

นายสมเกียรติ ศรีไพศาล

นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ

## หัวเราะบำบัด (Laughter Therapy)

### คำจำกัดความ

คนเราเมื่ออารมณ์ดี ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ ในทางกลับกัน ถ้าเคร่งเครียดหรือแม้แต่การมุ่งมั่นมากเกินไปจะทำให้สมองไม่แล่น ดังนั้นมาปรับให้มีอารมณ์ดีด้วยการใช้เสียงหัวเราะสร้างอารมณ์ดีที่เรียกว่า หัวเราะบำบัด กันดีกว่า แล้วจะพบว่าตัวเรามีศักยภาพเพิ่มขึ้นอย่างคาดไม่ถึง

การหัวเราะแบ่งได้ 2 ประเภท คือ หัวเราะธรรมชาติ จะต้องมีสิ่งเร้าให้เกิดอารมณ์ขัน ซึ่งมักจะเป็นสิ่งที่คาดไม่ถึง สิ่งประหลาด ซึ่งเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และหัวเราะบำบัด เป็นการหัวเราะแบบรู้ตัวที่ให้ผลเชิงสุขภาพโดยไม่จำเป็นต้องมีสิ่งกระตุ้นอารมณ์ขันแต่อย่างใด เพื่อใช้ประโยชน์จากการหัวเราะกระตุ้นให้สมองหลั่งสารเอนดอร์ฟิน (Endorphin) ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เราอารมณ์ดี มีความสุข

### แนวคิดของการหัวเราะบำบัด

อิงตามหลักของศาสตร์ตะวันออกที่มองทุกอย่างเป็นองค์รวม โดยเน้นฝึกด้วยท่าหัวเราะ หลายๆท่า เพราะในแต่ละท่าจะมีประโยชน์ต่างกัน โดยใช้เสียง ไอ อา อู เอ นำมาประยุกต์ในกระบวนการหัวเราะ

สำหรับการหัวเราะมีจุดอ่อนอย่างหนึ่งคือ ถ้าหัวเราะคนเดียวอาจไม่ได้ผล ฉะนั้นการหัวเราะบำบัดควรหัวเราะด้วยกัน 2 คนขึ้นไป เริ่มแรกที่จะหัวเราะ การส่งยิ้มให้แก่เพื่อนก่อนจะเป็นตัวกระตุ้นได้ดี เพราะรอยยิ้มมักเป็นที่มาของเสียงหัวเราะ

### ประโยชน์ของการหัวเราะบำบัด

การหัวเราะทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายดังนี้

1. ระบบหายใจ (Breathing) ในระหว่างที่หัวเราะร่างกายมีการหายใจเข้า กลั้นหายใจ และหัวเราะ (หายใจออกยาวๆ) ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนถ่ายออกซิเจน ฟอกเลือดดำให้เป็นเลือดแดง ช่วยป้องกันโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ ทั้งใช้หวัด ไซนัส ภูมิแพ้ โรคปอด หอบหืด ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ

2. ระบบย่อยอาหารและการขับถ่าย (Digestion and Gastrointestinal) การหัวเราะบำบัดช่วยให้ เกิดการบริหารกระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่และลำไส้เล็ก ทำให้ระบบย่อยอาหารและการขับถ่ายทำงานดีขึ้น

3.ระบบไหลเวียนโลหิต (Circulation and Cardio-vascular system) ทำให้ หัวใจทำงานเป็นระบบขึ้น ป้องกันอาการเวียนศีรษะ เจ็บแน่นหน้าอก เส้นเลือดหัวใจตีบตัน โรคหัวใจ ตลอดจนอาการใจสั่น

4.ระบบทำงานของสมอง การหัวเราะ ช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์ประสาทสมองส่วนพรีฟรอนทอลคอร์เทกซ์ (prefrontal cortex) บริเวณสมองส่วนหน้า ที่ทำให้เกิดการหลั่งของสารชีวเคมีตัวหนึ่งที่ชื่อว่า endorphin ที่มีฤทธิ์ทำให้เกิดความสุข ส่งผลให้อารมณ์ดี

5.สัญชาตญาณการอยู่รอด (Survival instinct) การหัวเราะบำบัดทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว แข็งแรง ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกัน กระตุ้นการทำงานของเซลล์ประสาท กระดูก กล้ามเนื้อ ร่างกายทำงานเป็นระบบ มีประสิทธิภาพ ป้องกัน โรคซึมเศร้า

6.ระบบเจริญพันธุ์ (Reproduction) การหัวเราะบำบัด ส่งผลต่อการทำงานของสมองส่วนนอก ส่วนกลาง และส่วนใน ให้ทำงานดีขึ้น เป็นระบบขึ้น ทำให้ อารมณ์ดี พัฒนาอารมณ์รัก และการมีเพศสัมพันธ์ และช่วยป้องกันการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

วิธีการใช้หัวเราะบำบัด

เสียงโธ่/โธ่งหัวเราะ เป็นการออกเสียงจากท้อง เปล่งเสียงโธ่ วิธีทำ โดยยืนตัวตรง กางขาเล็กน้อย กำมือโดยชูนิ้วหัวแม่มือขึ้น ให้อยู่ในระดับท้อง หายใจเข้าเปล่งเสียงโธ่ หายใจออก เปล่งเสียงโธะๆ... ค่อยๆปล่อยลมหายใจออกมา

เสียงอา/อกหัวเราะ เป็นการเปล่งเสียงออกจากอก ให้อยู่ตรงกลางขาเล็กน้อย กางแขนออกไปข้างลำตัวเหมือนนกกระพือปีก หายมือขึ้น และปล่อยมือตามสบาย ตามองตรง สูดลมหายใจลึกๆ กักลมไว้ ค่อยๆเปล่งเสียง “อา อะ ๆ...” ขณะเดียวกันให้ปล่อยลมหายใจออก พร้อมกับกระพือแขนขึ้นลง ประโยชน์ของท่าอกหัวเราะ เมื่อเปล่งเสียงอา จะกระตุ้นให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก หัวใจ ปอดและหลอดเลือดขยับไปด้วย ทำนี้จะช่วยให้อวัยวะบริเวณหน้าอกทั้งหมดทำงานได้ดีขึ้น ส่งผลให้การสูบฉีดและการไหลเวียนเลือดในร่างกายดีขึ้น

เสียงอุ/คอหัวเราะ เป็นการเปล่งเสียงออกจากลำคอ เริ่มด้วยยืนตรง กางขาเล็กน้อย แขนแนบลำตัว ยกตั้งฉากขึ้นไปข้างหน้า งอนิ้วนางและนิ้วก้อยเข้าหาตัวเอง ยกนิ้วหัวแม่มือขึ้นและชี้นิ้วชี้และนิ้วกลางไปข้างหน้าในลักษณะชิดติดกัน เหมือนทำยิปเปิน ตามองตรง จากนั้นสูดลมหายใจลึกๆ กักลมไว้ แล้วค่อยๆเปล่งเสียง “อุ อุ ๆ...” ขณะเดียวกันค่อยๆปล่อยลมหายใจออก พร้อมกับแทงมือไปข้างหน้า

เสียงเอิบหน้าหัวเราะ ทำนี้จะทำแบบสบายๆ โดยยืนตามสบาย ค่อยๆยกมือขึ้นมาตามถนัด สูดลมหายใจลึกๆ แล้วขยับทุกนิ้วทั้งหัวแม่มือ ซี่ กลาง นาง และก้อย ตามองตรง ระหว่างนั้นให้เปล่งเสียง “เอ เอะ ๆ...” ออกมา นอกจากจะได้ฝึกกล้ามเนื้อเด็กที่นิ้วมือแล้วทำนี้ยังช่วยบริหารสมองด้วย

นอกจากนี้ยังมีท่าหัวเราะบำบัดอีก ดังนี้

จมูกหัวเราะ ย่นจมูกขึ้นและทำเสียง “ฮึ ๆ...” ในจมูกให้ลมออกจากจมูก ทำนี้จะช่วยไล่สิ่งสกปรกในจมูกออกมาบำบัดภูมิแพ้ ไซนัส หัวดี โดยเฉพาะคนที่มีปัญหาเรื่องระบบหายใจ ทำนี้จะช่วยให้จมูกโล่ง

ตาหัวเราะ กะพริบตาถี่ๆ กรอกตาขึ้นลงเป็นวงกลม แล้วเปล่งเสียง “อ่อย ๆ ๆ...” มองซ้ายที่ ขวาที่ เพื่อการบริหารดวงตาให้ผ่อนคลาย

สมองหัวเราะ โดยธรรมชาติของมนุษย์เมื่อเครียดมักจะปิดปาก เป็นเหตุให้ความดันขึ้นสมอง ทำนี้จะช่วยแก้ปัญหาดังกล่าว เริ่มต้นโดยการหายใจเข้าให้เต็มปอด เก็บลมไว้ ปิดปากแล้วเปล่งเสียง “ฮึ ๆ...” อย่างต่อเนื่อง จนลมหมดแล้วเริ่มใหม่ เสียงที่เปล่งออกมาอย่างต่อเนื่อง จะดันให้เกิดการสันสะเทือนขึ้นไปนวดสมอง และยังนวดกระบอกตาอีกด้วย ถ้าทำไประยะหนึ่งจะสังเกตว่าสายตาดูดีขึ้น และยังรู้สึกสมองโล่ง โปร่งสบายอีกด้วย

ไหล่หัวเราะ เป็นการบริหารช่วงไหล่ ยืนตรงแล้วส่ายไหล่ไปมา พร้อมกับเปล่งเสียง “เอ เอะ ๆ ๆ...” ช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับไหล่

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มีงานวิจัยมากมายชี้ให้เห็นว่า การหัวเราะทำให้ฮอร์โมนความเครียด เช่น คอร์ติซอล อะดรีนาลีน ลดลงและช่วยเพิ่มสาร “เอ็นดอร์ฟิน” หรือสารความสุขให้เราารู้สึกผ่อนคลาย

การหัวเราะยังเป็นสาเหตุหนึ่งในการช่วยลดความเสี่ยงจากโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง เพราะโรคนี้ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากความเครียด โดยงานวิจัยจากศูนย์วิจัย มหาวิทยาลัยแมริแลนด์ มลรัฐแมริแลนด์ สหรัฐอเมริกา ระบุว่าผู้ป่วยโรคหัวใจส่วนมากจะค่อนข้างประสบกับภาวะเครียด ไม่ค่อยมีโอกาสได้หัวเราะ หรือยิ้มกับบุคคลอื่น ถ้าคิดเป็นตัวเลขผู้ป่วยเหล่านี้จะมีความเสี่ยงได้หัวเราะหรือมีรอยยิ้มน้อยกว่าคนปกติประมาณ 40 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้นการหัวเราะเป็นประจำจึงถือว่าการช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและโรคความดันโลหิตสูงอย่างมีนัยยะสำคัญได้

การหัวเราะช่วยทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะเมื่อเราหัวเราะ ร่างกายก็เพิ่มระดับความเข้มข้นของแอนติบอดีซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันหมุนเวียนในกระแสเลือด รวมทั้งยังเพิ่มระดับเม็ดเลือดขาวที่เป็นตัวคอยกำจัดสิ่งแปลกปลอมที่หลุดเข้ามาในร่างกาย ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น โดย ดร.เอวี พีรี ไพจิต รองประธานคณะแพทย์ของ

โรงพยาบาลเวอร์คิงรามา ประเทศอินเดีย ยังให้ข้อมูลเพิ่มเติมด้วยว่า ความเครียดหรืออาการวิตกกังวล จะทำให้สุขภาพทรุดโทรม และทำให้ร่างกายเจ็บป่วยได้ง่าย แต่การหัวเราะจะช่วยทำให้ความเครียดในร่างกายลดลง และช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันโรคดีขึ้น

บทความอ้างอิง

<http://www.the-arokaya.com>

<http://www.piwdee.net/kradilmu2/ilmu0029.html>

<http://www.oknation.net/blog/print.php?id=270279>

<http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1044>

<http://www.sanook.com>

<http://www.youtube.com/watch?v=HbHNc9X763k>