วิตกกังวลในอนาคต ความอาลัยอาวรณ์ในอดีต เป็นต้น กิเลสที่เกิดขึ้นนี้ก่อให้เกิดความทุกข์ เมื่อเกิดความทุกข์มากขึ้นๆ นอกจากจะทำให้เกิดโรคทางจิตแล้ว ยังส่งผลต่อสุขภาพทางร่างกายเพิ่มขึ้นอีกด้วย ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า “โลกทำให้เกิดความทุกข์”(สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (พิมพ์ ธมฺมธโร), ม.ป.ป. : 127-132)

ความเครียดทำให้เกิดโรคทางกายและโรคทางใจ พุทธศาสนากล่าวว่า ความเครียดคือความทุกข์ พุทธศาสนามีหลักธรรมเป็นโอสถยาวิเศษที่เป็นที่พึ่งทางใจ ช่วยลดและบรรเทาทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ คือการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้น เช่น หลักพุทธธรรม “อริยสัจ 4” ที่เป็นความจริง 4 ประการ ประกอบด้วยความจริงในเรื่องทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และวิธีปฏิบัติเพื่อให้บรรลุความดับทุกข์ นำวิธีทางไปสู่ความพ้นทุกข์ด้วยการปฏิบัติตามหลัก “มรรคมีองค์ 8” เป็นทางปฏิบัติสายกลาง เพื่อการดำเนินชีวิตให้บรรลุประโยชน์สุข ช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้น ดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท ประพฤติสิ่งที่ดีงาม ถูกต้อง ด้วยการถือศีล 5 กำจัดกิเลสที่เกิดขึ้นในใจ

การรักษาโรคทางกายของบุคคลวัยทองผู้มีอายุมาก ส่วนหนึ่งเป็นหน้าที่ของแพทย์รักษาโรคทางกาย ตามแบบของแพทย์แผนปัจจุบัน ผสมผสานกับการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อแก้โรคทางกายที่เกิดขึ้น เช่น อาการเบื่ออาหาร บุคคลวัยทองต้องรู้ประมาณตนในการบริโภคอาหาร บริโภคเพื่อระงับความหิว บริโภคเพื่อการดำรงอยู่และจะช่วยให้ไม่เกิดโรคอื่นๆ ตามมา (ตามหลักธรรมโภชเนมัตตัญญุตา) อาการวิตกกังวล คิดมากของบุคคลวัยทอง ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ต้องทำสมาธิ หรือสวดมนต์ก่อนนอน จะทำให้จิตใจสงบเยือกเย็น เกิดความสบายจะทำให้หลับง่าย อาการเบื่อหน่าย ส่งผลทำให้ร่างกายเสื่อมชา เชื่องช้าในการทำกิจกรรมต่างๆ บุคคลวัยทองต้องกำหนดรู้ ตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อตามรู้อารมณ์นั้นๆ และพิจารณาตามหลักอริยสัจ 4 และพยายามละนิวรณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจของตนเองกำหนดรู้ว่าใดๆ ในโลกล้วนไม่เที่ยงแท้แน่นอน เปลี่ยนไปตามกาลเวลา ก็จะคลายความทุกข์ลงได้กำหนดรู้อิทธิบาท 4 มีความขยันหมั่นเพียร ใจจดจ่อ จะทำให้เกิดสมาธิลืมความทุกข์ อาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกมากและอาการหนาวสั่น ชีพจรเต้นเร็วผิดปกติ ใจสั่น ไม่สบายใจไม่สบายกาย บุคคลวัยทองต้องกำหนดรู้พรหมวิหาร 4 คือ มีอุเบกขา กำหนดรู้อริยสัจ 4 ยอมรับทุกข์ที่เกิดขึ้น พยายามประคับประคองใจให้อยู่ในสภาพปกติดีอย่างสม่ำเสมอ ไม่พลุ่งพล่าน ซบเซาในความทุกข์ที่เกิด พยายามทำตนให้เป็นปกติ สงบเสงี่ยมเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น เพราะเมื่ออายุเกือบๆ 60 ปี สมองส่วนไฮโปทาลามัส ก็จะยอมรับการหยุดทำงานของรังไข่ อาการเครียดเหล่านี้จะหมดไป มีความสนใจทางเพศลดลง หญิงวัยทองมีอาการปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะเล็ด เวลาไอ หรือจาม ต้องกำหนดรู้กฎธรรมชาติ คือ “ไตรลักษณ์” ผู้ที่เข้าใจหลักธรรม “ไตรลักษณ์” ย่อมมองเห็นถึงความจริงของชีวิต ไม่หลงใหลและยึดในสิ่งที่ตนพึงใจพึงชอบ ดำเนินชีวิตประจำวันจะมีแต่ความสุข และเพื่อดำรงอยู่ได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์ บุคคลวัยทองมีความจำสั้นย้ำคิดย้ำทำหลงลืมง่าย หรือเป็นโรคอัลไซเมอร์ นอกจากกำหนดรู้เรื่องของชีวิต คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หลักธรรมความจริงตามอริยสัจ 4 คือมีความทุกข์ ดับ

ทุกข์ด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรมมรรคมีองค์ 8 จะทำให้เกิดการดำเนินชีวิตมีแต่ความราบรื่น มีความสุขสงบ ช่วยลดอาการทุกข์ทางกายที่เกิดขึ้นได้

โรคทางใจ พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นกิเลสที่เกิดจากความโลภ โกรธ หลง บุคคลวัยทองต้องกำหนดรู้การเกิดทุกข์จากการยึดมั่นขันธ์ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ยึดมั่นว่าเป็นตน เมื่อแปรปรวนไปตามธรรมชาติ ความผันแปรแห่งรูป ทำให้เกิดความทุกข์ ต้องพิจารณาขันธ์ 5 ตามความเป็นจริงตามธรรมชาติ บุคคลวัยทองจะผ่านพ้นความทุกข์ที่เกิดกับตนเอง ดำเนินชีวิตในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถอื่นๆ เพื่อทำให้เกิดสมาธิ เกิดปัญญา จะช่วยให้จิตใจสงบนิ่งและมีสติ หยุดความคิดที่ฟุ้งซ่านวิตกกังวล หรือไม่เกิดอารมณ์ด้านลบ ส่งผลให้หน้าตาสดชื่นแจ่มใสสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมในสถานการณ์ต่างๆ ได้ ทำให้คลายเครียด คลายวิตกกังวล นอกจากนั้นบุคคลวัยทองผ่อนคลายความเครียด ด้วยการประกอบกิจกรรมวันสำคัญทางพุทธศาสนาจะช่วยให้เกิดเพลิดเพลิน ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่กระวนกระวายใจ ลืมความทุกข์กายทุกข์ใจ ช่วยผ่อนคลายลดอาการเครียดลงได้

6. สรุป

บุคคลวัยทองเกิดความเครียด ทำให้เกิดโรคทางกาย พุทธศาสนา หมายถึง การเจ็บป่วยทางกาย เช่น ป่วยด้วยโรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคในการ โรคศีรษะ เป็นต้น ผลกระทบด้านร่างกายของบุคคลวัยทอง ทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน โรคหัวใจ และหลอด เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ เหนื่อยล้าอ่อนเพลีย ซึมเศร้า เฉื่อยชา เชื่องช้า ไม่กระฉับกระเฉง ไม่กระปรี้กระเปา เบื่อหน่าย เกิดอาการร้อนวูบวาบ ปวดศีรษะ เหงื่อออกมาก หนาวสั่น ชีพจรเต้น ใจสั่น ความสนใจทางเพศลดลง หญิงวัยทองมีอาการปัสสาวะเล็ด เวลาไอ หรือจาม เกิดความจำระยะสั้นถดถอย การรักษาโรคทางกายของบุคคลวัยทองผู้มีอายุมาก ส่วนหนึ่งเป็นหน้าที่ของแพทย์แผนปัจจุบัน ผสมผสานกับการยึดหลักธรรมทางพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อแก้โรคทางกายที่เกิดขึ้น เช่น อาการเบื่ออาหารต้องกำหนดรู้ หลักโภชเนมัตตัญญุตา กล่าวคือ บุคคลวัยทองต้องรู้ประมาณตนในการบริโภคอาหาร บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ บริโภคเพื่อระงับความหิว บริโภคเพื่อการดำรงอยู่ และจะช่วยให้ไม่เกิดโรคอื่นๆ ตามมาอีกด้วย ความวิตกกังวล คิดมากของบุคคลวัยทอง ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ต้องทำสมาธิ หรือสวดมนต์ก่อนนอน การเดินจงกรมก่อน แล้วทำให้จิตใจสงบเยือกเย็น เพื่อความสบายใจ จะทำให้หลับ เมื่อจิตใจซึมเศร้ารู้สึกไม่สดชื่น ไม่กระปรี้กระเปา เกิดอาการเบื่อหน่าย ส่งผลทำให้ร่างกายเฉื่อยชา เชื่องช้าในการทำกิจกรรมต่างๆ บุคคลวัยทองต้องกำหนดรู้ ตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อตามรู้อารมณ์นั้นๆ พิจารณาตามอริยสัจ 4 และพยายามละจากนิวรณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจของตน กำหนดรู้ถึงกฎไตรลักษณ์ เป็นธรรมชาติที่แน่นอนของสังขาร 3 ประการ คือ มีอาการไม่เที่ยงไม่คงที่ อาการเป็นทุก กำหนดรู้ว่าใดๆ ในโลกล้วนไม่เที่ยงแท้แน่นอน ก็จะคลายความทุกข์ลงได้ บุคคลวัยทองเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายพิจิตรการงาน ต้อง

กำหนดรู้ หลักธรรมอิทธิบาท 4 เธอมีความรักให้พอใจในสิ่งที่ทำ ขยันหมั่นเพียร มีใจจดจ่อซึ่งทำให้เกิดสมาธิ อีกทั้งช่วยทำให้อายุยืนยาว หลักธรรมนี้ช่วยบำบัด ดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ต้องกำหนดรู้หลักธรรม ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ดำรงชีพแบบเศรษฐกิจพอเพียงไม่ปล่อยจิตคิดไปตามอารมณ์ มีสติควบคุมไม่ให้พลั้งเผลอประพฤติชั่ว ประกอบความดีทางกาย วาจา ใจ ถูกต้องดีงามท่านจะส่งผลให้เกิดความสุข การเกิดอาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกมากหนาวสั่น ชีพจรเต้นเร็วผิดปกติ ใจสั่นทำให้บุคคลวัยทองหงุดหงิด กระสับกระส่ายไม่สบายใจไม่สบายกาย บุคคลวัยทองต้องกำหนดรู้พรหมวิหาร 4 คือ มีอุเบกขา ต้องกำหนดรู้อริยสัจ 4 ยอมรับกับอาการที่เกิดขึ้น อดทนต่ออาการทุกขเวทนา มีความเข้มแข็งเอาชนะกับปัญหาและอุปสรรค ไม่พุ่งพ่านสงบเสงี่ยมจะเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น บุคคลวัยทองมีความสนใจทางเพศลดลง หญิงวัยทองปัสสาวะเล็ดเวลาไอหรือจาม บุคคลวัยทองต้องกำหนดรู้กฎธรรมชาติ คือ “ไตรลักษณ์” คือทุกสิ่งย่อมเปลี่ยนแปลง โดยจะเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป ในที่สุดบุคคลวัยทองมีความจำสั้นย้ำคิดย้ำทำ หลงลืมง่าย หรือ เป็นโรคอัลไซเมอร์ นอกจากกำหนดรู้เรื่องขันธ์ 5 อริยสัจ 4 แล้วต้องปฏิบัติตนเพื่อดับความทุกข์ ดำเนินชีวิตที่เป็นทางสายกลางปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 จะทำให้การดำเนินชีวิตมีแต่ความราบรื่น มีความสุข สงบ ช่วยลดอาการทุกข์ทางกายที่เกิดขึ้นได้ โรคทางใจของบุคคลวัยทองคือ มีอาการกระสับกระส่าย กระวนกระวายใจ เกิดวิตกกังวลคิดมาก ฟุ้งซ่าน อารมณ์แปรปรวนง่าย หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย อยู่ไม่นิ่ง ไม่มีสมาธิ โรคทางใจ โดยทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นกิเลสเกิดจากความโลภ โกรธ หลง บุคคลวัยทองต้องกำหนดรู้หลักธรรมกุศลมูล 3 คือ ไม่อยากได้ไม่ประทุษสลาย ไม่หลงงมงาย มีความเมตตา กรุณาจะเกิดความสูงขึ้นใน การไม่มีสมาธิ อยู่ไม่นิ่ง วิตกกังวลใจ คิดฟุ้งซ่าน กังวลสบายใจ อารมณ์แปรปรวนหงุดหงิดง่าย โมโหง่าย ส่งผลให้มีความคิดและการเคลื่อนไหวตลอดจนการพูดเชื่องช้าลง ไม่มีความกระตือรือร้นในชีวิต ต้องใช้วิธีบริหารจิต และเจริญปัญญาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อทำให้เกิดสมาธิ เสียใจจะสงบไม่ฟุ้งซ่าน เกิดปัญญาที่เข้าถึงสภาวธรรมของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือความไม่เที่ยงทั้งปวง ด้วยกิริยาบท 4 อย่างคือ ยืน เดิน นั่ง นอน มันเป็นอาการเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้เกิดสมาธิ อีกประการหนึ่งยังช่วยในระบบต่างๆ เช่น การไหลเวียนของโลหิต เป็นต้น การทำสมาธิด้วยอิริยาบถต่างๆ ทำให้จิตใจสงบนิ่ง และมีสติ หยุดความคิดที่ฟุ้งซ่านวิตกกังวล หรือไม่เกิดอารมณ์ด้านลบทั้งหลาย และเมื่อบุคคลวัยทองฝึกสมาธิเป็นประจำจะทำให้มีบุคลิกภาพดี หน้าตาสดชื่นแจ่มใสสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมในสถานการณ์ต่างๆ ได้ ทำให้คลายเครียด คลายวิตกกังวล

นอกจากนั้นบุคคลวัยทองผ่อนคลายความเครียด ด้วยการประกอบกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่น ทำบุญตักบาตรที่วัด หรือทำบุญตักบาตรประจำวันบ้าบ้านในตอนเช้า จะช่วยให้บุคคลวัยทองรู้จักแบ่งปัน รู้จักการเสียสละทรัพย์ ไม่หลงใหลในทรัพย์สินของตนตามหลักธรรมพรหมวิหาร 4 ช่วยให้บุคคลวัยทองเกิดความจริงใจ ภูมิใจ มีความสุขใจ ช่วยให้ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่กระวนกระวายใจ ช่วย

ผ่อนคลายรสอารมณ์การเครียดลง การฟังธรรมที่วัดช่วยทำให้เกิดปัญญา เกิดความรู้เพิ่มดังคำกล่าวที่ว่า “ผู้ฟังที่ดีย่อมมีปัญญา” การตักบาตรเทโวโรหณะ และการทำบุญทอดกฐิน เนื่องในวันออกพรรษา เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสามัคคี ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ลืมความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่กังวลกระวายใจ จิตใจสงบสุข มีความอิ่มเอิบใจ ภูมิใจ เกิดความสบายใจ หายกังวลใจ คลายเครียด จิตใจสดชื่นแจ่มใสสนุกสนาน เพลิดเพลินใจ การร่วมกิจกรรมเวียนเทียนรอบอุโบสถเพื่อระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ เวียนเทียนเกิดความสงบจิตเป็นสมาธิ ทำให้เกิดความเพลิดเพลินผ่อนคลายอาการเครียด ที่เกิดขึ้นได้ การไหว้พระสวดมนต์เป็นกิจวัตรประจำทุกวัน จิตใจจดจ่ออยู่กับบทสวด จิตเป็นสมาธิมั่นคงแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียวปราศจากการคิดฟุ้งซ่าน เมื่อสวดเป็นประจำจะทำให้เป็นผู้มีจิตมั่นคง ไม่คิดฟุ้งซ่าน จิตใจสงบ บุคคลวัยทองตั้งจิตใจสงบแผ่เมตตาเพื่ออุทิศส่วนบุญให้สัตว์ทั้งปวง มีความสุขพ้นจากความทุกข์ การอธิษฐานตั้งใจแผ่เมตตาเป็นการรู้จักแบ่งปัน รู้จักให้จากการทำบุญกุศล ทำให้บุคคลวัยทองเกิดความรู้สึกอิ่มเอิบใจ รู้สึกสบายใจคลายจากอาการทุกข์ได้

อย่างไรก็ตาม ร่างกายและจิตใจสัมพันธ์กัน คือ เมื่อร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่สบายไปด้วย ร่างกายเจ็บปวด จิตใจก็มีความทุกข์ เจ็บใจไม่สบาย เกิดความทุกข์ มีความหวาดระแวง มีความกลัว มีความกังวนใจ มีความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ ก็ทำให้แสดงออกมาทางร่างกาย เช่น หน้าตาไม่สดชื่น ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มไม่ออกตลอดจนกระทั่งว่าเบื่อหน่ายอาหาร ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีกำลังเพราะว่าใจไม่มีกำลัง เมื่อไม่มีกำลังใจแล้วร่างกายก็ปล่อยไม่มีกำลังอ่อนแรง อ่อนกำลังไปด้วย เช่นนี้ ดังนั้นบุคคลวัยทองจึงต้องดูแลรักษากายและใจไปพร้อมๆ กันเพื่อลดความเครียด หายจากความทุกข์กายทุกข์ใจที่ทำให้เกิดโรคทางกายและโรคทางใจลงได้

7. บรรณานุกรม

ชัญวลี ศรีสุโข. (2552). **สุขภาพดี วัยทอง.** กรุงเทพฯ : อมรินทร์สุขภาพ.

ดวงมณี จงรักษ์. (2549). **ทฤษฎีการใช้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ ส.ส.ท..

ดาราวรรณ ต๊ะปินตา. ความเครียดในการทำงานและวิธีปรับแก้. **Journal of Safety and Health.** 1(4). พฤษภาคม-กรกฎาคม 2551.

นพ.ตู้หยวนป๋อ และคณะ. (2553). **100 วิธีสุขภาพดีวัยทอง แปลโดย อังคณา รัตนจันทร์.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อินสปายร์.

บรรลุ ศิริพานิช. (2553). **สร้างกาย-ใจให้แข็งแรง.** กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2554). **แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา (ทุกข์สำหรับเห็น-สุขสำหรับเป็น).** พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพฯ : อมรินทร์.

_____. (2555). **การหายไข้ ใจหายทุกข์.** กรุงเทพฯ : อมรินทร์.

พระราชสุทธิญาณมงคล. (ม.ป.ป.). **ธรรมบรรยาย "ทำไมชาวพุทธถึงมีความเครียดหนัก".** วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี.

พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์. (2555). **รู้ทัน ผู้ชายวัยทอง.** บ้านเมือง, 24 พฤศจิกายน 2555.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก 2500.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มิเอะโกะ ซะอิโตะ. (2556). **มหัศจรรย์วัยทอง(อังคณา รัตนจันทร์ แปล).** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ในเครือนามมีบุ๊คส์.

รัชนีกร เจวประเสริฐพันธุ์, งานวิจัยและพัฒนาเภสัชกรรม. . (2556). สืบค้นเมื่อ 21 มีนาคม 2562. จาก http://www.gpo.or.th/rdi/html/men.html

โรงพยาบาลพญาไทย. (2556). สืบค้นเมื่อ 22 มีนาคม 2562 http://men.mthai.com/sex-playboy/6479.html

ฤทธิรงค์ หาญรินทร์ และ สมพร รุ่งเรืองกลกิจ. (2551). **การให้การปรึกษาแนวพุทธศาสนารายบุคคลในผู้ป่วยเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า.** โรงพยาบาลศรีสงคราม จังหวัดนครพนม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ศูนย์สูติ-นรีเวช โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์. (2556). สืบค้นเมื่อ 15 มีนาคม 2562. จาก http://www.bumrungrad.com/th/womens-center-obgyn-thailand/ menopause-hormone-

อุรุษา เทพพิสัย และคณะ. (2544). **สุขภาพ-หญิงวัยทองยุค 2001.** กรุงเทพฯ : บริษัทสำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง จำกัด.

Carl R. Rogers. (2008). **Counseling and Psychotherapy.** New York : Roger Press.

Jane Madders. (1997). **The Stress and Relaxation Handbook.** UK : Random House.

Sue C. Delaune& Patricia K. Ladner. (2002). **Fundamentals of Nursing Standards and Practice.** New York : Delmar Cengage, Learning.