

”พลังปกป้องตนเอง”มหัศจรรย์...แห่งชีวิต

รองศาสตราจารย์ ดร. ญ. พิศมัย กุลกาญจนธรร
ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

พลังปกป้อง..”ร่างกาย”

มนุษย์มีร่างกายที่มหัศจรรย์..เซลล์หน่วยชีวิตที่เล็กที่สุดในร่างกายทำงานประสานกัน อย่างน่าอัศจรรย์ ทำให้เกิดการพัฒนาด้านร่างกายตามวัย และแน่นอนย่อมเสื่อมไปตามวัย เช่นกัน แต่ความเสื่อมของเซลล์เหล่านี้จะแตกต่างกันไปในแต่ละคน ขึ้นกับพันธุกรรม...ประกอบ กับกรรมที่ทำได้ และการนำตัวเองเข้าสู่สภาวะเสี่ยง นอกจากนี้ร่างกายคนปกติจะมีกระบวนการ ทำงานที่จะปกป้องตัวเองจากการคุกคาม ของสิ่งบุกรุกทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตจากภายนอก นี่แหละ ”พลังปกป้องตนเอง” ซึ่งมีทั้ง พลังปกป้อง ”ร่างกาย” และ พลังปกป้อง ”จิตใจ”

พลังปกป้องตัวเองหรือที่เรียกว่าภูมิคุ้มกัน มีมาตั้งแต่เกิดในครรภ์มารดา และสร้างขึ้น ภายหลังคลอดซึ่งมีทั้งชนิดภูมิคุ้มกันก่อเอง (active immunity) และภูมิคุ้มกันรับมา (passive immunity) เป็นภูมิคุ้มกันที่ปกป้องร่างกายจากภัยคุกคามภายนอก ตัวอย่าง พลังปกป้อง ”ร่างกาย” จากผู้บุกรุก ”เชื้อโรค”

พลังปกป้อง..”ร่างกาย”	กระบวนการ
ผิวหนังและเยื่อเมือกบุผิว เนื้อเยื่ออ่อน	เลือดจะไหลออกมาเพื่อผลักดันเชื้อโรคที่เล็ดลอดเข้าทาง ผิวหนังที่ฉีกขาดเป็นแผลให้ออกนอกร่างกาย บริเวณผิวที่เป็นเนื้อเยื่ออ่อน เช่น นัยน์ตา จมูก ปาก ลำคอ อวัยวะสืบพันธุ์ ทวารหนัก จะมีเยื่อเมือกคอยดักจับทำลายเชื้อ โรค โดยผลិតสารซึ่งส่วนใหญ่มีฤทธิ์เป็นกรดไปทำลายเชื้อโรค
เม็ดเลือดขาว (Leucocytes)	เม็ดเลือดขาวจะทำลายเชื้อโรคโดยการ โอบกั้นและปล่อย เอนไซม์ ซึ่งเป็นสารพวกโปรตีนทำลายเชื้อโรค ส่วนเชื้อโรคจะ ต่อสู้โดยการปล่อยสารพิษ ทอกซิน (Toxin) ซึ่งเป็นสารพวก โปรตีนออกมาต่อสู้ ผลของการต่อสู้ทำให้เกิดการอักเสบ บวม แดง คันตามบริเวณบาดแผลและเกิดหนองขึ้น ซากเม็ดเลือดขาวและเชื้อโรคที่ตายแล้ว รวมทั้งเนื้อเยื่อที่เน่า หลุดออกมารวมกันกลายเป็นหนอง ในเลือดมีสารประเภทโปรตีนที่เรียกว่าแอนติบอดี (Antibody) ซึ่งร่างกายสร้างขึ้น มาเพื่อช่วยเม็ดเลือดขาวทำลายเชื้อโรค
ต่อมน้ำเหลือง (Lymph	ต่อมน้ำเหลืองมีหน้าที่เป็นด่านกรองเชื้อโรคและช่วยสร้างเม็ด

nodes)	เลือดขาว เมื่อเม็ดเลือดขาวกำจัดเชื้อโรคได้ไม่หมด เชื้อโรคจะแพร่กระจายเข้าสู่ต่อมน้ำเหลือง ต่อมน้ำเหลือง จะทำหน้าที่กำจัด เชื้อโรคต่อไป โดยการกรองเชื้อโรคไว้แล้วทำลายทิ้ง ต่อมน้ำเหลืองตั้งอยู่ตามบริเวณต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ต่อมทอนซิล ต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้ ต่อมน้ำเหลืองบริเวณขาหนีบ ต่อมน้ำเหลืองบริเวณกกหู ถ้ามีเชื้อโรคเข้ามามากๆ จะทำให้ต่อมน้ำเหลืองบริเวณนั้น ๆ ต้องทำงานหนักจึงมีอาการอักเสบบวมขึ้น
ระบบเซลล์ในม้าม ตับ ปอด และไขกระดูก	ถ้ามีเชื้อโรคผ่านต่อมน้ำเหลืองเข้ามาได้ก็เป็นหน้าที่ของด่านสุดท้าย คือระบบเซลล์ ในม้าม ตับ ปอดและไขกระดูก ช่วยทำลายเชื้อโรคหรือซากของเสีย เช่น ซากเม็ดเลือดขาว หรือซากเนื้อเยื่อ และขจัดออกไปจากร่างกาย ตับมีหน้าที่ทำลายสารพิษ ไขกระดูกมีหน้าที่สร้างเม็ดเลือดแดง และเม็ดเลือดขาว

จะเห็นว่าการที่เชื้อโรคจะทำให้เกิดโรคแก่ร่างกายของคนนั้นเกิดขึ้นได้ยากมาก เชื้อโรคจะต้องเอาชนะ“พลังปกป้องตนเอง” ต่าง ๆ ของร่างกาย หาก “พลังปกป้องตนเอง” แพ้ ก็คงต้องใช้ยารักษา ซึ่งต้องใช้เวลาและมีค่าใช้จ่าย ที่สำคัญก็คือ ผู้บุกรุกจากภายนอก อาจไม่ทำร้ายร่างกายในทันที แต่เมื่อสะสมและมีปริมาณมากขึ้น “พลังปกป้องตนเอง” ก็ต้องทำงานกำจัดยาหรือสารเหลือจากยาเหล่านั้น ซึ่งเป็นผลเสียต่อร่างกายในที่สุด

มนุษย์จึงควรหลีกเลี่ยงหรือปิดโอกาสการสัมผัสกับภัยคุกคามหรือผู้บุกรุกจากภายนอก แต่ในสภาวะปัจจุบัน การกำจัดปัจจัยคุกคามจากภายนอก ซึ่งเกิดขึ้นจากการกระทำของมนุษย์ (คนอื่น) เป็นไปได้ยาก จึงควรเน้นที่“ตัวเอง”โดยการบำรุงรักษา “พลังปกป้องตนเอง” ให้แข็งแรง เพื่อกำจัดภัยคุกคามจากภายนอกได้อย่างรวดเร็ว ซึ่ง”ปฏิบัติ”ได้ง่าย ๆ คือ การมีสุขอนามัยที่ถูกต้อง (การเสริมสร้างสุขภาพด้วยหลักการ 5 อ. ซึ่งได้แก่ การออกกำลังกาย อากาศ(สิ่งแวดล้อม) อารมณ์ อาหาร และการขับถ่าย (อุจจาระ))

พลังปกป้อง..”จิตใจ”

พลังปกป้อง..”จิตใจ” เป็นการแสดงออกของพฤติกรรมต่างๆของมนุษย์ที่เกิดจากความแปรปรวนด้านจิตใจเนื่องจากสภาวะแวดล้อม พฤติกรรมที่แสดงซ้ำๆ ในระยะต้นจะไม่มีผลโดยตรงต่อร่างกาย แต่จะมีผลต่อบุคลิกภาพ การใช้พลังปกป้อง “จิตใจ” แสดงพฤติกรรมใน “แง่บวก” จะมีผลทำให้ผู้ปฏิบัติมีบุคลิกภาพที่ดี และมีสุขภาพร่างกายที่ดีด้วย หากใช้พลังปกป้อง “จิตใจ” แสดงพฤติกรรมใน “แง่ลบ” จะก่อให้เกิดความเครียด (ตัวเองรู้สึกไม่สบายใจในการกระทำนั้น) ก็จะมีผลเสียต่อร่างกาย และอาจต้องมีการใช้ยาซึ่งเป็นสิ่งคุกคามจากภายนอก เมื่อมีการสะสมและมีปริมาณมากขึ้น “พลังปกป้องตนเอง” ก็ต้องทำงานกำจัดยาหรือสารเหลือจากยาเหล่านั้น ซึ่งเป็นผลเสียต่อร่างกายในที่สุด

Sigmund Freud (1856-1939) บิดาแห่งทฤษฎีจิตวิเคราะห์ นักจิตวิทยาชาวออสเตรีย ผู้ที่สร้างทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory) อธิบายว่ากลไกในการป้องกันตัว (Defense Mechanism) เป็นวิธีการปรับตัวในระดับจิตไร้สำนึก มักจะเป็นสิ่งที่คนปกติทั่วไปทุกวัย นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ตอนทารกจนถึงวัยชรา เป็นวิธีการที่บุคคลใช้ในการปรับตัวเมื่อประสบปัญหาความคับข้องใจ การใช้กลไกป้องกันตัวจะช่วยยืดเวลาในการแก้ปัญหา เพราะจะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด ความไม่สบายใจ ทำให้ค้นหาเหตุผลหรือแก้ไขปัญหาได้ในที่สุด กลไกเหล่านี้ได้แก่

1. การไม่ตัดสินใจเลือกข้างใดข้างหนึ่ง (Ambivalence)
2. ปฏิกริยาการหลบหนี (Avoidance)
3. การหยุดนิ่งไม่เปลี่ยนแปลง (Fixation)
4. การเลียนแบบ (Identification)
5. การกล่าวโทษผู้อื่นหรือการโยนความผิดให้แก่ผู้อื่น (Project)
6. การแสดงปฏิกิริยาตรงข้ามกับความปรารถนาที่แท้จริง (Reaction Formation)
7. การเก็บกด (Repression)
8. การขจัดความรู้สึก (Suppression)
9. การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization)
10. การชดเชยหรือการทดแทน (Substitution/Compensation)
11. การถดถอย (Regression)
12. การสร้างวิมานในอากาศ หรือการฝันกลางวัน (Fantasy / Day Dreaming)
13. การแยกตัว (Isolation)
14. การแทนที่ (Displacement)
15. การไม่ยอมรับความจริง (Denial of Reality)
16. การแสดงความก้าวร้าว (Aggression)

ในสถานการณ์รอบตัวเราทุกคนในทุกวันนี้ จะพบพฤติกรรมของคนที่ใช้กลไกการป้องกันตัวดังกล่าวข้างต้น เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากจิตไร้สำนึก เป็นพลังปกป้อง“จิตใจ” และเป็นกระบวนการที่เกิดโดยธรรมชาติ จะเกิดแบบใดหรือเร็วแค่ไหน ขึ้นกับประสบการณ์และจิตสำนึก การมีประสบการณ์และจิตสำนึกที่ดี พลังปกป้อง“จิตใจ”จะแสดงออกใน “แ่งบวก” ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่นมากกว่าโทษ ในทางตรงกันข้าม หากมีประสบการณ์และจิตสำนึกที่ไม่ดี จะแสดงออกใน “แ่งลบ” ซึ่งก่อให้เกิดโทษต่อผู้อื่นมากกว่าประโยชน์ การฝึกใช้พลังปกป้อง“จิตใจ” โดยควบคุมสติให้แสดงพฤติกรรมใน“แ่งบวก” ให้มากขึ้นจนเป็นนิสัย ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

การเข้าใจกลไกในการป้องกันตัว จะมีประโยชน์อย่างมากต่อตนเอง กล่าวคือการรับรู้พฤติกรรมและปมหลังของตนเอง มีสติควบคุมตนเองให้มากขึ้น จะเป็นการฝึกให้ตนเองมีพฤติกรรมใน “แ่งบวก” มากขึ้น นอกจากนี้การรับรู้พฤติกรรมและปมหลังของคนอื่น จะทำให้เข้าใจและให้อภัยกันง่ายขึ้น

จงใช้พลังปกป้อง “จิตใจ” อย่างมีสติ รับรู้และควบคุมพฤติกรรมการแสดงออกของตนที่ไม่ทำร้ายผู้อื่น พร้อมให้การยอมรับและให้อภัยในพฤติกรรมของผู้อื่น จะทำให้ทุกคนมีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดี