

แนวทางการใช้สติในการบำบัดผู้ที่มีอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองขั้ว

An Application Guideline of Mindfulness in the Treatment of Bipolar Disorder

ภัทราวดี คงมัน, เยื้อง ปั่นเหง่งเพ็ชร

Patarawadee Kongman, Yueng Pannengpetch

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ปรุตม์ บุญศรีตัน

Parud Boonsriton

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ChiangMai University

Corresponding Author, E-mail : pk_sine@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องโรคทางจิตในพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาเรื่องโรคอารมณ์แปรปรวนแบบสองขั้ว 3) เพื่อศึกษาแนวทางการใช้สติในการบำบัดอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองขั้วซึ่งเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการศึกษาพบว่า 1) โรคทางจิต มีศัพท์ทางพุทธศาสนาเรียกว่า เจตสิกโรโค หมายถึง โรคที่เกิดกับจิตใจ อันมีสาเหตุมาจากอุปกิเลส ทำให้เกิดความผิดปกติทางจิตใจมีอารมณ์และความกังวลที่รุนแรงทำให้บางคนมีบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น มีความโลภ มีจิตคิดร้าย มีความโกรธ ผูกใจเจ็บ ลบล้างปิดซ่อนคุณค่าความดีของผู้อื่น ไม่ยอมยกให้ใครดีกว่าตน มีความริษยา มีความตระหนี่ มีมารยา เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านี้อาจเกิดจากเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง ทำให้ชีวิตของแต่ละคนมีลักษณะเร่งรีบมีการแข่งขัน มีการหาความสุขแบบฉาบฉวยที่เน้นด้านวัตถุทั้งเงินทอง ชื่อเสียง เกียรติยศและอำนาจ อุปกิเลสเหล่านี้ทำให้จิตใจของมนุษย์ห่างเหินจากขนบธรรมเนียมประเพณี คุณงามความดี คนส่วนมากดิ้นรนไปตามกิเลสซึ่งนำพาจิตใจของพวกเขาเต็มไปด้วยความทุกข์, ความเดือดร้อน,ความประมาท,ความหลงระเริง, ความอยากได้ ความวุ่นวาย, ความกังวล, ความหวาดกลัว, ความเบื่อหน่าย, ความเศร้าใจ

และท้อแท้ ซึ่งอาจทำให้บางคนฆ่าตัวตายเพราะไม่สามารถแก้ปัญหาได้ จิตใจจึงอยู่ในสภาพที่เป็นทุกข์หรือเรียกอีกอย่างว่า “โรคทางจิต” 2) ในส่วนของโรคอารมณ์แปรปรวนแบบสองขั้วเป็นความผิดปกติทางอารมณ์ โรคนี้มีปฏิกิริยาเหมือนกันกับความเครียดที่เกิดในคนปกติที่อาจจะมีความวิตกกังวลร่วมกับอาการจิตใจไม่สดชื่น แต่ปฏิกิริยาทางอารมณ์ของผู้ที่มีอารมณ์แปรปรวนแบบสองขั้วจะอยู่นานกว่าปกติจนในที่สุดก็รุนแรงขึ้น ตัวอย่างเช่น อารมณ์เศร้าหรือครีครวญก็จะมากขึ้นไม่ยอมหายลักษณะอาการเช่นนี้ อาจเป็นครั้งเดียวแต่เป็นเวลานานหลายเดือนหรือหลายปี 3) การมีสติจะทำให้ไม่ปล่อยใจเลือนลอย ไม่ปล่อยให้ความนึกคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ แต่จะคอยเฝ้าระวัง เหมือนจับตาอารมณ์ที่ผ่านมาแต่ละอย่าง โดยใช้การตามดูรู้ทัน ทั้งร่างกายและความรู้สึกนึกคิดที่เป็นปัจจุบันขณะ ผู้ที่มีอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองขั้ว ซึ่งเมื่ออยู่ในกระบวนการทำงานของจิตที่มีสติ ทำให้รู้เห็นตามที่มีนเป็นคือการรู้ตามความจริง จนทำให้อยู่ในภาวะต้นตัว สามารถเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามที่มีนเป็นและคอยรักษาทำที่ของจิตโดยไม่รู้สึกทั้งในด้านติดใครอยากได้ และด้านขุ่นหมองขัดข้องใจ ให้ปราศจากอาการแปรปรวน ซึ่งเป็นภาวะจิตที่มีความปลอดโปร่ง โล่งเบา ผ่องใส ผ่อนคลาย

คำสำคัญ : อารมณ์แปรปรวนแบบสองขั้ว, สติ

Abstract

This research article focused on 1) to investigate the concept of the mental illness in Buddhism, 2) to explore the essence of bipolar disorder and 3) to apply the mindfulness in the treatment of bipolar disorder.

The results revealed that the mental illness or in the Buddhist term called cetasika rogo, it refers to the mental disorders caused by the Upakkilesa or mental defilements. It causes mental and emotional disorders and severe anxiety causing some people to change their personality, such as having greed and covetousness, ill-will, anger, grudge, detraction, domineering, jealousy, stinginess, deceit etc, These behaviours may be caused by changes in the economy, society and politics. That mental defilement leads each person's life in a hurry, competition, and

superficial happiness that focuses on material things, including money, fame, honour, and power. These desires separate the human mind from virtuous traditions. Most people struggle with their desires, which bring their minds full of suffering, suffering, carelessness, indulgence, craving for chaos, anxiety, fear, boredom, sadness, and discouragement can cause some people to commit suicide because they cannot solve the problem. The mind is therefore in a distressed state, also known as “mental illness.”

In the case of bipolar disorder, this is an emotional disorder. This disease has a similar reaction with stress caused in ordinary people who may produce anxiety together with psychological symptoms. But the emotional reactions of people with bipolar disorder will last longer than normal until they eventually get worse. For example, the more sad or cheerful the mood will not heal. It may be once but for months or years.

Regarding the practice of mindfulness as a treatment for people with bipolar disorder focuses on the thought process and mindful all emotions that are effecting without the carelessness. In addition, one should have a clear comprehension, or it is called wisdom. The can solve the problem of bipolar disorder. That is to say, a person can know as much as he thinks about what they have come up with and then able to predict the results. It is to look at the broad picture, look at the front and look at the back, as much as the impact. Clear comprehension represents the shielding of bipolar disorder and is regarded as a precaution of wholesomeness. On the overall, the use of mindfulness to handle people with bipolar disorder is a practice of the four foundations of mindfulness viz. Mindfulness as regards the body, feelings, mental conditions and ideas.

Keywords: Bipolar Disorder, Mindfulness

บทนำ

โดยทั่วไปจิตมีความผูกมัดเป็นธรรมชาติแต่ก็ได้เปลี่ยนแปลงเป็นความเศร้าหมอง ไม่ว่าจะเป็นความขุ่นมัว ความเศร้า ทั้งการที่จิตมักดิ้นรน เป็นไปเร็วและขมไว้ได้ยากจึงทำให้มนุษย์ถูกกิเลสครอบงำ ทำให้ขาดสติขาดปัญญา และตามสภาพจิตของตัวเองไม่ทันทำให้ผู้ที่มีปัญหาทางจิตโดยไม่รู้ตัว อาจทำให้คนเราเกิดความทุกข์มากขึ้น บางคนก็คิดฆ่าตัวตายเนื่องจากคิดว่าไม่สามารถแก้ปัญหาได้ จึงเรียกจิตใจที่อยู่ในสภาพเป็นทุกข์นี้ว่า “โรคทางจิต”

อารมณ์เศร้าอันเนื่องมาจากข่าวร้ายนั้นเป็นเรื่องธรรมดา และคงเป็นเรื่องแปลกมากหากใครไม่มีความรู้สึกอะไรเลย ซึ่งอาการโกรธก็เช่นกันมันดูเป็นเรื่องง่ายที่จะโกรธคนอื่น โกรธโรคภัยไข้เจ็บ หรือแม้แต่การโกรธตัวเอง โดยสังคมแห่งเทคโนโลยีและโลกในยุคปัจจุบันที่ทุกอย่างดูรวดเร็วทันใจไปเสียทั้งหมดไม่จำเป็นจะเป็นการเข้าถึงความรู้ การติดต่อสื่อสารทางสังคม มีการแข่งขันกันทางด้านเศรษฐกิจ การเงิน การเรียน การงาน มีการใช้ชีวิตอย่างดิ้นรนเพื่อความสุข และความสะดวกสบาย ด้วยวิถีชีวิตที่เร่งรีบในสังคมที่มีความสังคมเห็นแก่ตัวด้วยความที่มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีผัสสะ ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น สามารถรู้รส ความรู้สึกถึงความร้อนความหนาว ทั้งยังมีความรู้สึกนึกคิดความดีชั่ว และมีอารมณ์ทั้งสุข ทุกข์ เศร้า เหงา เบื่อ หดหู่ เบิกบาน และอีกหลากหลายความรู้สึกที่มนุษย์สามารถมีได้

วิถีของมนุษย์ต้องเจอกับเหตุการณ์การมากมายระหว่างทางเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายของชีวิต และเมื่อวันหนึ่งการเดินทางของชีวิตต้องมาพบกับปัญหาบางอย่างที่ก่อให้เกิดอารมณ์เศร้า มีอารมณ์ในด้านลบ ไม่ว่าจะเป็นสาเหตุมาจากการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ การพลัดพราก การผิดหวัง หรือการถูกปฏิเสธที่ดูเป็นเรื่องเล็กน้อยก็สามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย ที่ในแต่ละคนก็มีระบบการจัดการปัญหาที่มีประสิทธิภาพแตกต่างกันโดยปัจจัยต่างๆ ตั้งแต่ การเลี้ยงดู การศึกษา สังคม สิ่งแวดล้อม ความสมดุลของสารในสมอง พันธุกรรม หรือแม้แต่เหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมา เมื่อเวลาผ่านไปก็จะมีสิ่งดีๆ เข้ามาแทนที่แล้ว อาการเศร้าเหล่านี้ก็จะหายไป แต่โรคซึมเศร้า มันเป็นความรู้สึกเศร้าที่ไม่สามารถมีเรื่องดีๆ เข้ามาแทนที่ได้ จะรู้สึกถึงความไม่มีอยู่ความสุขเลยมีแต่ความรู้สึกหดหู่ไร้ค่าคิดวนไปมาถึงความผิดพลาดของตัวเองในอดีตที่ผ่านมา เกือบทุกอย่างที่คนรอบข้างพูดหรือกระทำทั้งที่มีความหวังดีก็ตามก็สามารถทำให้ผู้ที่เป็โรคซึมเศร้าสามารถคิดในแง่ร้ายและรู้สึกแย่ลงได้ นอกจากการคิดวนไปมาทำให้เกิดความเจ็บปวดทางใจแล้ว ก็ยังส่งผลต่อการเจ็บป่วยทางร่างกายด้วยทั้งปวดหัวจากการคิดมาก ปวดท้องจากการเบื่ออาหาร และปัจจัยสำคัญ นั่นคืออาการของโรคซึมเศร้าทำให้มองเห็นโลกบิดเบือนจากความเป็นจริง มีความคิดว่าตัวเองไร้ค่า ไร้เป้าหมาย

ในชีวิตมองอนาคตของตัวเองไม่ออก รู้สึกว่าอยู่เพียงลำพัง มีความรู้สึกผิดตลอดเวลาและสิ่งที่ทำผิดพลาดไปหมด ไม่สามารถแยกความจริงออกจากความคิดลบๆ ที่คิดไปเองได้ เมื่อเชื่อว่าทุกคนไม่ต้องการรู้สึกสังคมนั่งเหงาจึงเก็บตัวไม่อยากออกมาเจอผู้คนสังคมเพราะคิดว่าตัวเองคือตัวการสร้างความเดือดร้อนจึงไม่อยากขอความช่วยเหลือจากใครกลัวทำให้คนอื่นรำคาญ และสุดท้ายมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย และเลือกที่จะฆ่าตัวตายเป็นทางออกให้กับชีวิตของตัวเองที่คิดว่าไร้ค่า และอาจตามมาด้วยด้วยโรคอารมณ์สองขั้ว (สมาคมนจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 2549 : 5) โดยมีอาการเมเนีย (mania) สลับร่วมอยู่ด้วยโดยมีลักษณะตรงข้ามกัน ซึ่งโรคทำให้ทุกอย่างผิดเพี้ยนไปหมด ทั้งระบบความคิด การกิน การนอนหลับ เมื่อปล่อยให้มีอาการรุนแรงก็จะไม่สามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้ ในปัจจุบันมีผู้ป่วยเพิ่มจำนวนมากขึ้น แต่กลับมีจำนวนคนส่วนน้อยที่รู้ตัว และยอมรับที่จะเข้ารับการรักษา

อาการที่เริ่มขึ้นแบบค่อยเป็นค่อยไป หรือความเจ็บป่วยไม่ชัดเจน เป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่ก็เป็นได้ในบางครั้ง เพราะคงไม่มีใครไม่เคยรู้สึกสับสน หงุดหงิด หรือกระวนกระวายเป็นครั้งคราว โดยตอนแรกๆ แทบจะทุกคนมีแนวโน้มที่จะมองว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยที่หวังว่าจะดีขึ้นเอง อีกทั้งยังมีอคติต่อจิตเวชศาสตร์ที่กำลังถูกตราหน้าว่า “บ้า” หรือเสียสติ จึงเป็นปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการรักษาที่ถูกต้อง จนเข้าขั้นที่สายมากไป ในบางกรณีเมื่อถึงขั้นนั้นปัญหาก็บายปลายจนเกินที่จะควบคุมได้ กระทั่งคนอื่นต้องก้าวเข้ามาบังคับให้ได้รับการรักษา ดังนั้นอารมณ์ที่มีลักษณะเป็นปกติกับอารมณ์ที่เป็นความผิดปกติสามารถแยกออกจากกันได้ ซึ่งอารมณ์ที่ผิดปกติจะมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรงหรือมากกว่าปกติ และเป็นอยู่นานโดยไม่สามารถควบคุมให้ปกติได้จนส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ความสัมพันธ์ หน้าที่การทำงาน การดูแลตัวเอง เช่น อารมณ์ดีก็จะดีแบบสุดที่ได้ทั้งวันทั้งคืน คนพูดคนเดียวก็ทำให้อารมณ์ดีได้ หรือคนสะกิดนิดเดียวอย่างคนเดินผ่านแล้วไม่ทักก็สามารถเศร้าได้เป็นวันหรือเป็นติดกันนานเป็นสัปดาห์ ซึ่งโดยในคนปกติแล้วอาจจะไม่มีความรู้สึกอะไรเลยหรือแค่แสดงอารมณ์เพียงเล็กน้อยสำหรับเหตุการณ์การดังกล่าว โดยการค้นพบผู้ป่วยในระยะแรกจะเกิดการดูแลด้วยความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และรู้ถึงสาเหตุของการเกิดโรคจะสามารถให้ความช่วยเหลือ ซึ่งเป็นการป้องกันปัญหาการเกิดโรคซ้ำ การค้นพบผู้ป่วยในระยะแรกการรักษาแต่เนิ่นๆ จะได้ผลดีกว่าปล่อยให้อาการอยู่ย่นานจนเป็นปัจจัยเสริมในการเกิดโรคทางกายที่ร้ายแรง ที่อาจจะทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันควร ส่วนครอบครัวหรือผู้ใกล้ชิดก็ต้องเผชิญกับความลำบากใจในการอยู่ร่วมกัน

อาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองขั้วเป็นความผิดปกติทางอารมณ์ (Mood Disorders) หมายถึง ความผิดปกติทางจิตเวช ที่มีอารมณ์ผิดปกติร่วมกับการรบกวน (Disturbance) ของอาการทาง Vegetative และอาการทางจิตใจและการเคลื่อนไหว (Psychomotor) เป็นอาการสำคัญ อารมณ์ที่ผิดปกติมีอยู่ 2 ชนิดคือ อารมณ์ซึมเศร้า (Depression) และ mania อารมณ์ที่ผิดปกตินี้หมายถึง ความผิดปกติจนไม่สามารถควบคุมได้ ทำให้เกิดความรู้สึกทรมานส่งผลกระทบต่อแง่มุมต่างๆ คือ Cognition คำพูด กิจกรรมทางด้านจิตใจ การเคลื่อนไหว และกิจกรรมทางสรีรวิทยาที่ต้องดำเนินไปอย่างอัตโนมัติทุกวัน (Vegetative Functions) ได้แก่ การนอน การรับประทานอาหาร การดูแลสุขภาพอนามัย ความสัมพันธ์กับคนอื่น อาการที่เป็นจะไม่ใช่ส่วนหรือไม่สอดคล้องกับความรุนแรงของความเครียดกับเหตุการณ์ในขณะนั้น บางครั้งแม้ไม่มีความเครียดเกิดขึ้นแต่อารมณ์ผิดปกติอาจเกิดขึ้น อาการผิดปกติที่อาจอยู่นานหลายสัปดาห์หลายเดือนหรือหลายปีจะรบกวนทำให้ตัดสินใจผิดพลาดได้ โดยความผิดปกติทางอารมณ์อาจจะมีลักษณะ Endogenous คือเป็นเองโดยไม่ต้องมีตัวกระตุ้น และ Endoreactive คือเมื่อเป็นแล้วก็จะเป็นอย่างนั้นโดยอัตโนมัติหรือเป็น Episode ซึ่งจะสม่ำเสมอหรือไม่ก็ได้ ซึ่งอาการแต่ละเหตุการณ์เป็นวงกลมหรือมีอาการแปรปรวนอยู่เรื่อยๆ อย่างที่พบใน Bipolar Disorder ก็ได้ (สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 2549: 5)

เรื่องสุขภาพทางจิตถือเป็นเรื่องของพุทธศาสนาและเป็นเรื่องที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้อย่างลึกซึ้งโดยสุขภาพจิตที่ไม่ดีมีความเกี่ยวข้องกับความสุข และในทางพระพุทธศาสนาถือได้ว่าโรคอารมณ์แปรปรวนแบบสองขั้วเป็นโรคทางจิต ซึ่งหมายถึงความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นจากความผิดปกติทางอารมณ์หรือจิตใจ เกิดมีความเครียดและความวิตกกังวลที่รุนแรง

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยสนับสนุนหลักการลดอันตรายว่าไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุดที่สามารถกำจัดทุกอย่างที่ได้รับการพิจารณาว่าเป็น “อาการ” ความบ้าคลั่งไม่ควรได้รับการหมกมุ่นหรือทำให้เป็นเรื่องโรแมนติก แต่ให้พิจารณาว่า หลายคนได้ยินเสียง และเรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่กับความรู้สึกอยากฆ่าตัวตายที่เกิดขึ้นเป็นปกติมากกว่าที่เราตระหนัก และอาจเป็นส่วนหนึ่งของความจำเป็นในการเปลี่ยนแปลง และความซึมเศร้าอาจเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการสร้างสรรค์ บางครั้งความหวาดระแวงส่งข้อความเกี่ยวกับการทารุณ หรือสะท้อนให้เห็นถึงความอ่อนไหวต่อการสื่อสารที่ไม่ใช่คำพูด การทำร้ายตนเองมักจะเป็นวิธีการที่มีประโยชน์ในการรับมือกับบาดแผลสาหัสทางจิตที่ท่วมทับ การรู้สึกละเลยโลกกำลังส่งสัญญาณและพูดคุยกับคุณเป็นความเชื่อของศาสนาของโลกหลายศาสนา และสภาวะบ้าคลั่งอาจมอบการหลบหนี

ไปจากสภาพการณ์ที่เป็นไปไม่ได้ และมีความจริงทางจิตวิญญาณอันลึกซึ้งอยู่ในนั้น แม้แต่การตกหลุมรักก็มักรู้สึกเหมือนการเป็นบ้า ประสบการณ์เหล่านี้ฝังปक्तिและอธิบายได้ยาก สามารถรวมให้เป็นส่วนหนึ่งของความหลากหลายทางจิตใจของมนุษยชาติ ประสบการณ์เหล่านี้อาจจะมีค่าต่อการสืบค้นเพื่อค้นพบความหมายและวัตถุประสงค์ พวกมันสามารถเป็นเหมือนความท้าทายอื่นๆ ของมนุษย์ในชีวิต โดยนำเสนอโอกาสในการเติบโตและเปลี่ยนผ่านจากสิ่งที่เราหลายๆ วัฒนธรรมทั่วโลกมีอัตราการฟื้นฟูได้ดีกว่าเมื่อพวก การต้อนรับผู้คนที่มีความทุกข์ทรมาน โดยทุกสังคมควรมองหาโอกาสสำหรับใครก็ตามที่กำลังพบผ่านความบ้ำคลั่ง เพื่อที่จะให้คำจำกัดความใหม่สำหรับคำว่าปक्ति ชุมชนจำเป็นต้องพูดคุยอย่างเปิดเผยมากขึ้นเกี่ยวกับความทุกข์ทรมานทางอารมณ์ และข้อจำกัดของการรักษาต่างๆ ทางจิตเวช “การเปิดเผย” ออกมาจากความแตกต่างทางจิตสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้ (วิล ฮอล, 2555: 44) อีกทั้งทางพระพุทธศาสนาถือว่าจิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งเป็นนามธรรมที่ไม่มีรูปร่าง อยู่ในร่างกายของสัตว์ทั้งหลาย มักดีนรณ กวดแกว่งยากที่จะห้ามเมื่อตกไปในอารมณ์ที่ตนปรารถนา ก็มีการเกิดเร็วดับเร็วเที่ยวไปไกลดวงเดียว แต่ก็ป็นธรรมชาติที่สามารถฝึกได้ ซึ่งวิธีการฝึกก็จะแตกต่างกันไปตามความเหมาะสมของสภาวะจิตที่ฝังปक्तिนั้นๆ

ดังนั้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการใช้สติในการบำบัดผู้ที่มีอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองขั้วผ่านมุมมองทางพระพุทธศาสนาโดยหวังให้เป็นงานวิจัยที่ได้ให้ความรู้ความเข้าใจ ให้กับผู้ที่อยู่ในภาวะที่ไม่ปกติ ผู้ที่ดูแลผู้ป่วย และทุกคนที่สนใจในเรื่องของอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองขั้ว รวมถึงวิธีป้องกันและบำบัดรักษา และนำไปสู่ความช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่อยู่ในอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองขั้วให้หลุดพ้นจากความทุกข์และรอดพ้นจากการฆ่าตัวตาย ไม่ว่าจะแสดงอาการในชั่วสภาวะใด ล้วนจำเป็นต้องได้รับการใส่ใจและความเข้าใจจากคนรอบข้าง ยิ่งอยู่ในสถานะที่ศรัทธาและยึดมั่นในพระพุทธศาสนาด้วยแล้ว การอธิบายโดยหลักทางพระพุทธศาสนาที่สามารถช่วยให้มีแนวทางคำปรึกษาที่มุ่งเน้นที่การปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรมและการแก้ไขปัญหามีอยู่รวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยสามารถจัดการกับปัญหาในชีวิตรวมถึงวิธีป้องกันและบำบัดรักษา และเห็นด้วยกับวิล ฮอล ที่กล่าวว่า ยาจิตเวชมีความเสี่ยงอันยิ่งยวดสำหรับใครก็ตามที่ใช้ ซึ่งไม่ได้สามารถเปลี่ยนแปลงสาเหตุรากฐานของความโศกเศร้าทางอารมณ์ที่ดีที่สุด แต่พวกมันควรได้รับความเข้าใจว่าเป็นเครื่องมือหรือกลไกสำหรับการรับมือที่ในบางครั้งใช้เพื่อให้บรรเทาอาการลง และปูทางไปสู่การเปลี่ยนแปลง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องโรคทางจิตในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาแนวคิดอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองชั่ว
3. เพื่อศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้สติในการบำบัดผู้ที่มีอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองชั่ว

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่องแนวทางการใช้สติในการบำบัดผู้ที่มีอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองชั่วเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้เอกสารเป็นหลักดังนี้

1) ขอบเขตด้านเนื้อหา

เป็นการศึกษาอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองชั่วในพระพุทธศาสนา ศึกษาการบำบัดอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองชั่วโดยอาศัยข้อมูลจากหนังสือของจิตแพทย์ และผู้เคยมีอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองชั่ว

2) ขอบเขตด้านเอกสาร

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยมีวิธีการศึกษาจากข้อมูล ดังนี้

(1) ชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินี พุทธศักราช 2539

(2) ชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ วรรณคดี ฎีกา อนุฎีกา หนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ นิตยสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองชั่ว มาเป็นแนวทางการใช้สติในการบำบัดผู้ที่มีอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองชั่ว และข้อมูลจากหนังสือของจิตแพทย์ และผู้เคยมีอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองชั่ว

3) การวิเคราะห์ข้อมูล

(1) การวิเคราะห์ข้อมูล (Content Analysis) ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการศึกษาข้างต้น เป็นการศึกษาจากภาคเอกสาร ได้แก่ วรรณคดี ฎีกา อนุฎีกา หนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ นิตยสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองชั่ว มาทำการประมวลผล เรียบเรียง วิเคราะห์ และสรุปผล เพื่อเขียนงานวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการทราบและเสนอแนะแนวทางการวิจัยต่อไป

ผลการวิจัย

1) เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องโรคทางจิตในพระพุทธศาสนา

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) ได้ให้ความหมายของคำว่า “โรค” คือ สิ่งที่เสียดแทงชีวิตใช้แทนคำว่า “ทุกข์” ทั้งโรคและทุกข์เป็นสิ่งที่บีบคั้น ขัดข้อง เป็นปัญหาต้องแก้ไข ต้องกำจัดออกไปชีวิตจะได้มีความสุขสบาย โดยโรคโรคทางใจ (เจตสิก โรคจิต) หมายถึง การที่จิตใจของคนเราถูกรบกวนงำด้วยกิเลส ความเศร้าหมองส่วนลึก ที่เรียกว่าอนุสัยหรืออาสวะ อันเป็นกิเลสอย่างละเอียด ที่อยู่ในจิตไร้สำนึกที่อยู่ภายในภวังคจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งราคานุสัย ปฏิฆานุสัย อวิชขานุสัย และมีคำหลายคำที่กล่าวถึงโรคทางใจ คือ โรคเป็นกิเลส หรือโรคทางใจที่มีทั้งความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาริษยา ความหึงหวง ความวิตกกังวล ความอาลัยอาวรณ์ ความคับแค้นใจ พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงโรคทางจิตตามทัศนะทางการแพทย์ว่า ปัจจุบันโลกมีความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ชีวิตของแต่ละคนมีลักษณะเร่งรีบมีการแข่งขัน มีการหาความสุขแบบฉาบฉวยที่เน้นด้านวัตถุทั้งเงินทอง ชื่อเสียง เกียรติยศ อำนาจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้จิตใจห่างเหินจากขนบธรรมเนียมประเพณี คุณงามความดี คนส่วนมากดิ้นรนเพื่อต้องการสิ่งเหล่านี้ จิตใจจึงมีความทุกข์ ความเดือดร้อน เต็มไปด้วยความประมาท หลงระเริง อยากได้ อยากมี อยากเป็น มีความวุ่นวาย กังวล ไม่สงบ หวาดกลัว เบื่อหน่าย เศร้าใจ ท้อแท้ ซึ่งบางคนอาจฆ่าตัวตายเพราะไม่สามารถแก้ปัญหาได้ จิตใจจึงอยู่ในสภาพที่เป็นทุกข์ที่เรียกว่า “โรคทางจิต”

2) เพื่อศึกษาแนวคิดว่าอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองชั่ว

อาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองชั่วเป็นความผิดปกติทางอารมณ์ มีปฏิกิริยาเหมือนกันกับความเครียดที่เกิดในคนปกติที่อาจจะมีความวิตกกังวลร่วมกับอาการจิตใจไม่สดชื่น แต่ปฏิกิริยาทางอารมณ์ของผู้ที่มีอารมณ์แปรปรวนแบบสองชั่วจะอยู่นานกว่าปกติจนในที่สุดก็รุนแรงขึ้น อย่างอารมณ์เศร้าหรือคร่ำครวญก็จะมากขึ้นไม่ยอมหาย มีลักษณะอาจเป็นครั้งเดียวแต่เป็นเวลานานหลายเดือนหรือหลายปี บางคนเคยเป็นแล้วกลับมาเป็นซ้ำอีก ซึ่งอาจมีอาการกำเริบอย่างรวดเร็ว หรือกว่าจะเป็นอีกครั้งก็มีช่วงที่สบายดีเป็นเวลานานก็มีในบางราย โดยอารมณ์ที่ผิดปกตินี้หมายถึง ความผิดปกติของอารมณ์อยู่สองชนิดหลักที่ควบคุมไม่ได้ คืออารมณ์ซึมเศร้า และแมเนีย ทำให้รู้สึกทุกข์ทรมาน ส่งผลกระทบต่อการรับรู้ และการเคลื่อนไหวทางสรีรวิทยาที่ต้องดำเนินไปอย่างอัตโนมัติ ได้แก่ การนอน การรับประทานอาหาร การดูแลสุขภาพอนามัย ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นรวมทั้งหน้าที่การงาน ซึ่งอาการที่เป็นจะไม่สอดคล้องกับความรู้สึกของความรู้สึก หรือเหตุการณ์ในขณะนั้นบางครั้งอารมณ์ผิดปกติเกิดขึ้นเอง แม้ไม่มีความเครียดเกิดหรือตัวกระตุ้น (สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 2549: 5)

สัญญาณของอาการแฉะหรือไฮโปแฉะ คือ การมีพลังงานมากขึ้น รู้สึกอยากทำโครงการมากมาย หงุดหงิด ใจร้อน และรู้สึกมีแรงบันดาลใจมากผิดปกติ ส่วนสัญญาณของอาการซึมเศร้า คือ รู้สึกวิตกกังวล นอนมากขึ้น หรือรู้สึกว่าลุกจากเตียงได้ยากขึ้นในตอนเช้า (สมรัก ชูวานิชวงศ์, 2557 : 13) ที่มีมาจากสามสาเหตุ คือหนึ่งพันธุกรรมในกรณีคู่แฝดที่เกิดจากไข่ใบก้นถ้าคนหนึ่งมีอาการ อีกคนจะมีโอกาสเป็นด้วยร้อยละ 65 ในขณะที่คู่แฝดจากไข่คนละใบมีโอกาสเป็นด้วยเพียงร้อยละ 14 หรือญาติสนิทของผู้ที่มีอาการด้วยในอัตราที่สูงกว่าในประชากรทั่วไป สองความผิดปกติของชีวเคมีของสมอง และสาเหตุทางด้านจิตใจ อย่างความเครียดก็เป็นอีกหนึ่งสาเหตุซึ่งทำให้เกิดอาการได้ (สมภพ เรื่องตระกูล, 2542: 184)

อาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองขั้ว เป็นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์แบบสุดขั้ว ผู้ที่มีความผิดปกตินี้ บางครั้งจะมีอารมณ์พุ่งสูง บางครั้งอารมณ์จะตกคืออาการเศร้าอย่างมาก โดยบ่อยจะมีช่วงเวลาที่อารมณ์เป็นปกติคั่นกลาง ซึ่งอารมณ์แบบสุดขั้วแต่ละฟากจะคงอยู่นานเพียงใด และอารมณ์ที่เกิดขึ้นจะรุนแรงเพียงไรนั้นจะแตกต่างกันมากขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล บางคนมีเพียงอารมณ์พุ่งสูงเป็นส่วนใหญ่ บางคนมีอารมณ์ตกมากกว่า ในขณะที่บางคนมีอารมณ์ทั้งสองขั้วสลับกันไป นอกจากนี้บางคนรู้สึกมีอารมณ์ทั้งพุ่งสูงและอารมณ์ตกพร้อมๆ กัน อย่างการรู้สึกมีพลังเหลือล้น แต่รู้สึกซึมเศร้าสิ้นหวังอย่างยืดยาวภาวะนี้เรียกว่าอารมณ์ผสม สำหรับบางคนการเปลี่ยนแปลงอารมณ์มีวงจรสั้นที่เป็นการเปลี่ยนแปลงอารมณ์สุดขั้วด้านหนึ่งไปสู่อีกขั้วหนึ่งอย่างรวดเร็ว

3) เพื่อศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้สติในการบำบัดผู้ที่มีอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองขั้ว

สติหมายถึงการระลึกหรือการรู้ทันความทรงจำอย่างง่าย แต่สติสัมปชัญญะหมายถึง การรู้สำนึกตัวหรือยังความคิด ความรู้สึกผิดชอบ และคนเราจะฝึกสติสัมปชัญญะให้เกิดมีได้ ก็ต่อเมื่อสามารถยับยั้งกิเลสตัณหาได้บ้าง การมีสติจึงหมายถึงการสามารถควบคุมการเอาใจไปจดจ่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ดี คือการเอาใจไปจดจ่อสิ่งใดก็ได้ที่ต้องการ เมื่อความจดจ่อเริ่มแน่วแน่ ใจก็จะนิ่งด้วย การที่ใจไม่ถูกเขย่าถูกดึงไปจากอะไรก็ตามที่โผล่ขึ้นมาในขอบข่ายของความรู้สึกตัว จะเห็นว่าการมีสติรู้เท่าทันสามารถจับสัญญาณอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองขั้วของตัวเองได้ การรู้เท่าทันอาการเป็นส่วนสำคัญในการควบคุมอาการให้มีสุขภาพจิตที่ดี สามารถกลับไปใช้ชีวิตได้อย่างมั่นคงมีคุณภาพ เช่น ถ้านอนไม่หลับหรือนอนน้อย จะส่งผลให้เริ่มหงุดหงิด ก้าวร้าว ทำให้รู้มีสติว่าเริ่มไม่ค่อยดีแล้ว จะต้องรีบหาเวลาพักผ่อนเพื่อชดเชย (เพียรชนันท์ ลีอุดม, 2557: 15)

สัมมาสติ เป็นองค์มรรคในหมวดสมาธิ หรืออริยจิตตสิกขา ตามพระสูตร ดังนี้

1) พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกเสียได้

2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

3) พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกเสียได้

4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

สติในคัมภีร์อริยธรรม คือ การคอยระลึกรู้ถึงอยู่เนืองๆ การทวนระลึก ภาวะที่ระลึก ได้ ภาวะที่ทรงจำไว้ ภาวะที่ไม่เลือนหาย ภาวะที่ไม่ลืม สติเป็นอินทรีย์ สติเป็นพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาสติ

สัมมาสติ คือหลักธรรมที่เรียกว่า สติปัฏฐาน คือ กายานุปัสสนา (การพิจารณา กาย, การตามดูรู้ทันกาย), เวทนานุปัสสนา (การพิจารณาเวทนา, การตามดูรู้ทันเวทนา), จิตตานุปัสสนา (พิจารณาจิต, การตามดูรู้ทันจิต), ธัมมานุปัสสนา (การพิจารณาธรรมต่างๆ การตามดูรู้ทันธรรม) (พระพรหมคุณาภรณ์, 2553: 310)

สติ คือ การไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอย ไม่ปล่อยให้อารมณ์ให้ผ่านเรื่อยเปื่อยไป หรือไม่ปล่อยให้ความนึกคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ แต่คอยเฝ้าระวัง เหมือนจับตาดู อารมณ์ที่ผ่านมาแต่ละอย่าง มุ่งหน้าเข้าหาอารมณ์นั้น เมื่อต้องการกำหนดอารมณ์ใด ก็เข้าใจ จับดูติดๆ ไป ไม่ยอมให้คลาดหาย คือนึกถึงหรือระลึกไว้เสมอ ไม่ยอมให้หลงลืม สติจึงเป็น สิ่งที่เฝ้าอายตนะที่เป็นทางรับอารมณ์ นอกจากนี้สติดังนี้ยังเป็นตัวป้องกัน ยับยั้งจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่ให้ก้าวพลาด ไม่ให้ถลาลงในอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ไม่ยอมให้อารมณ์ที่ผุดปกติได้เกิดขึ้นใน จิต และไม่ยอมให้ใช้ความคิดผิดทาง สติเป็นตัวควบคุมตรวจตรากระแสการรับรู้ ความนึกคิด และพฤติกรรมทุกอย่าง ให้อยู่ในแนวทางที่ต้องการ คอยกับจิตไว้กับอารมณ์ที่ต้องการ และจึง เป็นเครื่องมือสำหรับยึดหรือเกาะกุมอารมณ์ใดๆ เพื่อพิจารณาจัดการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไป

หน้าที่ของสติเป็นประโยชน์อย่างมากในการบำบัดอาการอารมณ์แปรปรวนแบบ สองชั่วโดยมีการปฏิบัติฝึกฝนในเรื่องสติ คือ

1) ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ โดยตรวจตรากระบวนการรับรู้ และกระแสความคิด เลือกรับสิ่งที่ต้องการ กันออกไปซึ่งสิ่งที่ไม่ต้องการ ตรึงกระแสความคิด

ให้เข้าถึง และทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย

2) ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่เรียกว่า เป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุขโดยสภาพของมันเองพร้อมที่จะเผชิญความเป็นไปต่างๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายในอารมณ์ที่แปรปรวนอย่างได้ผลดี

3) ในภาวะจิตที่เป็นสมาธิ โดยใช้สติเหนี่ยวนำกระบวนการรับรู้ และกระแสความคิด ทำขอบเขตการรับรู้และความคิดให้ขยายออกไปโดยมิติต่างๆ

4) การยึดหรือยับเอาอารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณาไว้ต่อหน้า จึงทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่ เท่ากับเป็นฐานในการสร้างเสริมปัญญาให้เจริญบริบูรณ์

5) การชำระพฤติกรรมต่างๆ ทุกอย่างทั้งกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม ให้บริสุทธิ์ อิสระ ไม่เกื้อกักแล้วหรือเป็นไปด้วยอำนาจต้นหาอุปาทาน และร่วมกับสัมปชัญญะ ทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นไปด้วยปัญญา หรือเหตุผลบริสุทธิ์

การใช้สติหรือวิธีการปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีถึงที่สุด โดยการใช้การเจริญสติปัญญา มาเป็นวิธีปฏิบัติบำบัดอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองชั่ว เพื่อข้ามพ้นโสกะและปริเทวะ คือ

1) กายานุปัสสนาเป็นการพิจารณากาย หรือตามดูรู้ทันกาย มีอานาปานสติเป็นการตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกไปในที่สงัด มีการกำหนดอิริยาบถเป็นการรู้อาการร่างกายทั้ง ยืน เดิน นั่ง นอน มีสัมปชัญญะเป็นการมีสัมปชัญญะในการกระทำและความเคลื่อนไหวทุกอย่างทั้งการก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ การนุ่งผ้าห่มผ้า การกิน การดื่ม การเคี้ยว การอูจจาระ การปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนั่ง มีปฏิกุศลมนสิการเป็นการพิจารณาร่างกายของตนเองตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าที่มีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดมารวมอยู่ด้วยกัน มีธาตุมนสิการเป็นการพิจารณาร่างกายตนเองด้วยการแยกประเภทเป็นสี่ธาตุเป็นแต่ละอย่าง มีนิวาสวิถิกาเป็นการมองเห็นศพที่อยู่ในแต่ละสภาพ ด้วยระยะเวลาเก้าระยะตั้งแต่ตอนที่ตายใหม่ไปจนถึงกระดูกยุแล้วให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนเองเองว่าก็ต้องเป็นแบบนั้นเหมือนกัน

2) เวทนานุปัสสนาเป็นการตามดูรู้ทันเวทนา คือเมื่อเกิดความรู้สึกสุข เมื่อเกิดความรู้สึกทุกข์ หรือเมื่อเกิดความรู้สึกเฉยๆ ทั้งที่เป็นชนิดสามิสและนิรามิสก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

3) จิตตานุปัสสนาเป็นการตามดูรู้ทันจิต เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น เป็นต้น ก็ให้รู้ชัดตามที่มีมันเป็นอยู่ในขณะนั้น

4) ธัมมานุปัสสนาเป็นการตามรู้ทันธรรม มีนิรวณคือรู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่านิรวณ 5 แต่ละอย่างทั้งความหดหู่ว่วงเหว ความฟุ้งซ่านกังวลใจ ความสงสัยแคลงใจ ว่ายังมีอยู่ในใจ ตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปได้อย่างไร รู้ชัดตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ มีขันธคือการกำหนดรู้ว่าขันธห้าแต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร มีอายตนะคือรู้ชัดในอายตนะภายในและภายนอกแต่ละอย่าง รู้ชัดในสัญญาที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้น รู้ชัดว่าสัญญาที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร มีโพชฌงค์คือรู้ชัดในขณะนั้นว่าองค์แห่งการตรัสรู้ ทั้งสติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ว่าแต่ละอย่างนี้มีอยู่ในใจตนเองหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มสมบูรณ์ได้อย่างไร มีอริยสัจเป็นการรู้ชัดอริยสัจสี่แต่ละอย่างตามความเป็นจริงว่าคืออะไรเป็นอย่างไร

อภิปรายผล

วิจัยเรื่องนี้เป็นงานวิจัยเกี่ยวกับการใช้สติในการบำบัดผู้ที่มีอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองขั้ว โดยมีการศึกษาแนวคิดเรื่องโรคทางจิตในพระพุทธศาสนา แนวคิดอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองขั้ว และศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้สติในการบำบัดผู้ที่มีอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองขั้วพบว่า

กระบวนการปฏิบัติการใช้สติเพื่อบำบัดอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองขั้วคือการตามดูรู้ทันสิ่งสามัญที่มีอยู่กับตนเอง ทั้งร่างกายการเคลื่อนไหว ความรู้สึกนึกคิดที่เป็นปัจจุบันขณะ สติจะเป็นตัวเกาะจับสิ่งที่พิจารณาเอาไว้ ส่วนสัมผัสสัญญาจะเป็นตัวปัญญาที่รู้ชัดต่อสิ่ง หรืออาการที่ถูกพิจารณานั้นโดยตระหนักว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีความมุ่งหมายอย่างไร เป็นการเข้าใจสิ่งนั้นหรือการกระทำนั้นตามความเป็นจริงที่ไม่เอาความรู้สึกชอบใจหรือไม่ชอบใจของตนเองเข้าไปปะปนปรุงแต่ง ตามดูรู้ทันผลที่ปรากฏโดยที่ไม่เกิดปฏิกิริยาใดในใจ ไม่มีการคิดวิจารณ์ว่าดีชั่วถูกผิด ไม่ใส่ความรู้สึกความโน้มเอียงในใจทั้งชอบไม่ชอบ เพียงแต่เห็นเข้าใจตามที่มีมันเป็น โดยเฉพาะการตามดูอาการแปรปรวนของอารมณ์ในใจตนเอง ว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร มันจะหมดสิ้นไปอย่างไร เป็นการตามดูอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น กำลังดับไป เป็นการ

รับรู้ตามคุณธรรมแปรปรวนที่เป็นไปตั้งแต่มันปรากฏตัวขึ้นจนมันหมดไปเองตามเหตุปัจจัย ผลของการใช้สติมาบำบัดอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองชั่ว คือเมื่อสติสามารถจับอยู่กับสิ่งกำหนด สัมผัสปัญญาจะรู้เข้าใจสิ่งนั้นตามที่มันเป็นก็ย่อมควบคุมอารมณ์ที่แปรปรวนไว้ได้ การไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบเพราะอารมณ์เหล่านั้นถูกใช้เป็นวัตถุในการพิจารณาแบบสภาวะวิสัยไปหมด เมื่อไม่ถูกแปลความหมายตามอำนาจอาสวะที่เป็นสกวิสัย สิ่งเหล่านั้นก็ไม่มีอิทธิพลตามสกวิสัยแก่ผู้ที่มีอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองชั่ว ซึ่งเมื่ออยู่ในกระบวนการทำงานของจิตที่มีสติ ปัญญาจะยอมทำหน้าที่ได้ผลดีที่สุดเพราะจะไม่เคลือบหรือหันเหไปด้วยความรู้สึก ความเอนเอียง และอคติต่างๆ ทำให้รู้เห็นตามที่มันเป็นคือการรู้ตามความจริง จนทำให้อยู่ในภาวะตื่นตัว สามารถเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็นและคอยรักษาทำที่ของจิตโดยไม่รู้สึกรังเกียจในด้านติดใครอยากได้ และด้านขุ่นหมองขัดข้องใจ ให้ปราศจากอาการแปรปรวน ซึ่งเป็นภาวะจิตที่มีความปลอดโปร่ง โล่งเบา ผ่องใส ผ่อนคลาย

ผู้วิจัยพบว่าไม่มีใครสามารถเข้าใจอย่างสมบูรณ์ว่าอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองชั่วมีสาเหตุมาจากอะไร เนื่องจากสาเหตุเกิดจากปัจจัยผสมผสานกัน รวมทั้งพันธุกรรมและปัญหาเกี่ยวกับสารเคมีในสมอง ในบางครั้งเหตุการณ์ในชีวิตที่เคร่งเครียด อาจเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดภาวะเมเนียร์หรือซึมเศร้า นอกจากความมีสติแล้ว ยังต้องอาศัยปัจจัยอื่นให้พิจารณาอีกที่ต้องครอบคลุมถึงเรื่องของชีวภาพ จิตวิทยา สังคม และจิตใจ

โดยผลการวิจัยที่ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาปองปริตตา ที่ได้ศึกษาเรื่อง “การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา” ว่าสตินั้นเป็นตัวป้องกันเผาระวัง ยับยั้งจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่ให้ก้าวพลาดใช้ความคิดผิดทาง สติเป็นตัวควบคุมตรวจสอบการรับรู้ ความนึกคิด และพฤติกรรม สติจะคอยกำกับจิตไว้กับอารมณ์ที่ต้องการ

สอดคล้องกับงานเขียนของดราวรรณ ต๊ะปันตา ที่ได้เขียนเรื่อง “ภาวะซึมเศร้า : การบำบัดและการให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม” ว่าภาวะซึมเศร้าว่าเป็นอารมณ์หนึ่งที่พบได้บ่อยเมื่อบุคคลเผชิญกับการสูญเสีย หรือสิ่งที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง มีการแสดงออกให้เห็นโดยการร้องไห้ ซึมเศร้า คิดวนเวียน ขาดสมาธิ และสนใจสิ่งรอบข้างลดลง เมื่ออาการดังกล่าวเป็นอย่างต่อเนื่องเรื้อรัง ก็อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย เช่น นอนไม่หลับ คิดฟุ้งซ่านตลอดเวลา สมรรถภาพการทำงานถดถอย ความสนใจทางเพศน้อยลง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ท้องผูก ปวดศีรษะ หากปล่อยให้ตกอยู่ในภาวะดังกล่าว อาจทำให้เกิดความคิดในแง่ลบ รวมทั้งมองโลกในแง่ร้ายและคิดฆ่าตัวตาย

สอดคล้องกับงานเขียนของฉันทธร พิทยรัตน์เสถียร ที่ได้เขียนเรื่อง “การบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าโดยเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม” ว่าความคิดที่บิดเบือนไปจากความจริง ทำให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์ของมนุษย์ โดยในโรคจิตเวชส่วนใหญ่จะพบลักษณะของความคิดที่บิดเบือนไปบางประการ การมีความคิดที่ถูกต้องตามความเป็นจริงหรืออยู่ในโลกของความเป็นจริงได้นั้นอาการที่เกี่ยวกับอารมณ์ของผู้ป่วยก็จะดีขึ้น

สอดคล้องกับงานเขียนของผู้ที่ใช้นามปากกาว่าดาวเดียวดาย ที่ได้เขียนเรื่อง “เรื่องเล่าจากยอดภูเขาน้ำแข็ง” ว่ามีการทดลองให้คนกลุ่มหนึ่งเข้าคอร์สทำสมาธิเป็นเวลา 9 สัปดาห์ เปรียบเทียบกับอีกกลุ่มที่ไม่ได้ทำ พบว่า “การทำสมาธิ (Meditation)” ช่วยปรับการหลั่งสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึกและความจำ ที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้า เครียดหรือวิตกกังวล ให้กลับสู่สมดุลและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

องค์ความรู้จากงานวิจัย

1) ไม่มีใครสามารถเข้าใจอย่างสมบูรณ์ว่าอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองขั้วมีสาเหตุมาจากอะไร เนื่องจากสาเหตุเกิดจากปัจจัยผสมผสานกัน รวมทั้งพันธุกรรม และปัญหาเกี่ยวกับสารเคมีในสมอง ในบางครั้งเหตุการณ์ในชีวิตที่เคร่งเครียด อาจเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดภาวะแมนีหรือซึมเศร้า นอกจากความมีสติแล้ว ยังต้องอาศัยปัจจัยอื่นให้พิจารณาอีกที่ต้องครอบคลุมถึงเรื่องของชีวภาพ จิตวิทยา สังคม และจิตใจ

2) ยาเป็นเพียงจุดเริ่มต้นแม้อาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองขั้วจะรักษาให้หายขาดเลยไม่ได้ แต่จะต้องผสมผสานกับวิถีชีวิตที่ถูกสุขลักษณะ ทั้งการพึ่งพาตนเองและการสนับสนุนช่วยจากบุคคลสิ่งแวดล้อมรอบข้างร่วมด้วย

3) การทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เป็นปัจจัยกระตุ้นผลของการบำบัดให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

สรุป

อาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองขั้ว ถือว่าเป็นสิ่งที่เสียต่อชีวิตใช้แทนคำว่า “ทุกข์” เป็นปัญหาต้องแก้ไข ต้องกำจัดออกไปชีวิตจะได้มีความสุข โดยโรคโรคทางใจ (เจตสิก โรโค) หมายถึง การที่จิตใจของคนเราก่อคร่อไปด้วยกิเลส ความเศร้าหมอง การมีสติจะทำให้ไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอย ไม่ปล่อยให้อารมณ์ให้ผ่านเรื่อยเปื่อยไป หรือไม่ปล่อยให้ความนึกคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ แต่คอยเฝ้าระวัง เหมือนจับตา

ดูอารมณ์ที่ผ่านมาแต่ละอย่าง โดยใช้การตามดูรู้ทัน ทั้งร่างกายและความรู้สึกนึกคิดที่เป็นปัจจุบันขณะ สติจะเป็นตัวเกาะจับอารมณ์นั้นมาพิจารณาเอาไว้ ส่วนสัมผัสสัญญาจะเป็นตัวปัญญาที่รู้ชัดต่ออารมณ์นั้น การตามดูรู้ทันผลที่ปรากฏโดยที่ไม่เกิดปฏิกิริยาใดในใจ ไม่มีการคิดวิจารณ์ว่าดีชั่วถูกผิด ไม่ใสความรู้สึกความโน้มน้าวในใจทั้งชอบไม่ชอบ เพียงแต่เห็นเข้าใจตามที่มันเป็น โดยเฉพาะการตามดูอาการแปรปรวนของอารมณ์ในใจตนเอง ว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร มันจะหมดสิ้นไปอย่างไร เป็นการตามดูอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น กำลังดับไป เป็นการรับรู้ตามดูอารมณ์แปรปรวนที่เป็นไปตั้งแต่มันปรากฏตัวขึ้นจนมันหมดไปเองตามเหตุปัจจัย เมื่อสติสามารถจับอยู่กับสิ่งกำหนด สัมผัสสัญญาจะเข้าใจสิ่งนั้นตามที่มันเป็นก็ย่อมควบคุมอารมณ์ที่แปรปรวนไว้ได้ การไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ ผู้ที่มีอาการอารมณ์แปรปรวนแบบสองชั่ว ซึ่งเมื่ออยู่ในกระบวนการทำงานของจิตที่มีสติ ปัญญาย่อมทำหน้าที่ได้ผลดีที่สุดเพราะจะไม่เคลือบหรือหันเหไป ด้วยความรู้สึก ความเอนเอียง และอคติต่างๆ ทำให้รู้เห็นตามที่มันเป็นคือการรู้ตามความจริง จนทำให้อยู่ในภาวะตื่นตัว สามารถเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็นและคอยรักษาท่าทีของจิตโดยไม่รู้สึกรู้สทั้งในด้านติดใครอยากได้ และด้านขุ่นหมองขัดข้องใจ ให้ปราศจากอาการแปรปรวน ซึ่งเป็นภาวะจิตที่มีความปลอดโปร่ง โล่งเบา ผ่องใส ผ่อนคลาย

บรรณานุกรม

- ดาวเตียวดา. (2557). **เรื่องเล่าจากยอดภูเขาน้ำแข็ง**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ดราวรรณ ต๊ะปันตา. (2556). **ภาวะซึมเศร้า : การบำบัดและการให้การปรึกษาโดยการปรับความคิด และพฤติกรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่ : วนิดาการพิมพ์.
- พระมหาปองปริดา ปริบุญโณ (จำปาศรี). (2545). **การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2552). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มาร์ค เอต แอร์, อีริค ไธส์, กิรท มาคิลส์ และซาบิน ไวเกท. เกศมาศ แฝวสกุล, วิณา หนูน พระเดช. เพียรชนันท์ ลีอุดมวงษ์ แปล. (2557). **คนสองชั่ว คู่มือสำหรับผู้เป็นโรคอารมณ์สองชั่ว**. นนทบุรี : สมาคมสายใยครอบครัว.

- วิล ฮอล. (2555). **คู่มือลดอันตรายจากการหยุดยาจิตเวช**. พิมพ์ครั้งที่ 2. The Icarus Project และ Freedom Center.
- สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. (2549). **ตำราไบโพลาร์**. กรุงเทพมหานคร : ปิยอนด์ เอนเทอร์ไพรซ์.
- สมรัก ชูวานิชวงศ์. (2557). **คู่มือสำหรับผู้ที่ยังดำเนินชีวิตกับโรคอารมณ์สองขั้ว**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สมาคมสายใยครอบครัว.
- สมภพ เรืองตระกูล. (2542). **ตำราจิตเวชศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้ว.