

แนวทางการป้องกันและบำบัดรักษาด้วยการแพทย์แบบผสมผสาน
และจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อบรรเทาผลกระทบจากการใช้สมาร์ทโฟน
A Guideline of Prevention and Treatment
with Integrative Medicine and Cittanupassana Satipatthana
for Mitigating the Effects of Smartphone Usage

กิตติ แพทย์รักษ์*

Kitti Phaetrak

คริษณะ นิมมณี**

Krishna Chimmanee

วิทยาลัยนวัตกรรมดิจิทัลเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยรังสิต, ประเทศไทย

College of Digital Innovation Technology, Rangsit University, Thailand

E-mail : sanon.s@rsu.ac.th

Received: August 16, 2021

Revised: March 11, 2022

Accepted: April 12, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (๑) ศึกษากลุ่มอาการโรคและผลกระทบที่มีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ จากการใช้สมาร์ทโฟน (๒) นำเสนอแนวทางการป้องกันและบำบัดรักษาร่างกายด้วยการแพทย์แบบผสมผสาน การป้องกันและบำบัดรักษาจิตใจด้วยหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สำหรับบรรเทาผลกระทบจากการใช้สมาร์ทโฟน โดยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ด้วยการตั้งคำถามจากการทบทวนวรรณกรรม

ผลการศึกษาพบว่า มีแนวทางในการป้องกันและบำบัดรักษา ดังนี้ (๑) การป้องกันปัญหาสุขภาพร่างกาย เช่น หลีกเลี่ยงการใช้งานสมาร์ทโฟนด้วยมือและแขนในอิริยาบถเดิม ๆ เป็นระยะเวลานาน โดยเฉพาะในท่านอนเป็นท่าที่เสี่ยงต่อการเกิดอาการปวดคอ บ่า ไหล่ และในขณะที่ใช้งานไม่ควรก้มหน้าเกิน ๔๕ องศา เนื่องจากเป็นท่าที่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อคอมากที่สุด และในทุก ๆ ระยะเวลาการใช้งานสมาร์ทโฟน ๓๐-๔๕ นาที ควรพักสายตาประมาณ ๕-๑๐ นาที โดยการหลับตาหรือมองออกไปไกล ๆ บริเวณที่เป็นสีเขียวหรือที่มองแล้วสบายตา (๒) การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตใจและการเสพติดสมาร์ทโฟน โดยใช้หลักการจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อเป็นหลักสำหรับฝึกฝนอบรมตนเองให้มี

* นายกิตติ แพทย์รักษ์ Mr.Kitti Phaetrak

** รศ.ดร.คริษณะ นิมมณี Assoc.Prof.Dr.Krishna Chimmanee

สติสัมปชัญญะในการคิดพิจารณาและระลึกทั่วด้วยความรอบคอบ มีความไม่ประมาทในการดำเนินวิถีชีวิตและหน้าที่การทำงานด้วยความถูกต้องและมีเหตุผล (๓) การรักษาอาการโรคด้วยการแพทย์แบบผสมผสาน เช่น การนวดไทย การกดจุด การฝังเข็มและการกายภาพบำบัดมาร่วมในการบำบัดรักษา และในกรณีที่มีอาการรุนแรงหรือมีอาการเรื้อรังอาจมีการใช้ยาหรือการผ่าตัดในการรักษาร่วมด้วย

คำสำคัญ: การบำบัดรักษา; การแพทย์แบบผสมผสาน; จิตตานุสสนาสติปัฏฐาน; สมาร์ทโฟน

Abstract

The objectives of this research are: (1) To study disease syndromes and their effects on physical and mental health from using smartphones (2) To present guidelines for the prevention and treatment of the body with integrated medicine, prevention and treatment of the mind with the principles of Cittanupassana Satipatthana in order to mitigate the effects of using a smartphone by qualitative research method with in-depth interview by asking questions from the literature review.

The results of the study found that there are guidelines for prevention and treatment as follows: (1) Preventing physical health problems such as avoiding using the smartphone with the hands and arms in the same posture for a long time. Especially in the lying position, it is a position that is at risk of pain in the neck and shoulders, and while using it, you should not bend your head more than 45 degrees because it is the position that has the greatest risk of injury to the neck and shoulders muscles. And in every 30-45 minutes of using the smartphone, you should rest your eyes for 5-10 minutes by closing your eyes or looking into the green area or looking at something that is comfortable for your eyes. (2) Prevention of mental health problems and smartphone addiction using the principle of Cittanupassana Satipatthana. It's the basis for practicing one's self to concentrate the mind in the mind and keep awareness in the body while living and to perform work duties in complete consciousness. (3) Treatment of disease symptoms with integrative medicine, such as Thai massage, acupressure, acupuncture and physiotherapy to be used together in one treatment. And in cases of severe or chronic symptoms, medications or surgery may be used as a combination therapy.

Keywords: Treatment; Integrative Medicine; Cittanupassana Satipatthana; Smartphone

บทนำ

ปัจจุบันสมาร์ทโฟน (Smartphone) เข้ามามีบทบาทสำคัญและกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของคนไทย จนอาจจะกลายเป็นปัจจัยที่ ๕ ในชีวิตประจำวัน คนไทยใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยวันละ ๑๑ ชั่วโมง ๒๕ นาที^๑ เนื่องจากกิจกรรมในชีวิตประจำวันเปลี่ยนไป ซึ่งประชาชนส่วนใหญ่หันไปทำธุรกรรมและกิจกรรมแบบออนไลน์ทางช่องทางอินเทอร์เน็ตผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network) และสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) ดังจะเห็นได้จากกิจกรรมยอดนิยม ๕ อันดับ ได้แก่ เครือข่ายสื่อสังคมออนไลน์ ๙๕.๓% ฟังเพลง/ดูภาพยนตร์/ดูคลิป ๘๕.๐% การค้นหาข้อมูล ๘๒.๒% สื่อสารข้อความ/การโทรศัพท์ ๗๗.๘% การรับ-ส่งอีเมล ๖๙.๐% และยิ่งพบว่า มีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตจากสมาร์ทโฟน ร้อยละ ๙๖.๔ ใช้คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ ร้อยละ ๓๑.๕ ใช้คอมพิวเตอร์พกพา ร้อยละ ๑๒.๕ และแท็บเล็ต (Tablet) ร้อยละ ๔.๙^๒ โดยสถานที่นิยมใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุด คือ ที่บ้าน/ที่พักอาศัย รองลงมา คือ สถานที่สาธารณะและในที่ทำงาน ตามลำดับ

เมื่อสมาร์ทโฟนกลายเป็นปัจจัยหนึ่งในกิจวัตรประจำวันของมนุษย์ จึงเกิดพฤติกรรมการใช้งานซ้ำ ๆ และติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน จนเป็นเหตุให้เกิดการเสพติดสมาร์ทโฟน หมกมุ่นกับกิจกรรมออนไลน์ที่มากเกินไปจนความจำเป็น จนไม่สามารถกำหนดและควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนได้อย่างเหมาะสม ขาดสมาธิ ถ้าไม่ได้ใช้จะมีอาการหงุดหงิดและทุกข์ทรมานกระวนกระวายใจ และก่อให้เกิดการทำลายความสัมพันธ์กับคนรอบข้างโดยไม่รู้ตัว และยังส่งผลต่อสุขภาพในด้านต่าง ๆ ทั้งร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดอาการโรคและอาการข้างเคียงที่กระทบต่อระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายอีกหลายประการที่พบมากในกลุ่มผู้ใช้สมาร์ทโฟน เช่น (๑) สายตาเบลอ ตาแห้ง (๒) ปวดข้อมือ ปวดเมื่อยคอบ่าไหล่ นิ้วล็อค เส้นเอ็นหรือปลอกหุ้มเอ็นโคนนิ้วอักเสบ หมอนรองกระดูกเสื่อมสภาพก่อนวัยอันควร (๓) ภาวะเครียด ภาวะซึมเศร้า นอนไม่หลับ^๓ จะเห็นได้ว่าการใช้สมาร์ทโฟนส่งผลกระทบต่อสุขภาพในหลาย ๆ โดยเฉพาะก่อให้เกิดอุปสรรคในการใช้ชีวิตประจำวันตามมา เนื่องจากเกิดอาการเสพติดสมาร์ทโฟน นอกจากนี้ อาการติดสมาร์ทโฟนสำหรับนักเรียน ยิ่งก่อให้เกิดความเบื่อหน่ายต่อการเรียนและส่วนใหญ่จะรู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้ใช้สมาร์ทโฟน^๔

^๑ สำนักยุทธศาสตร์, สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, “รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี ๒๕๖๓”, (ธันวาคม ๒๕๖๓): หน้า ๓, ๔๗, ๔๕.

^๒ กองสถิติเศรษฐกิจ สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, “การสำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน ๒๕๖๒”, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ., ๒๕๖๒): ๘.

^๓ วีระศักดิ์ ต๊ะปัญญา, รุ่งทิพย์ พันธเมธากุล, “ความชุกและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อในคนที่ใช้สมาร์ทโฟน”, วารสารกายภาพบำบัด, ปีที่ ๔๑ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๒): ๑๔๘-๑๖๓.

^๔ พระมหาเอก เมธิกญาโณ เจตสสัน, “พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ของพระนิตยระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”, วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๓): ๑๗๙-๑๘๐.

แนวทางการป้องกันและบำบัดรักษาด้วยการแพทย์แบบผสมผสานและจิตตานุปัสสนาสติปัญญาฯ ๑๖๗

ในงานวิจัยฉบับนี้จะนำแนวทางของการแพทย์แบบผสมผสานและจิตตานุปัสสนาสติปัญญา มาเป็นแนวทางป้องกันรักษาและฟื้นฟูสำหรับผู้ใช้อุปกรณ์เหล่านี้ ซึ่งเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๑๒ ท่าน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษากลุ่มอาการโรคและผลกระทบที่มีต่อสุขภาพกายและจิตใจ
๒. เพื่อนำเสนอแนวทางการป้องกันและบำบัดรักษาด้วยการแพทย์แบบผสมผสานและจิตตานุปัสสนาสติปัญญา

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

๑. ทฤษฎีกลุ่มอาการและโรคที่มีต่อสุขภาพจากการใช้งานสมาร์ทโฟน

(๑) กลุ่มของอาการโรคออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome)/โรคสมาร์ทโฟนซินโดรม (Smartphone Syndrome) และอาการโรคทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูก

ความชุกของโรคทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้ออันเนื่องมาจากการใช้งานสมาร์ทโฟน มีอัตราความชุกของโรคกับทุกส่วนของร่างกายทำให้เกิดอาการ ปวดคอ บ่า ไหล่ ปวดหลังส่วนบนและหลังส่วนล่าง ปวดแขน มือและข้อมือ มีปัจจัยจากท่าทางการใช้สมาร์ทโฟน ระยะเวลาการใช้สมาร์ทโฟนและลักษณะการใช้งานสมาร์ทโฟน การใช้งานสมาร์ทโฟนระยะเวลาติดต่อกันหลังจาก ๒๐ นาที เป็นต้นไป จะมีปัจจัยเสี่ยงการเกิดปัญหาของระบบกล้ามเนื้อและกระดูก โดยพบปัญหาปวดแขน ซึ่งเกิดขึ้นที่บริเวณแขนข้างขวามากที่สุด^๕ ปัญหาดังกล่าวล้วนเกิดขึ้นจากการทำงานหรือการใช้งานสมาร์ทโฟนที่ไม่ถูกหลักทางกายศาสตร์ ซึ่งเป็นหลักการปรับเปลี่ยนท่าทางในการทำงานให้เหมาะสมกับสรีระของร่างกาย และการตอบสนองของกล้ามเนื้อ ข้อต่อกระดูก ผิวหนัง หู ตา และอวัยวะรับรู้ความรู้สึกอื่น ๆ เพื่อป้องกันและลดการบาดเจ็บทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูกและลดปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพร่างกาย

(๒) กลุ่มของอาการโรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม (Computer Vision Syndrome) และอาการโรคทางระบบสายตาและการมองเห็น

ความชุกของกลุ่มอาการโรคทางตาจากการมองอุปกรณ์จอภาพต่าง ๆ สูงมากและหลายคนมีอาการตาสู้แสงไม่ได้ในระดับรุนแรง^๖ และปัญหาสายตาแสดงอาการที่พบมาก ได้แก่ ตาพร่ามัว แสบตา

^๕ ภัทริยา อินทร์โทะโล่, “การเปรียบเทียบอาการปวดกล้ามเนื้อขณะใช้งานสมาร์ทโฟนระหว่าง ๓ กลุ่มอายุ: เด็กนักเรียนประถม นักเรียนมัธยม และผู้ทำงานสำนักงาน”, วารสารวิจัยระบบสาธารณสุขสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๑): ๓๒๘-๓๔๑.

^๖ สง่า ทับทิมหิน, นิตยา พุทธบุรี, “ความชุกและระดับความรุนแรงของกลุ่มอาการทางตาจากจอภาพคอมพิวเตอร์ของบุคลากรสายสนับสนุนในมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี”, ศรีนครินทร์เวชสาร, ปีที่ ๓๔ ฉบับที่ ๒ (๒๕๖๒): ๑๗๓-๑๗๗.

เมื่อตรวจสมรรถภาพทางสายตา จะพบปัญหาความผิดปกติของสายตา ร้อยละ ๖๒.๐๑ ได้แก่ ความสมดุลของกล้ามเนื้อตาในแนวตั้งและแนวนอน ความกว้างของการมองเห็นเมื่อตามองตรงมาข้างหน้าในระยะใกล้และระยะไกล การมองเห็นความลึกของภาพ การแยกสี ส่งผลให้เกิดปัญหาสายตาสั้นและสายตายาวได้เร็วขึ้นกว่าปกติ อาการโรคที่เกิดขึ้นกับดวงตาและการมองเห็นสัมพันธ์กับกิจกรรมการใช้สายตาตามองหน้าจอภาพอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต สมาร์ทโฟน ฯลฯ ในระยะใกล้และมีการใช้งานดวงตาตลอดเวลา รวมถึงทำนึ่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ หรือลักษณะท่าทางในการก้มมองจอภาพอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสมตามองศาหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายก็จะทำให้เกิดปัญหาความผิดปกติต่าง ๆ ของดวงตาและสายตาได้ง่าย

(๓) อาการเสพติดสมาร์ทโฟนและโรคนโมโฟเบีย (Smartphone Addiction and Nomophobia) และอาการของโรคทางระบบประสาทและจิตเวช

พฤติกรรมที่หมกมุ่นอยู่กับสมาร์ทโฟนและกิจกรรมออนไลน์ที่มากเกินไปจนเกิดความจำเป็น จนถึงขั้นระดับอาการเสพติดสมาร์ทโฟน จะไม่สามารถกำหนดและควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมในการใช้สมาร์ทโฟนได้ อย่างเหมาะสม ขาดสมาธิ ถ้าไม่ได้ใช้จะมีอาการหงุดหงิดและทุกข์ทรมานกระวนกระวายใจ และก่อให้เกิดการทำลายความสัมพันธ์กับคนรอบข้างโดยไม่รู้ตัว^๗ และส่งผลกระทบต่อการทำงานประจำวัน ก่อให้เกิดอาการเบื่อหน่ายการเรียนหรือการทำงาน เมื่อไม่ได้ใช้สมาร์ทโฟน^๘ มีพฤติกรรมพกสมาร์ทโฟนติดตัวตลอดเวลาและไม่เคยมีการปิดการใช้งานเพื่ออำพรางข่าวสาร สื่อสารข้อความและโซเชียลเน็ตเวิร์คตลอดเวลา เมื่อลืมหกสมาร์ทโฟนจะมีการรู้สึกกังวล ขาดการแยกแยะความรู้สึกผิดชอบในหน้าที่การทำงาน การศึกษาและการใช้ชีวิตประจำวัน ขาดสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ จิตใจจดจ่ออยู่กับสมาร์ทโฟน^๙ เกิดความกระวนกระวายเมื่อแบตเตอรี่อยู่ในระดับต่ำหรือเมื่อไม่มีสัญญาณเครือข่ายในสมาร์ทโฟน คอยดูข้อความหรือสัญญาณโทรเข้าจากหน้าจอสมาร์ทโฟนอยู่เสมอ^{๑๐} อาการวิตกกังวล

^๗ พิชชาดา ประสิทธิ์โชค, ธนวัฒน์ ศรีไพโรจน์, สราวุฒิ ตรีศรี, “พฤติกรรมกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนและรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจนเอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร”, ศูนย์ศึกษาปัญหาการเสพติด (คณะแพทยศาสตร์, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์), (มกราคม ๒๕๖๔), หน้า ๑-๘๐.

^๘ อัญญิกา กล้วยไม้ ณ อยุธยา, สานนท์ นิยมณี, “ศึกษาพฤติกรรม วัตถุประสงค์และผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้แท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช”, การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยรังสิต, (๒๘ เมษายน ๒๕๖๐), หน้า ๑๔๑-๑๔๘.

^๙ จงกลณี บุญณะ, จิตสุภา จึงเจริญนิรชร, อริสสา สะอาดนัก, “พฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือที่ส่งผลต่อโรคโนโมโฟเบียของประชาชน ในเขตกรุงเทพมหานคร”, การประชุมวิชาการประจำปีสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และศึกษาศาสตร์, ครั้งที่ ๙ (๒๕๕๘), หน้า ๔๓-๕๓.

^{๑๐} ปัทิตตา ทองเจือพงษ์, “ปัจจัยและผลกระทบของการเสพติดสมาร์ทโฟนต่อประสิทธิภาพการทำงานโรคกลัวไม่มีสมาร์ทโฟนใช้”, วารสารระบบสารสนเทศด้านธุรกิจ, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๕๙): ๔๐-๕๔.

ถึงแม้ว่าจะไม่มีเสียงหรือสัญญาณเรียกเข้า อาการเสพติดสมาร์ทโฟนขั้นรุนแรง กลัวการไม่มีสมาร์ทโฟนใช้งานเป็นอาการทางจิตเวชอย่างหนึ่งในกลุ่มอาการวิตกกังวล เป็นอาการโรคโนโมโฟเบีย^{๑๑}

๒. ทฤษฎีการแพทย์แบบผสมผสาน

การแพทย์แบบผสมผสาน เป็นแนวทางในการป้องกันรักษาอาการโรคและการบาดเจ็บ ซึ่งเป็นการรักษาเพื่อรักษาสมาดุลทั้งร่างกาย จิตใจ สร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายและสร้างภูมิคุ้มกันไม่ให้เกิดโรค โดยนำศาสตร์ต่าง ๆ ทางการแพทย์ ทั้งในปัจจุบันและแผนโบราณหรือการแพทย์ทางเลือกเข้ามาช่วยป้องกันรักษา และฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคคลโดยเลือกหาวิธีการรักษาอาการป่วยที่เหมาะสมและดีที่สุดสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย และเน้นที่การป้องกันก่อนจะเกิดโรค หรือหากเกิดโรคแล้ว ก็จะมีทางเลือกในการรักษาที่หลากหลาย และครอบคลุมครบถ้วนร่วมกันตามการวินิจฉัยของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญในแต่ละศาสตร์ เช่น การนวด การกดจุด การฝังเข็ม การออกกำลังกาย การยืดเหยียด กล้ามเนื้อ โยคะ การฝึกจิตและสมาธิบำบัด การใช้สมุนไพร กายภาพบำบัด การชี่ยา การผ่าตัด เป็นต้น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้ป่วยเป็นหลัก และหวังผลในการรักษาที่ดีที่สุด นอกจากนี้ยังมุ่งเน้นถึงการปรับพฤติกรรม และทัศนคติในการดำเนินชีวิต เพื่อการกลับสู่ภาวะสมดุลตามธรรมชาติ

๓. ทฤษฎีจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(๑) พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)^{๑๒}

ประโยคสำคัญ เช่น “ดูกรภิกษุภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไรเล่า? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ ..”

(๒) หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ : “ถ้ารู้ว่าจิตคิด ได้ต้นทางของการปฏิบัติ” (หลวงพ่อเทียน)^{๑๓}

หลวงพ่อเทียนใช้คำว่า “เห็นความคิด หรือ ดูความคิด” โดยไม่หลงเข้าไปในความคิด ไม่หลงไปตามความคิดหรืออารมณ์ ไม่ไปปรุงแต่งต่อเติม “การเห็นความคิด โดยไม่หลงเข้าไปในความคิด” และจะพาไปสู่การปล่อยวางความคิด/อารมณ์ ได้มากขึ้น มันจะเป็นไปเองตามกลไกธรรมชาติ ขอเพียงแค่เพียรฝึกฝนอย่างถูกต้องและต่อเนื่องมากพอ เราสามารถหาโอกาสฝึกการเจริญสติ หรือ ฝึก “ความรู้สึกตัว” ให้ผสมผสานกับชีวิตประจำวัน ได้ทุกวัน ทุกที่ ทุกเวลา

^{๑๑} Victoria Waldersee, YouGov, “Could you live without your smartphone?”, [Online], Available:<https://shorturl.asia/gJWv9>. [8 March 2019].

^{๑๒} มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒ ฉบับ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๑๑๑.

^{๑๓} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, มือใหม่หลวงพ่อเทียน (มือใหม่) เห็นความคิด คือ เห็นต้นทางดับทุกข์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://shorturl.asia/pog8X> [๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐].

(๓) หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช : “หลงแล้วรู้” (พระปราโมทย์.)^{๑๔}

เวลาโทสะเกิด มันดูง่าย ราคะเกิด ดูยากกว่า โมหะเกิด ดูยากที่สุด หลง ดูยากที่สุด อย่างที่ หลวงพ่อชอบสอนเรา หลงแล้วรู้ ๆ ดูของที่ยาก ๆ เรียนตัวนี้ได้ ตัวอื่นง่ายหมดเลย ต้องหลงก่อนถึงจะโลก ต้องหลงก่อนถึงจะโกรธได้ แล้วระหว่างที่โลก ระหว่างที่โกรธ ก็ยังหลงอยู่ ถ้าเมื่อไรไม่หลง ความโลภ- ความโกรธก็จะหายไปด้วย

(๔) ท่านอาจารย์แดง (มนัส พันธวงค์ราช) : “จนกว่าจะรู้ว่าคิด” (หมตฤทธิ.)^{๑๕}

“สติ” คือ การรู้แบบปรกตินิยามชาติ ส่วนคำว่า “มหาสติ” คือ การระลึกถึงลงไปในการเห็นความคิด หรือ จนกว่าจะรู้ว่าคิด จะเป็นกุญแจสำคัญของการกลับไปแจ้งจิตหนึ่ง

ระเบียบวิธีวิจัย

บทความวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การสัมภาษณ์ ผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๑๒ ท่าน แบ่งเป็น ๔ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ ๑ คือ ผู้เชี่ยวชาญการแพทย์แผนปัจจุบัน กลุ่มที่ ๒ คือ ผู้เชี่ยวชาญการแพทย์แผนตะวันออก (แพทย์แผนไทย, แพทย์แผนจีน, อายุรเวชศาสตร์อินเดีย) กลุ่มที่ ๓ คือ ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การกีฬา และกลุ่มที่ ๔ คือ ฆราวาสธรรมและบรรพชิต (พระภิกษุสงฆ์)

ผลการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผลการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้เชี่ยวชาญทั้งหมดจำนวน ๑๒ ท่าน ได้แบ่งกลุ่มอาการโรคออกเป็น ๓ กลุ่ม ได้แก่

๑) ผลการสัมภาษณ์แนวทางการป้องกันและบำบัดรักษาอาการโรคออฟฟิศซินโดรม/โรคสมาร์ตโฟนซินโดรม และอาการโรคทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูก แสดงในตารางที่ ๑

๒) ผลการสัมภาษณ์แนวทางการป้องกันและบำบัดรักษาอาการโรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม และอาการโรคทางระบบสายตาและการมองเห็น แสดงในตารางที่ ๒

๓) ผลสัมภาษณ์เชิงลึกแนวทางการป้องกันและบำบัดรักษาอาการเสพติดสมาร์ตโฟนและโรคโนโมโฟเบีย และอาการโรคทางระบบประสาทและจิตเวช แสดงในตารางที่ ๓

^{๑๔} หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช, ทางเอก, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา ๒๕๕๒).

^{๑๕} หมตฤทธิ (มนัส พันธวงค์ราช), ความเข้าใจที่ถูกต้องถึงที่สุด คือการบรรลุนิยาม, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์ ก้อนเมฆ, ๒๕๕๕), หน้า ๘๔-๘๖.

ตารางที่ ๑ ผลสัมฤทธิ์เชิงลึกแนวทางการป้องกันและบำบัดรักษาอาการโรคออฟฟิศซินโดรม/โรคสมาร์ตโฟนซินโดรม และอาการโรคทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูก สรุปได้ดังนี้

อาการโรค	สรุปผลสัมฤทธิ์เชิงลึก
<p>๑. ความถี่ของการเกิดอาการทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อในคนที่ใช้สมาร์ตโฟน และบริเวณที่พบได้บ่อยที่สุดคือ คอ บ่า ไหล่ กล้ามเนื้อหลังส่วนบน อาการโรคบริเวณคอ บ่า ไหล่ กล้ามเนื้อหลังส่วนบน มีแนวทางการป้องกันรักษาอย่างไรบ้าง ?</p>	<p>๑. แนวทางในการป้องกัน</p> <p>๑.๑. หลีกเลี่ยงการใช้สมาร์ตโฟนในท่านอนเนื่องจากเป็นท่าที่เสี่ยงต่อการทำให้เกิดอาการปวดคอ บ่า ไหล่</p> <p>๑.๒. ขณะใช้สมาร์ตโฟนไม่ควรก้มหน้าเกิน ๖๐ องศา เพราะเป็นท่าที่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อคอมากที่สุด</p> <p>๑.๓. ยืดกล้ามเนื้อคอเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อ คอ บ่า ไหล่ และเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ</p> <p>๑.๔. เยกหน้าขึ้นจากจอทุก ๑๕ นาที เว้นระยะระหว่างหน้าจอภาพกับระดับสายตาประมาณ ๕๐-๗๐ เซนติเมตร</p>
	<p>๒. แนวทางในการรักษา</p> <p>๒.๑. การกดจุดและการนวดไทยและเพื่อรักษาอาการ การนวดจะช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ</p> <p>๒.๒. การฝังเข็ม ด้วยวิธีการแพทย์แผนจีนมีส่วนช่วยในการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้นและเกิดสมดุลของร่างกายที่ดี</p> <p>๒.๓. การครอบแก้ว ช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนของโลหิต ปรับการไหลของเลือดลมไม่ให้เกิดการอุดตัน ช่วยบรรเทาอาการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการคั่งของของเสีย</p> <p>๒.๔. ประคบเย็นเพื่อลดอาการปวดและบวมบริเวณคอ บ่า ไหล่ ควรประคบครั้งละ ๒๐ นาที โดยประคบทุก ๒ ชั่วโมงใน ๑-๒ วันแรกที่มีอาการปวดและอักเสบ</p> <p>๒.๕. การอัลตราซาวด์ด้วยเครื่องมือทางกายภาพบำบัด เพื่อรักษาบริเวณเอ็นและกล้ามเนื้อที่การบาดเจ็บและเพิ่มการไหลเวียนเลือด เพิ่มความยืดหยุ่นบริเวณเนื้อเยื่อและลดอาการปวดและอักเสบได้</p>

อาการโรค	สรุปผลสัมฤทธิ์เชิงลึก
<p>๒. ปัญหาปวดแขนก็พบได้ในผู้ใช้งานสมาร์ทโฟน โดยพบว่าในท่าถือไว้ระดับอกทำให้เกิดปัญหาปวดบริเวณแขน และมีอาการปวดบริเวณแขนข้างขวามากที่สุด มีแนวทางการป้องกันรักษาอาการโรค อย่างไรบ้าง ?</p>	<p>๑. แนวทางในการป้องกัน</p> <p>๑.๑. หลีกเลี่ยงการใช้แขนและข้อมือในอิริยาบถเดิม ๆ เป็นระยะเวลานาน</p> <p>๑.๒. ควรออกกำลังกายบริหารข้อมือและแขนสม่ำเสมอเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ</p> <p>๑.๓. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อร่วมกับการออกกำลังกายเฉพาะมัดกล้ามเนื้อบริเวณแขนและข้อศอก เพื่อที่จะเสริมสร้างกำลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ</p> <p>๒. แนวทางในการรักษา</p> <p>๒.๑. เคลื่อนไหวแขนและข้อมือให้น้อยลง งดทำกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังแขนหรือใช้งานซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน หลีกเลี่ยงกิจกรรมในลักษณะกำมือแน่น ๆ หรือนาน ๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อและเอ็นได้พัก</p> <p>๒.๒. เมื่อมีอาการปวดรุนแรงสามารถรับประทานยาแก้ปวด เพื่อช่วยลดอาการปวดบวมได้ เช่น ยาแอสไพริน ยานาพรอกเซน ยาไอบูโพรเฟน</p> <p>๒.๓. การประคบเย็นเพื่อลดอาการปวดและบวมบริเวณแขนด้านนอกและด้านใน ข้อศอกด้านนอกและด้านใน และช่วยลดการอักเสบในช่วงแรกที่มีอาการบาดเจ็บได้ดี ควรประคบครั้งละ ๒๐ นาที โดยประคบทุก ๒ ชั่วโมง ใน ๑-๒ วันแรกที่มีอาการปวดและอักเสบ</p> <p>๒.๔. การอัลตราซาวด์ด้วยเครื่องมือทางกายภาพบำบัด เพื่อรักษาบริเวณเอ็นและกล้ามเนื้อที่การบาดเจ็บ ผลของอัลตราซาวด์จะช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดเพิ่มความยืดหยุ่นบริเวณเนื้อเยื่อ กระตุ้นการทำงานของเอ็นไซม์ลดอาการปวดและอักเสบได้</p> <p>๒.๕. การกดจุดและการนวดไทยและเพื่อรักษาอาการ การนวดจะช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ</p> <p>๒.๖. การฝังเข็ม ด้วยวิธีการแพทย์แผนจีนมีส่วนช่วยในการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้นและเกิดสมดุลของร่างกายที่ดี</p>

แนวทางการป้องกันและบำบัดรักษาด้วยการแพทย์แบบผสมผสานและติดตามปัญหาสุขภาพปี ๑๗๓

อาการโรค	สรุปผลสัมฤทธิ์เชิงลึก
<p>๓. อาการบาดเจ็บสะสม อาการปวด การอักเสบของเส้นเอ็น อาการชาบริเวณข้อมือและนิ้ว หรืออาการนิ้วล็อก (Trigger Finger) ซึ่งเกิดจากการมีพังผืดหนา รัศเส้นประสาท รวมทั้งอาจมีอาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง มีแนวทางการป้องกันรักษาอาการโรค อย่างไรบ้าง ?</p>	<p>๑. แนวทางในการป้องกัน</p> <p>๑.๑. หลีกเลี่ยงการใช้งานเส้นเอ็นและข้อในการงอนิ้ว เช่น การใช้นิ้วมือล็อกสมาร์ตโฟนในลักษณะแนวนอน เป็นระยะเวลานานและเป็นประจำ การใช้หัวแม่มือพิมพ์ตัวอักษรบนแป้นพิมพ์สมาร์ตโฟนเป็นประจำ เป็นต้น</p> <p>๑.๒. บริหารนิ้วมือและฝ่ามือด้วยท่างอนิ้วเหยียดนิ้วมือ และพักมือเมื่อทำงานนาน ๆ</p> <p>๒. แนวทางในการรักษา</p> <p>๒.๑. ถ้ามีอาการไม่มาก ในระยะการรักษาเริ่มแรก แพทย์จะให้ผู้ป่วยพักการใช้งานนั้น ๆ และให้ยาบรรเทาอาการปวดและอักเสบ เพื่อลดอาการปวดและบวมของเอ็น</p> <p>๒.๒. หากอาการยังเรื้อรังและรุนแรง ซึ่งเป็นอาการระยะที่ ๓ หรือ ๔ อาการยังไม่ดีขึ้นแพทย์จะให้ยา Steroid โดยการฉีดยา Triamcinolone Acetonide เข้าไปบริเวณปลอกหุ้มเอ็นเพื่อลดการอักเสบ โดยสามารถฉีดห่างกันประมาณ ๓ เดือน ถ้าฉีดซ้ำ ๒-๓ ครั้งแล้วอาการยังไม่ดีขึ้นแพทย์จะใช้วิธีการการผ่าตัดปลอกหุ้มเส้นเอ็น</p>
<p>๔. แนวทางการปฏิบัติ ตามหลักการทางกายศาสตร์ที่ถูกต้อง สำหรับผู้ใช้สมาร์ตโฟน เพื่อแก้ไข ท่าทางที่ผิดหลักธรรมชาติของมนุษย์ ?</p>	<p>๑. หลีกเลี่ยงการใช้สมาร์ตโฟนในที่นอนเนื่องจากเป็นท่าที่เสี่ยงต่อการทำให้เกิดอาการปวดคอ บ่า ไหล่ และหลังส่วนล่าง</p> <p>๒. ปรับท่าทางของร่างกายให้อยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม ช่วยลดแรงกดที่กระทำต่อเนื้อเยื่อขณะใช้สมาร์ตโฟน ท่าก้มคอขณะใช้สมาร์ตโฟนเป็นท่าที่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อคอมากที่สุด ไม่ควรก้มหน้าเกิน ๖๐ องศา</p> <p>๓. งดการใช้สมาร์ตโฟนในท่ามือเดียวติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ๆ</p> <p>๔. จ้องจอภาพอยู่ในระดับสายตาประมาณ ๕๐-๗๐ เซนติเมตร และเงยหน้าขึ้นจากจอทุก ๑๕ นาที</p>

อาการโรค	สรุปผลสัมฤทธิ์เชิงลึก
<p>๕. แนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การนวดเพื่อสุขภาพ การทำโยคะ การทำสมาธิ โภชนาการ ฯลฯ ให้เหมาะสมกับช่วงวัย ?</p>	<p>กิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ๕ ท่า เพื่อที่จะเสริมสร้างกำลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ใช้ได้กับทุกเพศทุกวัย</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. การยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนบน ยืนมือประสานกันไปข้างหน้าในระดับอก แล้วดันยืดออกไปจนสุดยืดเหยียด แล้วรู้สึกตึงตึงค้างไว้ ๑๐-๒๐ วินาที ทำ ๒-๓ รอบ หายใจเข้าและออกระหว่างยืดเหยียด ไม่กลั้นหายใจ เป็นการช่วยยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนบน เมื่อมีอาการตึงจากการนั่งนานหรืออยู่ในอิริยาบถเดิม ๆ เป็นเวลานาน ๆ ๒. การยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนกลางไหล่และต้นแขน ไท้ยกมือประสานกันเหนือศีรษะ เหยียดขึ้นให้สุดค้างไว้ ๑๐-๒๐ วินาที ทำ ๒-๓ รอบ หายใจเข้าและออกระหว่างยืดเหยียด ไม่กลั้นหายใจ ๓. ท่าบริหารต้นคอ เริ่มต้นจากนำมือข้างขวาอ้อมจับศีรษะด้านซ้าย ดึงมาทางด้านขวาจนรู้สึกตึง และนับ ๑-๑๕ ทำซ้ำ ๓ รอบ จากนั้นสลับข้างใช้มือข้างซ้ายอ้อมไปจับศีรษะด้านขวา ดึงมาทางด้านซ้ายจนรู้สึกตึง และนับ ๑-๑๕ ทำซ้ำ ๓ รอบ จากนั้นให้ประสานมือไว้ที่บริเวณท้ายทอย ดันไปด้านหน้าจนรู้สึกตึง และนับ ๑-๑๕ ทำซ้ำ ๓ รอบ ๔. ท่าบริหารนิ้วและฝ่ามือ ใช้ลูกบอลขนาดเล็กหรือผ้าขนหนูผืนเล็กขมวดเป็นก้อน กำมือทั้ง ๒ ข้างให้แน่นที่สุดและกำค้างไว้ นับ ๑-๕ จากนั้นจึงค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ เหยียดนิ้วและกางนิ้วมือออกให้มากที่สุด แล้วค้างไว้ นับ ๑-๕ ทำสลับวนเช่นนี้ ๓-๕ รอบ ๕. ท่ายืดกระดูกสันหลังส่วนคอและไหล่ ให้ประสานมือไว้ด้านหลังคอบนลักษณะตั้งตรง หลังจากนั้นยกแขนขึ้นและแอ่นอกให้รู้สึกยืดหน้าอกและไหล่ด้านหน้า ยกขึ้นให้ตึงมากที่สุดและค้างไว้ ๑๐-๑๕ วินาที ทำ ๒-๓ รอบ

ตารางที่ ๒ ผลสัมฤทธิ์เชิงลึกแนวทางการป้องกันและบำบัดรักษาอาการโรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม และอาการโรคทางระบบสายตาและการมองเห็น สรุปได้ดังนี้

อาการโรค	สรุปคำตอบแบบสอบถาม
<p>๑. แนวทางสำหรับการใช้แท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟนเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพตา ทำให้เกิดอาการตาแห้งและสายตาสั้นเพิ่มขึ้น ?</p>	<p>๑. ทุก ๆ ระยะเวลาการใช้งานสมาร์ทโฟน ๓๐-๔๕ นาที ให้พักการใช้สายตาประมาณ ๕-๑๐ นาที โดยหลับตาหรือมองออกไปไกล ๆ</p> <p>๒. เมื่อมีอาการตาแห้งตามัวมองไม่ชัด ควรลดการใช้สมาร์ทโฟนและลดการใช้สายตาจ้องมองหน้าจออุปกรณ์ในแต่ละวัน</p> <p>๓. การใช้สายตาควรมีแสงสว่างของหน้าจออุปกรณ์และสภาพ แวดล้อมแสงที่เหมาะสม ไม่มีแสงสะท้อน แสงจากนอกห้องไม่สาดใส่หน้า ตัวหนังสือบนหน้าจออุปกรณ์ต้องไม่เล็กจนเกินไปจนต้องทำให้ใช้สายตาเพ่งมองมาก ๆ</p> <p>๔. ถ้ามีอาการตาแห้งมากควรใช้น้ำตาเทียม หรือปรึกษาจักษุแพทย์เพื่อวินิจฉัยอาการ</p>
<p>๒. อาการตาสู้แสงไม่ได้ในระดับรุนแรง ควรมีมาตรการป้องกันแก้ไขเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงและระดับความรุนแรงที่อาจเกิดขึ้นอย่างไร ?</p>	<p>๑. ถนอมสายตาด้วยการใช้แว่นที่เป็นเลนส์ปรับแสง กรองแสงกันแสง UV เมื่อต้องออกกลางแจ้ง</p> <p>๒. ใช้แผ่นกรองแสงเพื่อลดความเข้มของแสงจากหน้าจอคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน</p> <p>๓. เมื่อใช้งานสมาร์ทโฟนหรือมองจอแสดงผลอุปกรณ์ต่าง ๆ ควรให้ระยะห่างจากจอภาพกับสายตามีระยะประมาณ ๕๐-๗๐ เซนติเมตร</p> <p>๔. รับประทานอาหารจำพวกผักและผลไม้ที่ช่วยบำรุงสายตา</p>
<p>๓. แนวทางป้องกันปัญหาสายตาสั้นได้เร็วขึ้นและทำให้สายตาวัยเร็วกว่าปกติ ในบุคคลที่สายตาสั้นและผู้มีปัญหาทางสายตา ?</p>	<p>การหยุดพักการใช้สายตาตามองหน้าจอภาพเป็นระยะ โดยใช้กฎปฏิบัติคือ ๒๐-๒๐-๒๐ (๒๐ นาที - ๒๐ วินาที - ๒๐ ฟุต) หมายถึง ทุก ๆ ๒๐ นาทีของการใช้สายตาตามองหน้าจอภาพ ให้หยุดพักเป็นเวลา ๒๐ วินาที โดยการมองไกลออกไป ๒๐ ฟุต การมองวัตถุที่ระยะ ๒๐ ฟุตนี้ ตาจะอยู่ในสภาวะคลายตัวเต็มที่ เวลา ๒๐ วินาที</p>
<p>๔. แนวทางการปฏิบัติ ตามหลักการทางกายศาสตร์ที่ถูกต้อง ในการใช้สายตาตามองหน้าจออุปกรณ์แสดงผลในระยะใกล้ สำหรับผู้ใช้สมาร์ทโฟน เพื่อแก้ไข ทำทางที่ผิดหลักธรรมชาติของมนุษย์ ?</p>	<p>การออกแบบสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมจะช่วยจัดและบรรเทาปัญหาที่เกิดขึ้นจากอาการของดวงตาและการมองเห็น ระยะที่มองสบายควรมีระยะห่างจากหน้าจอภาพถึงตาควรอยู่ที่ประมาณ ๕๐-๗๐ เซนติเมตร แสงสว่างภายในห้องควรมีทิศทางที่ไม่สาดส่องตรงเข้าสู่ตาของตัวบุคคล หน้าจอของอุปกรณ์ควรมีความสว่างที่มากพอสำหรับการมองเห็น ไม่ควรใช้หลอดไฟที่ขาว หรือเหลืองมากเกินไป ควรใช้หลอดไฟที่มีแสงสีนวล หรือ Warm Light</p>

อาการโรค	สรุปคำตอบแบบสอบถาม
๕. แนวทางการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรม เช่น การนวดเพื่อสุขภาพ โภชนาการ ฯลฯ เพื่อลดปัญหาโรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรมและอาการโรคทางระบบสายตาและการมองเห็น อย่างไร ?	จัดโภชนาการที่มีส่วนช่วยในการบำรุงสายตา ให้ได้รับวิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารต่าง ๆ เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพดวงตาและลดความเสี่ยงต่อปัญหาด้านสายตาและการมองเห็น อาหารที่ควรรับประทานเพื่อสุขภาพตาที่แข็งแรง เช่น ลูทีน (Lutein) และซีแซนทีน (Zeaxanthin) พบได้ในไข่ไก่ ส้ม มะละกอ ข้าวโพด และผักใบเขียวอย่างคะน้า บรอกโคลี ผักโขม เป็นต้น มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีบทบาทสำคัญในการปกป้องดวงตาจากรังสีอัลตราไวโอเล็ตและแสงสีฟ้า เบต้าแคโรทีน (Beta-Carotene) พบได้จากอาหาร เช่น แครอท ฟักทอง มันเทศ มะม่วง เป็นต้น มีคุณสมบัติช่วยในด้านการมองเห็นและบำรุงสายตา

ตารางที่ ๓ ผลสัมฤทธิ์เชิงลึกแนวทางการป้องกันและบำบัดรักษาอาการเสพติดสมาร์ทโฟนและโรคโนโมโฟเบีย และอาการโรคทางระบบประสาทและจิตเวช สรุปได้ดังนี้

อาการโรค	สรุปคำตอบแบบสอบถาม
๑. แนวคิดเพื่อช่วยให้เกิด “สติ” สำหรับ ควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนได้อย่างเหมาะสม ?	<p>๑. ใช้ลมหายใจเป็นเครื่องระลึก เมื่อเริ่มรู้สึกว้าวุ่นใจในโลกอินเทอร์เน็ตให้หายใจแรง ๆ เพื่อเรียกสติและระลึกได้แรงขึ้น จะทำให้เกิดพลังจิตที่ตั้งมั่นขึ้นในการหยุดเล่นสมาร์ทโฟน</p> <p>๒. ใช้การเคลื่อนไหวเป็นการระลึก เมื่อเริ่มรู้ว่าเริ่มหลงไปในโลกอินเทอร์เน็ตให้ขยับตัว เช่น การขยับนิ้วทั้งห้าพร้อม ๆ กัน หรือใช้มือลูบสัมผัสผิวหนังตัวเองเพื่อเรียกสติและระลึกได้แรงขึ้น จะทำให้เกิดพลังจิตที่ตั้งมั่นขึ้นในการหยุดเล่นสมาร์ทโฟน</p> <p>๓. ใช้หลักการดูอารมณ์เป็นเครื่องระลึก เมื่อเห็นการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่รุนแรง เช่น อารมณ์โกรธ (ซึ่งอารมณ์เปรียบเสมือนเกลียวคลื่นในท้องทะเล อารมณ์ที่โกรธจะเปรียบเสมือนเกลียวคลื่นลูกใหญ่ซึ่งสามารถรู้สึกได้ง่ายกว่าอารมณ์หลงหรืออารมณ์โลก) ในขณะที่อยู่หน้าหรือเล่นเกม การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์นี้อาจจะทำให้เราเกิดการกระตุกจิตกระชากใจ เพื่อเรียกสติและระลึกได้แรงขึ้น จะทำให้เกิดพลังจิตที่ตั้งมั่นขึ้นในการหยุดเล่นสมาร์ทโฟน</p> <p>๔. การประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นแนวทางที่ตั้งบนพื้นฐานของทางสายกลาง และความไม่ประมาท คำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันในตัวเอง และที่สำคัญจะต้องมี “สติ ปัญญา และความเพียร” ตลอดจนใช้ “ความรู้และคุณธรรม” เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต</p>
๒. แนวคิดเพื่อช่วยให้เกิด “สติ” ไม่ให้เกิดปัญหาการทำลายความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง โดยไม่รู้ตัว ?	ใช้หลักการของความรู้สึกลงถึงการเคลื่อนไหวของคนรอบข้าง เป็นเครื่องระลึก ในเบื้องต้น จากนั้นใช้คำพูดหรือการทักทายกับคนรอบข้าง เพื่อเรียกสติและระลึกได้แรงขึ้น จะทำให้เกิดพลังจิตที่ตั้งมั่นขึ้นในการหยุดเล่นสมาร์ทโฟน

แนวทางการป้องกันและบำบัดรักษาด้วยการแพทย์แบบผสมผสานและจิตตามูปีสสนาสติปัญญา ๑๗๗

อาการโรค	สรุปคำตอบแบบสอบถาม
๓. แนวคิดเพื่อช่วยให้เกิด “สติ” เพื่อไม่ให้สีกหงุดหงิดและเบื่อหน่ายในการเรียนหรือการทำงานเมื่อไม่ได้ใช้สมาร์ทโฟน ?	เนื่องจากความหงุดหงิดและความเบื่อหน่ายจัดว่าเป็นโทษประเภทหนึ่ง ดังนั้นใช้หลักการดูอารมณ์เป็นเครื่องระลึก รู้ เมื่อเห็นการเปลี่ยนแปลงอารมณ์โทษที่รุนแรง (ซึ่งอารมณ์เปรียบเสมือนเกลียวคลื่นในท้องทะเล อารมณ์ที่โกรธจะเปรียบเสมือนเกลียวคลื่นลูกใหญ่ซึ่งสามารถรู้สึกได้ง่ายกว่าอารมณ์หลงหรืออารมณ์โลก) ให้ทำการเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น การยืดเส้นยืดสายเพื่อผ่อนคลายและเรียกสติให้ระลึกได้แรงขึ้น จะทำให้เกิดพลังจิตที่ตั้งมั่นขึ้นในการเรียนหรือการทำงาน
๔. แนวคิดเพื่อช่วยให้เกิด “สติ” เพื่อช่วย ลด ละ เลิก อาการ หงุดหงิดอยู่กับสมาร์ทโฟน คิดถึงสมาร์ทโฟนอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่มีสมาร์ทโฟนอยู่ในมือหรือไม่ได้กำลังใช้มันอยู่ก็ตาม และไม่สามารถควบคุมตนเองให้หยุดใช้ได้ จนรู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวาย (อาการโรคโนโมโฟเบีย)	๑. ฝึกสมาธิอยู่กับอานาปานสติหรือคำบริกรรม เช่น พุทโธ เพื่อให้เกิดการระลึกอยู่บ่อย ๆ เพื่อช่วยลดละเลิกอาการหงุดหงิดอยู่กับสมาร์ทโฟน ๒. เนื่องจากความหงุดหงิดกระสับกระส่ายกระวนกระวาย จัดว่าเป็นโทษประเภทหนึ่ง ดังนั้น ใช้หลักการดูอารมณ์เป็นเครื่องระลึก รู้ เมื่อเห็นการเปลี่ยนแปลงอารมณ์โทษที่รุนแรง (ซึ่งอารมณ์เปรียบเสมือนเกลียวคลื่นในท้องทะเล อารมณ์ที่โกรธจะเปรียบเสมือนเกลียวคลื่นลูกใหญ่ซึ่งสามารถรู้สึกได้ง่ายกว่าอารมณ์หลงหรืออารมณ์โลก) ให้ทำการเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น การยืดเส้นยืดสายเพื่อผ่อนคลายและเรียกสติให้ระลึกได้แรงขึ้น จะทำให้เกิดพลังจิตที่ตั้งมั่นขึ้นในการเรียนหรือการทำงาน
๕. แนวทางการมีส่วนร่วมของครอบครัวและองค์กร เช่น โรงเรียน สถาบันการศึกษา ควรมีมาตรการในการควบคุมให้มีการใช้งานสมาร์ทโฟนอย่างเหมาะสม เพื่อบรรเทา ผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ ?	๑. ครอบครัวและสถาบันการศึกษาต้องพยายามสอดแทรกธรรมที่เป็นสัมมาทิฐิในชีวิตประจำวันที่ใช้ได้ใจให้กับคนในครอบครัวหรือนักศึกษา ๒. ต้องมีการประชาสัมพันธ์ถึงโทษของการใช้สมาร์ทโฟนที่มีผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ ๓. ต้องมีการประชาสัมพันธ์ถึงแนวทางการป้องกันและบำบัดรักษาด้วยการแพทย์แบบผสมผสาน เพื่อบรรเทาผลกระทบจากการใช้สมาร์ทโฟน

ผลการวิจัย

๑. แนวทางการป้องกันและบำบัดรักษาอาการของโรคออฟฟิศซินโดรม/โรคสมาร์ทโฟนซินโดรม และอาการโรคทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูก โดยใช้ในแนวทางการแพทย์แบบผสมผสาน

๑.๑. แนวทางในการป้องกัน

๑) การปรับพฤติกรรมในการใช้งานสมาร์ทโฟน ได้แก่ การหลีกเลี่ยงการใช้งานสมาร์ทโฟนในท่าซ้ำ ๆ เป็นระยะเวลานาน ๆ และผิดอิริยาบถ

๒) การออกกำลังกายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

๑.๒. แนวทางในการรักษา

๑) การรักษาตามวิธีแพทย์แผนตะวันออก ได้แก่ การกดจุดและการนวดไทยและเพื่อรักษาอาการ การนวดจะช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ การฝังเข็ม คือ

ด้วยวิธีการแพทย์แผนจีนมีส่วนช่วยในการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้นและเกิดสมดุลของร่างกายที่ดี และการครอบแก้ว คือ ช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนของโลหิต ปรับการไหลของเลือดลมไม่ให้เกิดการอุดตัน ช่วยบรรเทาอาการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการคั่งของของเสีย

๒) การรักษาตามวิธีแพทย์แผนปัจจุบัน เมื่อมีอาการเบื้องต้นสามารถใช้การประคบเย็น เพื่อช่วยลดการอักเสบในช่วงแรกๆที่เริ่มมีอาการปวดได้ หากยังมีอาการเรื้อรังสามารถทำการอัลตราซาวด์ ด้วยเครื่องมือทางกายภาพบำบัด เพื่อรักษาบริเวณเอ็นและกล้ามเนื้อที่การบาดเจ็บและเพิ่มการไหลเวียนเลือด เพิ่มความยืดหยุ่นบริเวณเนื้อเยื่อและลดอาการปวดและอักเสบได้

๒. แนวทางการป้องกันและบำบัดรักษาอาการของโรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม และอาการโรคทางระบบสายตาและการมองเห็น โดยใช้ในแนวทางการแพทย์แบบผสมผสาน ได้แก่ การหยุดพัก การใช้สายตามองหน้าจอภาพโดยใช้กฎปฏิบัติคือ ๒๐-๒๐-๒๐ หน้าจออุปกรณ์ควรมีแสงสว่างที่เหมาะสม และภายในห้องควรใช้หลอดไฟที่มีแสงสีนวล หรือ Warm Light เมื่อมองจอภาพสมาร์ทโฟนควรให้ระยะห่างระหว่างดวงตากับจอภาพอยู่ที่ประมาณ ๕๐-๗๐ เซนติเมตร เมื่อมีอาการตาแห้งควรใช้น้ำตาเทียมหยอดตา และรับประทานอาหารจำพวกผักและผลไม้ที่ช่วยบำรุงสายตา

๓. แนวทางการป้องกันและบำบัดรักษาอาการเสพติดสมาร์ทโฟนและโรคนโมโม่เฟีย และอาการของโรคทางระบบประสาทและจิตเวช ด้วยหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เพียงระลึกถึง โลภ โกรธ หลงที่เกิดปรากฏการณ์ขึ้นในใจเรา รวมถึงการระลึกถึงการมีอยู่ของจิต แต่ก็เป็นเพียงสักแต่ว่ารู้ เทคนิคของอาจารย์ผู้สอนจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เช่น หลวงพ่อเทียน : “ถ้ารู้ว่าจิตคิด ได้ต้นทางของการปฏิบัติ” หลวงพ่อปราโมทย์ : “หลงแล้วรู้” และท่านอาจารย์แดง : “จนกว่าจะรู้ว่าคิด” ซึ่งเทคนิคคำสอนเหล่านี้สามารถนำมาใช้ในการทำให้ระลึกถึงจิตตัว ในขณะนั่งเล่นอินเทอร์เน็ตและปลดปล่อยไปในห้วงของความคิด

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาแนวทางการป้องกันและบำบัดรักษาด้วยการแพทย์แบบผสมผสานและจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อบรรเทาผลกระทบจากการใช้สมาร์ทโฟน สามารถอภิปรายได้ ดังนี้

๑) ที่มาของปัญหาสุขภาพร่างกายและจิตใจจากการใช้สมาร์ทโฟน ส่งผลให้เกิดอาการโรคต่าง ๆ และปัญหาความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและบุคคลรอบข้างในชีวิตจริง มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการใช้งานสมาร์ทโฟนเกินความจำเป็นหรือมีการใช้งานเป็นระยะเวลานานซ้ำ ๆ ติดต่อกันเป็นประจำ ซึ่งมีเหตุมาจากความคิดและจิตใจ โดยมีอิทธิพลมาจากสังคม ความพึงพอใจตนเอง การแสดงออกถึงตัวตน เสรีภาพทางความคิด ต้องการเป็นที่ยอมรับจากสังคม ความหลากหลายในการใช้งาน รวมถึงการขาดการรับรู้ผลกระทบจากการใช้สมาร์ทโฟนที่มีต่อสุขภาพ และขาดการส่งเสริมความเข้าใจในการใช้งานสมาร์ทโฟนอย่างเหมาะสมจากครอบครัวและสังคม

๒) แนวทางในการป้องกันผลกระทบจากการใช้สมาร์ทโฟนควรแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ นั่นคือการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมในการใช้งานสมาร์ทโฟน เช่น จัดสรรเวลาในการใช้งานให้เหมาะสม จัดตารางกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย กิจกรรมนันทนาการ การสนทนาหรือมีปฏิสัมพันธ์กับคนตรงหน้าให้มากกว่าการสื่อสารข้อมูลผ่านสมาร์ทโฟน นอกจากนี้ครอบครัวควรมีส่วนร่วมในการทำความเข้าใจหรือกำกับดูแลการใช้งานสมาร์ทโฟนอย่างเหมาะสมของคนในครอบครัว

๓) แนวทางในการบำบัดรักษาสามารถเลือกการแพทย์แบบผสมผสาน ซึ่งเป็นวิธีการรักษาอาการป่วยที่เหมาะสมและดีที่สุดสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย การบำบัดรักษาจะขึ้นอยู่กับระดับอาการของโรค ด้วยการวินิจฉัยของแพทย์ในแต่ละศาสตร์หรือผู้เชี่ยวชาญในการดูแลสุขภาพจะให้ความเห็นว่าควรใช้ทางเลือกใดร่วมกัน เช่น การออกกำลังกายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การฝึกจิตและสมาธิบำบัด การนวดไทย การฝังเข็ม การกายภาพบำบัด ในกรณีที่มีอาการรุนแรงหรือเรื้อรังอาจอาจมีการใช้ยาจากสมุนไพรหรือยาแผนปัจจุบันและการการผ่าตัดร่วมในการรักษา โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้ป่วยเป็นหลักและหวังผลในการรักษาที่ดีที่สุด นอกจากนี้ยังมุ่งเน้นถึงการปรับพฤติกรรมและทัศนคติในการดำเนินชีวิต เพื่อการกลับสู่ภาวะสมดุลตามธรรมชาติ

บรรณานุกรม

กองสถิติเศรษฐกิจ สำนักงานสถิติแห่งชาติ. **สำรวจ การมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร**

ในครัวเรือน ๒๕๖๒. หนังสือการสำรวจ. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ., ๒๕๖๒. หน้า ๘.

จงกลณี บุญณะ, จิตสุภา จึงเจริญนิรชร, อริสสา สะอาด นัก. “พฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือที่ส่งผลต่อโรคโนโมโฟเบียของประชาชน ในเขตกรุงเทพมหานคร”. **การประชุมวิชาการประจำปี สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และศึกษาศาสตร์.** ครั้งที่ ๙. ๒๕๕๘.

ปัทิตตา ทองเจือพงษ์. “ปัจจัยและผลกระทบของการเสพติด สมาร์ทโฟนต่อประสิทธิภาพการทำงาน โรคกลัวไม่มีสมาร์ทโฟนใช้”, **วารสารระบบสารสนเทศด้านธุรกิจ.** ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๕๙): ๔๐-๕๔.

พิชชาดา ประสิทธิ์โชค, ธนวัฒน์ ศรีไพโรจน์, สรวุฒิ ตรีศรี. “พฤติกรรมกาเสพติดสมาร์ทโฟนและรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมกาเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจนเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร”. **ศูนย์ศึกษาปัญหาการเสพติด คณะแพทยศาสตรมหาวิทาลัย สงขลานครินทร์,** ๒๕๖๔.

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช. **ทางเอก.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๒.

พระมหาเอก เมธิกญาโณ เจตสสัน. “พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ของพระนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”.

วารสารมหาวิทยาลัยวิชาการ. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๓): ๑๗๙-๑๘๐.

ภัทรียา อินทร์โทะ. “การเปรียบเทียบอาการปวดกล้ามเนื้อขณะใช้งานสมาร์ทโฟนระหว่าง ๓ กลุ่มอายุ: เด็กนักเรียนประถม นักเรียนมัธยม และผู้ทำงานสำนักงาน”. วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๑): ๓๒๘-๓๔๑.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒ ฉบับ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

วีระศักดิ์ ต๊ะปัญญา, รุ่งทิพย์ พันธุมธากุล. “ความชุกและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อในคนที่ใช้สมาร์ทโฟน”. วารสารกายภาพบำบัด. ปีที่ ๔๑ ฉบับที่ ๓ (๒๕๖๒):

๑๔๘-๑๖๓.

สำนักยุทธศาสตร์, สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.

“รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี ๒๕๖๓”, ธันวาคม ๒๕๖๓.

สง่า ทับทิมหิน, นิตยา พุทธบุรี. “ความชุกและระดับความรุนแรงของกลุ่มอาการทางตาจากจอภาพคอมพิวเตอร์ของบุคลากรสายสนับสนุนในมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี”. ศรีนครินทร์เวชสาร.

ปีที่ ๓๔ ฉบับที่ ๒ (๒๕๖๒): ๑๗๓-๑๗๗.

หมดฤทธิ์ (มนัส พันธวงศ์ราช). ความเข้าใจที่ถูกต้องถึงที่สุด คือการบรรลุลุทธิธรรม. นนทบุรี: สำนักพิมพ์ ก้อนเมฆ, ๒๕๕๕.

อัญญา กล้วยไม้ ณ อยุธยา, สานนท์ ฉิมมณี. “ศึกษาพฤติกรรม วัตถุประสงค์และผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้แท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษาในจังหวัด

นครศรีธรรมราช”. การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยรังสิต, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๐.

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข. มือใหม่หลวงพ่อเทียน (มือใหม่) เห็นความคิด คือ เห็นต้นทางดับทุกข์.

[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://shorturl.asia/pog8X> [๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐].

Victoria Waldersee, YouGov. “Could you live without your smartphone?”. [Online].

Available: <https://shorturl.asia/gJWv9> [08 March 2019].