



การฝึกสติต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหาร: การประยุกต์ใช้ในผู้ป่วยเบาหวาน

นิตยา สุขชัยสงค์ วท.ม.^{1*}

พนิตนันท์ พรหมดำ วท.ม.¹

ณัฐศิวัช ชุมฝาง พย.บ.¹

¹ ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์และเวชศาสตร์เขตเมือง คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราชินา กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

* ผู้ติดต่อ, อีเมล: nittaya_nidd@hotmail.com

Vajira Med J. 2019; 63 Suppl: S159-66

บทคัดย่อ

การนำแนวคิดเรื่องสติมาใช้ในสร้างสุขในการดำเนินชีวิต และการสร้างเสริมสุขภาพ สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ได้ โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและปัญหาสุขภาพจิตได้ โดยที่การฝึกสติจะทำให้คนเรามีการใส่ใจ ตระหนักถึงพฤติกรรมต่างๆ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ นอกจากนี้การฝึกสติจะทำให้สมองส่วนหน้าทำงานได้ดี ทำให้มีทัศนคติทางบวกมากขึ้น รับรู้สิ่งต่างๆ ได้ดี มีความจำที่ดี จิตใจที่สงบ มีความสุข และสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ส่งเสริมให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้นได้ โดยเฉพาะผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งไม่ตระหนัก ไม่ใส่ใจ และให้ความสำคัญกับอาหารที่รับประทานเข้าไป ทำให้รับประทานอาหารในปริมาณที่มาก ขาดสติในการควบคุมและส่งผลให้ค่าระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ดังนั้นการฝึกสติต่อการควบคุมอาหารในผู้ป่วยเบาหวานโดยการพิจารณาร่างกาย (body scan) เป็นการกำหนดลมหายใจเข้า ออกโดยที่จิตใจจดจ่อที่ความคิด และรับรู้ความรู้สึกของตนเองในขณะที่หายใจเข้า และออก ณ ขณะนั้น นึกถึงความรู้สึกหิว หรืออิ่ม ให้ความสนใจในรสชาติ คุณค่าและประโยชน์ของอาหาร ก่อนที่จะรับประทานอาหารทุกครั้ง จะส่งผล ให้ผู้ป่วยมีสติในการรับประทานอาหารมากขึ้น ทำให้อาหารรับประทานได้ช้าลง และทำให้ค่าระดับน้ำตาลในเลือดลดลงได้

คำสำคัญ: การฝึกสติ การควบคุมอาหาร ผู้ป่วยเบาหวาน



A mindfulness on glycemic control diet: Applying in diabetic patient

Nittaya Sukchaisong M.Sc. (Public Health Nursing)^{1*}

Panidnun Promdum M.Sc. (Public Health Nursing)¹

Natshiwat Chumfang BNS ^{1*}

¹ Public Health Nursing and Urban Medicine Department, Kuakarun Faculty of Nursing, Navamindradhiraj University, Bangkok, Thailand

* Corresponding author, email address: nittaya_nidd@hotmail.com

Vajira Med J. 2019; 63 Suppl: S159-66

Abstract

Applying the concept of mindfulness to make a happiness of life and health promotion that can prevent various diseases especially chronic non-communicable diseases such as diabetes, hypertension, and mental health problems. Mindfulness practice will make the people conscious and aware of various behaviors before taking action. In addition, practicing mindfulness will make the frontal brain work better, positive attitude, good memory, calm, happy, and change behavior for promote better health behavior. Most diabetic patients have inappropriate eating behavior, unaware, and lack of paying attention of dietary consumption that make them have a higher blood sugar levels. Therefore practicing mindfulness on glycemic control diet in diabetic patients by considering the body (body scan) is defined as a breathing in issued by the mind focus on ideas and perceive your feelings while breathing in and out at the present moment and attending to physical hunger, stomach fullness and taste satisfaction, benefits of food before eating every time. The patients will be mindful eating and slow down to eat to change behavior for control blood sugar levels.

Keywords: Mindfulness, Glycemic control diet, Diabetic patient

บทนำ

โรคเบาหวานเป็นหนึ่งในโรคเรื้อรังที่แพร่หลายมากที่สุด มีความสำคัญและมีผลกระทบต่อระบบ สาธารณสุขในทุกๆ ประเทศ นอกจากนี้ยังพบว่าเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิต ในทั่วโลก¹ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจึงเป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานที่สำคัญเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยการรับประทานยา การควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย แต่พบว่าพฤติกรรม การรับประทานอาหารเป็นปัญหาที่สำคัญสำหรับผู้ป่วย เบาหวานที่ไม่สามารถคุมค่าระดับน้ำตาลในเลือดได้²⁻⁷ เนื่องจากผู้ป่วยขาดความตระหนัก ขาดความใส่ใจ และขาดสติ ในการรับประทานอาหาร ทำให้รับประทานอาหารไม่ถูกต้อง จึงส่งผลให้ค่าระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น การฝึกสติจึงเป็นวิธี หนึ่งในที่จะช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานมีความตระหนัก ความสนใจ และใส่ใจในการรับประทานอาหารให้เพิ่มมากขึ้น โดยการ กำหนดลมหายใจเข้าและออก ซึ่งจะทำให้เกิดความใส่ใจ ความตระหนัก และเกิดความรอบคอบ ก่อนที่จะรับประทาน อาหารทุกครั้ง โดยการนึกถึงว่า มีความหิว ความอิ่ม คุณค่า และ ประโยชน์ของอาหารให้มากขึ้น เพื่อให้รับประทาน อาหารให้ช้าลง และน้อยลงจึงส่งผลให้ ค่าระดับน้ำตาลใน เลือดลดลง⁸ นอกจากนี้ยังพบว่า การนำ “สติ” มาประยุกต์ ใช้ในชีวิตประจำวัน การทำงาน ชีวิต ครอบครัวและการสร้าง สัมพันธภาพในสังคม จะช่วยลดปัญหาสุขภาพที่เป็นอยู่เดิม เพิ่มศักยภาพในการคิดและการแก้ปัญหาต่าง ๆ เกิดมุมมอง ใหม่ทางบวกใน การดำเนินชีวิต ส่งเสริมสุขภาพกายและจิต สามารถดำเนิน ชีวิตและทำงานได้อย่างมีความสุข

ความเป็นมาของการฝึกสติ

ในปีคริสต์ศักราช 1979 Jon Kabat-Zinn ผู้อำนวยการ สถาบัน Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society Massachusetts Medical School ซึ่งมีพื้นฐานนักวิทยาศาสตร์ระดับปริญญาเอกสาขาชีวโมเลกุล ได้ริเริ่มพัฒนาหลักการฝึกสติเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีอาการเครียด โดยใช้โปรแกรมลดความเครียดจากการฝึกสติบำบัด (Mindfulness Based Stress Reduction: MBSR) ซึ่งทดลองในผู้ที่มีอาการปวดเรื้อรังเป็นกลุ่มแรกได้ประยุกต์สติ เพื่อการบำบัดจาก หลักการทางพุทธศาสนาเถรวาท และเซน Kabat-Zinn ให้ความหมายคำว่าสติ (mindfulness) หมายถึง การตระหนัก การใส่ใจ และ ให้ความสนใจของตนไปที่

อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนี้ ตั้งใจ ยอมรับ โดยไม่มีการตัดสิน “definition of mindfulness is: the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment.” (Kabat-Zinn², 2003) สติยัง รวมไปถึงการยอมรับ ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลตั้งใจอยู่กับ ความคิดและความรู้สึกทั้งหลายโดยไม่ไปตัดสินผิดถูก ในช่วงขณะนั้น เมื่อฝึกสติแล้วความคิดของคนเราจะถูกปรับ ให้อยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน ไม่ต้องหมกมุ่นกับอดีต หรือวิตกกังวลถึงอนาคต⁹

การมีสติ มีองค์ประกอบหลักสองประการคือ การใส่ใจ (attention) หรือการรับรู้ (awareness) และการยอมรับ (acceptance) การใส่ใจหรือการรับรู้ ตามคำจำกัดความด้าน ประสาทวิทยาศาสตร์ (neuroscience) คือองค์ประกอบ พื้นฐานของระดับการรู้สึกตัว (consciousness) และอธิบาย ระดับการรู้สึกตัวโดยอิงกับ การทำงานของสมอง ที่อาศัยการ รับรู้ การกระตุ้นภายในและภายนอก โดยอาศัยประสาท สัมผัสทั้งห้า คือ ตา จมูก หู ลิ้น และประสาทสัมผัส ส่วนการ ยอมรับ คือ ความตั้งใจที่จะเห็นสิ่งต่างๆ เป็นอย่างที่เป็นไป ตามสภาพความจริง ดังนั้นสติจึงเป็นศักยภาพของการรู้สึกตัว ในการทำหน้าที่กำกับหรือสังเกตการณ์ ถ้าหากการรู้สึกตัวที่มี คุณภาพจะสามารถสังเกตความคิด หรืออารมณ์ได้ และเกิด การยอมรับได้อย่างถูกต้อง

องค์ประกอบของสติ

การฝึกฝนสติ ตามแนวคิดของ Kabat-Zinn เพื่อพัฒนาให้เกิดเจตคติ คุณลักษณะ โดยมีองค์ประกอบ 7 ประการ ซึ่งแต่ละคุณลักษณะนั้นเป็นอิสระต่อกัน ขึ้นกับ การเพาะบ่ม (cultivate) แต่ละองค์ประกอบ สามารถเห็นยวนำ องค์ประกอบอื่นๆร่วมกันได้ ได้แก่

1. การไม่ตัดสิน (non-judging) คือให้เรียนรู้ที่จะสังเกต ปกติมนุษย์จะคุ้นชินกับการตัดสินทุก อย่างที่ปรากฏทั้งภายใน ภายนอกและสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ การตัดสินมีแนวโน้มที่ จะชักจูงจิตใจ ทำให้ยากที่จะมีเกิดความสุขภายใน ในการ ฝึกปฏิบัติ ผู้ฝึกจะพบคำพูดต่างๆ เช่น น่าเบื่อ ไม่ได้ผล คำพูด เหล่านี้ คือการตัดสิน

2. การใจเย็น (patience) ในที่นี้ หมายถึงใจเย็นในการรอคอยกับผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นได้ ไม่ตัดสินใจ หรือ กังวลกับผล เช่น เมื่อฝึกสติแล้วไม่มีอะไรเกิดขึ้น คุณสมบัติข้อนี้จะช่วยในกรณีจิตใจกระวนกระวาย

3. การเปิดใจรับฟัง (beginner's mind) เนื่องจากในวิถีชีวิตปกติ มนุษย์มักจะเชื่อว่าสิ่งที่ตนคิดหรือรู้ ว่าเป็นสิ่งที่รู้อยู่แล้ว ทำให้เขาพลาดโอกาสที่จะเห็นในสิ่งที่ตามความเป็นจริง การที่จะเห็นปัจจุบันขณะได้ ต้องเพาะบ่มสิ่งที่เรียกว่า 'ใจของผู้เริ่มต้น' พร้อมจะมองทุกอย่างราวกับว่าเพิ่งเห็นครั้งแรก (beginner's mind คำนี้นี้ต่อมาได้เปลี่ยนเป็น openness)

4. การไว้วางใจตัวเอง (trust) และความรู้สึกยอมรับ ความผิดพลาด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ ยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็น เช่น การฝึกโยคะ ยอมรับความรู้สึกของร่างกายที่เคลื่อนไหว ถ้าไม่ยอมรับจะเกิดการบาดเจ็บขณะปฏิบัติอาสนะต่างๆ

5. การไม่ดิ้นรน หรือ ไม่มุ่งมัน (non-striving) มนุษย์ทำทุกอย่างมีเป้าหมาย แต่ในการฝึกสตินั้นสิ่งนี้จะเป็นอุปสรรค เพราะการฝึกสติคือการไม่ทำอะไรไม่เป็นอะไร แต่เป็นสิ่งที่เป็น เช่น ในขณะที่นั่งสมาธิผู้ฝึกอาจจะคาดหวังว่าเขาจะผ่อนคลาย เขาจะควบคุมอาการปวดได้ แต่ความดิ้นรนหรือมุ่งมันเหล่านี้จะเป็นอุปสรรคในการฝึกสติ

6. การยอมรับ (acceptance) ยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างนั้น เช่น ถ้ารู้สึกปวดศีรษะให้ยอมรับอาการ การยอมรับเป็นสิ่งที่สำคัญก่อนที่จะเปลี่ยนแปลงได้จริง กล่าวโดยสรุปการยอมรับหมายถึง ความตั้งใจที่จะเห็นสิ่งต่างๆ เป็นอย่างที่เป็น เพื่อให้เกิดสภาพการกระทำที่ถูกต้องในชีวิตจริงไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นเพราะตนเองจะมองเห็น ภาพได้ชัดเจนว่ามีอะไรเกิดขึ้นมากกว่าความคิดการตัดสินด้วยความชอบหรือความกลัวหรืออคติ

7. การปล่อยวาง (letting go) หรือ การไม่ยึด (non-attachment) การฝึกด้วยการรับรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายใน จะเห็นว่าบางความคิด อารมณ์ความรู้สึกที่จิตใจพยายามจะยึดไว้ เช่น ความรู้สึกดีในทำนองเดียวกับความรู้สึกบางอย่างที่เราต้องการกำจัดออกไป การปล่อยวางนี้ จะป้องกันไม่ให้ผลหรือหมกมุ่นกับความคิด

องค์ประกอบทั้ง 7 ด้านนี้ Shapiro และ Swartz สรุปหมายถึงมิติด้านรู้คิด (cognitive domain) และได้เพิ่มเติมคุณลักษณะด้านอารมณ์ (affective domain) มิติด้านอารมณ์ซึ่งมาจากการฝึกฝนด้านรู้คิดซึ่ง Kabat-Zinn ได้

กล่าวไว้แล้ว เพียงแต่ไม่ได้หยิบยกขึ้นมาเน้น และมีการเพิ่มคุณลักษณะมิติด้านอารมณ์ 5 ประการมีดังนี้

1. ความกตัญญู (gratitude) คือคุณลักษณะของการรู้คุณ ขึ้นชมกับปัจจุบัน ขอบขอบคุณกับปัจจุบันขณะ

2. ความอ่อนโยน (gentleness) คือคุณลักษณะที่นุ่มนวล (soft) เกรงใจ (considerate) ทะนุถนอม (tender) ปลอดภัย (soothing) ไม่เข้มงวดหรือบังคับ (undisciplined) หรือตามใจ (indulgent)

3. ความเอื้ออาทร (generosity) คือการให้ ด้วยความรักและเมตตา โดยไม่หวังสิ่งใดๆ ตอบแทนความใจกว้างจะทำให้เราเปิดรับ (openness) หรือตื่นขึ้น สำหรับทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ

4. ความเห็นอกเห็นใจ (empathy) คือความสามารถที่จะเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นโดยไม่ต้องนึกถึง มุมมองของตนเอง หรือ ไม่ตัดสินความรู้สึกของคนอื่น ความเห็นอกเห็นใจจะทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่าง ผู้บำบัดและผู้รับการบำบัด

5. ความรักและเมตตา (loving and kindness) เป็นคุณลักษณะเชิงเมตตา โอบอ้อม ยอมรับ ให้อภัยต่อผู้อื่น โดยไม่มีเงื่อนไข

ดังนั้นองค์ประกอบของสติตามแนวคิด Kabat-Zinn ที่ Shapiro และ Swartz ขยายความไว้จะประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ จำแนกเป็นด้านรู้คิด 7 ประการ และด้านอารมณ์ 5 ประการซึ่งแต่ละ องค์ประกอบเป็นอิสระต่อกันแต่สามารถบ่มเพาะและเหนี่ยวนำให้เกิดองค์ประกอบด้านอารมณ์พัฒนาขึ้นได้

เทคนิคในการฝึกสติ

เทคนิคในการฝึกสติ คือ การฝึกลมหายใจ โดยรู้ลมหายใจ รู้ในกิจที่ทำ มีสติ รู้ลมหายใจเข้าออก ที่เป็นปัจจุบัน ร้อยละ 20 และ ร้อยละ 80 ให้จดจ่อกับสิ่งที่ตนเองทำ โดยไม่มีอารมณ์เข้ามาสอดแทรก เมื่อรู้ลมหายใจ รู้ในกิจที่ทำ ซึ่งสามารถนำไปใช้กับกิจวัตรประจำวันได้ มีทั้งหมด 5 ขั้นตอน ดังนี้¹¹

ขั้นตอนที่ 1 การฝึกการสำรวจร่างกาย (body scan) เป็นการกำหนดลมหายใจเข้า ออกโดยที่จิตใจจดจ่อกับความคิด และรับรู้ความรู้สึกของตนเองในขณะที่หายใจเข้า และออก ณ ขณะนั้น

ขั้นตอนที่ 2 ฝึกความใส่ใจอยู่กับปัจจุบัน (attention to the present)

การฝึกความใส่ใจอยู่กับปัจจุบัน จะเป็นการฝึกเกี่ยวกับการตระหนักรู้ของปรากฏการณ์แต่ละอย่างที่เกิดขึ้นและดำเนินไปในปัจจุบัน ประกอบด้วย การหายใจ การรับรู้ทางกาย เสียง รส การรับรู้สัมผัส และความคิด ซึ่งในที่นี้ให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ลมหายใจและเป็นหัวใจสำคัญของการฝึกสติ โดยการตระหนักรู้เกี่ยวกับลมหายใจจะใช้เพื่อดึงความสนใจกลับมาอยู่กับปัจจุบัน และเฝ้าสังเกตไปเรื่อยๆ

ขั้นตอนที่ 3 ฝึกการยอมรับ (acceptance)

การฝึกการยอมรับ (acceptance) เป็นการฝึกให้ผู้รับการฝึก เรียนรู้ที่จะมองสิ่งที่เป็นอยู่ให้ตรงความจริงที่เกิดขึ้นให้มากที่สุดโดยไม่ลำเอียง หรือประเมินค่าไปตามความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น ยอมรับในสิ่งที่เป็นไปในปัจจุบัน และปล่อยให้เป็นไปอย่างที่เราจะเป็น เช่น ซึ่งในที่นี้การยอมรับหมายถึง การยอมรับกับความรู้สึกอยากรับประทานอาหารและความหิวและโหย ที่หักห้ามใจไม่ได้รับประทานอาหารหวาน และ อาหารที่ตนเองชอบ ด้วยความเต็มใจที่จะเห็นสิ่งนั้นในแบบที่เป็น เพราะการที่บุคคลเกิดการยอมรับอย่างตั้งใจ จะทำให้เกิดความขัดแย้งในตนเองลดลง ส่งผลให้มีการควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้น ซึ่งถ้าอารมณ์ทางด้านลบลดลงก็จะเป็นกลไกหนึ่งที่จะช่วยลดความรู้สึกอยากรับประทานอาหารหวานให้น้อยลง

ขั้นตอนที่ 4 รู้ทันความคิด ความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรม

การฝึกทำความรู้จักความคิด และความรู้สึก เช่น การฝึกให้ผู้ป่วยเบาหวานได้รู้จักกับกระบวนการเกิดความรู้สึกอยากควบคุมอาหารเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยผ่านทางการสอนให้ความรู้ ที่เน้นให้เห็นถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทั้งความรู้สึกอยากรับประทานอาหาร และอารมณ์ทางด้านลบ เป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากกระบวนการทางความคิด กล่าวคือ ความคิดของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้นส่งผลให้เกิดความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรม เช่นนั้นตามมา เช่น ถ้ามีความคิดลบ ก็จะส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมในด้านลบ ซึ่งการฝึกสติจะช่วยสอนให้บุคคลตระหนักรู้และเข้าใจในโครงสร้างความคิดที่บิดเบือนของตนเอง และเกิดความคิด แบบรู้เท่าทันความเป็นไปที่เป็นจริงของสิ่งต่างๆ ดังนั้น การฝึกให้บุคคลมีสติและรับรู้สิ่งกระตุ้นตามจริง

ณ ขณะนั้น จะช่วยให้มีการมองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยจิตว่าง ส่งผลให้บุคคลมีการเชื่อในสิ่งที่ตนเห็นตาม ความเป็นจริง ไม่ได้เชื่ออย่างที่คิด ทำให้ลดการเกิดอารมณ์และพฤติกรรมด้านลบส่งผลให้ความรู้สึกอยาก รับประทานอาหารลดลงได้ ควรมีการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องทุกวัน การนำ “สติ” มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การทำงาน ชีวิต ครอบครัว และการสร้างสัมพันธภาพในสังคม จะช่วยลดปัญหาสุขภาพที่เป็นอยู่เดิม เพิ่มศักยภาพในการคิดและการแก้ปัญหาต่าง ๆ เกิดมุมมองใหม่ทางบวกในการดำเนินชีวิต ส่งเสริมสุขภาพกายและจิต สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้อย่างมีความสุข

ขั้นที่ 5 การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การฝึกให้เกิดสติจะช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดจากตัวกระตุ้น หรือสถานการณ์ได้ดีขึ้น โดยไม่นำประสบการณ์หรือความรู้สึกเดิมของตนเข้ามาตัดสิน ประเมินค่า ทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ ในความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นตรงตามความเป็นจริง และมีการยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นและเป็นไปในปัจจุบัน นำไปสู่การลดอารมณ์ความรู้สึกและความคิดแบบอัตโนมัติทางด้านลบ ส่งผลให้เกิดกระบวนการพัฒนาความคิดใหม่ที่เหมาะสมมากขึ้นมา

ประโยชน์ของการฝึกสติต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

จากงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่าการฝึกสติมีประโยชน์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหาร (mindful eating) ในผู้ป่วยโรคเบาหวาน คนที่มีน้ำหนักเกิน และคนที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การรับประทานอาหาร ทำให้มีบุคคลเหล่านั้นมีความตระหนัก และใส่ใจในการเลือกอาหารสุขภาพ คำนึงถึงประโยชน์ และคุณค่าในอาหารมากขึ้น โดยก่อนที่จะเริ่มรับประทานอาหารทุกครั้งจะมีการฝึกสติ ในการรับประทานอาหารโดยการพิจารณาร่างกาย (body scan) เป็นการกำหนดลมหายใจเข้า ออกโดยที่ จิตใจจดจ่อที่ความคิด และรับรู้ความรู้สึกของตนเองในขณะที่หายใจเข้า และออก ณ ขณะนั้น เป็น ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ (1) การนึกถึงความรู้สึกของตนเองว่า มีความรู้สึกหิวหรืออิ่ม และให้ความสนใจในรสชาติของ อาหารทุกครั้ง เช่น ถ้าหิวถึงจะรับประทานอาหาร แต่ถ้าไม่หิว หรืออิ่ม ไม่ควรจะรับประทานอาหารเข้าไป เพราะความรู้สึกว่าอยากรับประทาน และรับประทานอาหารให้ช้าลง ให้นึกถึงรสชาติ และสนใจในอาหารมือนั้นๆ

(2) ก่อนที่จะรับประทานอาหารทุกครั้ง ให้ตระหนัก และใส่ใจ ในอาหารมื้อนั้นๆ ทุกครั้ง (3) ให้แยกแยะอารมณ์และ ความรู้สึกของความอยากอาหารในมื้อนั้นๆ ว่ามีความต้องการ รับประทานจริงๆ หรือเพียงแค่ความรู้สึก หรือมีสิ่งกระตุ้น จากสิ่งแวดล้อมภายนอก ให้มีความรู้สึกอยากรับประทาน นอกจากนี้นี้ยังพบว่า การฝึกสติต่อพฤติกรรมรับประทาน อาหารสามารถลดความเครียดที่เกิดจาก พฤติกรรมสุขภาพ ที่ไม่ดีได้ โดยสามารถเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกต่อทัศนคติได้ ดังนั้นการฝึกสติจึงมี ประโยชน์ทำให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ¹⁰⁻¹³

รูปแบบการฝึกสติต่อพฤติกรรมรับประทานอาหาร

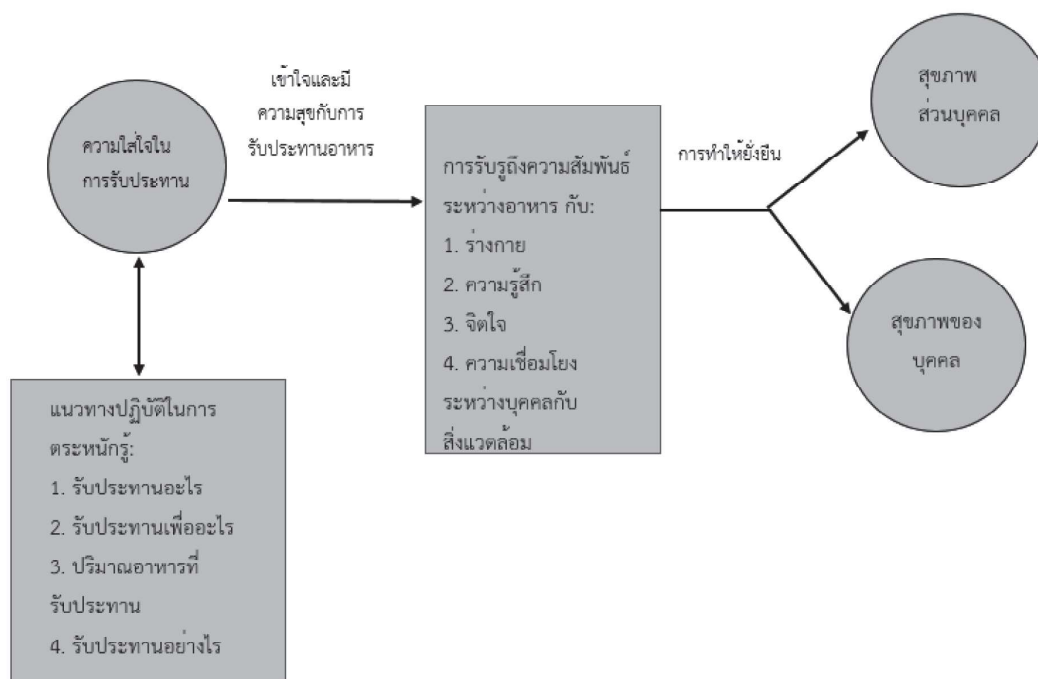
รูปแบบการฝึกสติต่อพฤติกรรมรับประทานอาหาร ถูกพัฒนามาจากความใส่ใจ ความตระหนัก ระหว่าง ความรู้สึก ในการรับประทานอาหารกับจิตใจ ร่างกาย และ สิ่งแวดล้อม ใช้เพื่อการฝึก สติก่อนที่จะรับประทานอาหารทุกครั้ง โดยเข้าใจถึงรับประทานอาหารอย่างมีความสุข และ ประโยชน์ในการฝึกสติที่แท้จริง ¹⁴

แนวทางปฏิบัติการฝึกสติต่อพฤติกรรมรับประทาน อาหารมี 4 ด้าน ดังนี้

1. สามารถเลือกอาหารที่จะรับประทานได้อย่างถูกต้อง เช่น อาหารที่รับประทานเข้าไปควรเป็นอาหารที่มีคุณค่า มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ ลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และ ไขมัน เพิ่มอาหารที่มีกากใยสูง
2. มีความเข้าใจเกี่ยวกับประเภทของอาหารประเภทนั้น เพื่ออะไร โดยนักโภชนาการจะเป็นผู้ให้ความรู้เกี่ยวกับประเภท ของอาหารชนิดต่างๆ เพื่อสามารถเลือกอาหารได้อย่างถูกต้อง
3. รับประทานอาหารในปริมาณที่พอดี ไม่ควร รับประทานอาหารมากหรืออึดจนเกินไป
4. ให้ความสนใจ ใส่ใจในรสชาติของอาหาร เพื่อให้รับประทานอาหารให้ช้าลง

กรณีศึกษาการประยุกต์การฝึกสติต่อพฤติกรรม รับประทานอาหารในผู้ป่วยเบาหวาน

การฝึกสติมีความสำคัญกับผู้ป่วยเบาหวานอย่างมาก เนื่องจากผู้ป่วยเบาหวานไม่สามารถควบคุมระดับ น้ำตาล



แผนภาพที่ 1: รูปแบบการฝึกสติต่อพฤติกรรมรับประทานอาหาร

ในเลือดได้ เนื่องมาจากมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง ไม่ใส่ใจ ไม่ตระหนักและไม่ให้ความสำคัญถึงผลกระทบที่ตามมา เพื่อให้เห็นแนวทางในการฝึกสติต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในผู้ป่วยเบาหวานได้ชัดเจนขึ้น ผู้เขียนจึงขอยกตัวอย่างกรณีศึกษาผู้ป่วยเบาหวานและแนวทางการฝึกสติดังนี้ หญิงไทย อายุ 64 ปี มีโรคประจำตัวคือโรคเบาหวาน มีค่าระดับน้ำตาลสะสมในเลือด 8.5 % ไม่สามารถคุมค่าระดับน้ำตาลในเลือดได้ มีพฤติกรรมชอบรับประทานอาหารที่มีรสชาติดหวาน อาหารมัน และทอดเป็นประจำ รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา และไม่ชอบออกกำลังกายจากการประเมินพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้ป่วยรายนี้ พบว่า ผู้ป่วยมีพฤติกรรมจะชอบรับประทานของหวาน เช่น สังขยาฟักทอง หองหยอด ฝรั่ง ลำไย และดื่มชา กาแฟเป็นประจำ พฤติกรรมการรับประทานยาไม่ถูกต้อง ไม่ชอบรับประทานอาหารเช้า และรับประทานยาไม่ตรงเวลา ดังนั้นแนวทางปฏิบัติการฝึกสติต่อพฤติกรรม การรับประทานอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาล ในเลือดมีดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การฝึกการสำรวจร่างกาย (body scan)

การฝึกลมหายใจเพื่อควบคุมสติโดยการพิจารณาร่างกาย (body scan) โดยการกำหนดลมหายใจเข้า ออก โดยที่จิตใจจดจ่อที่ความคิด และรับรู้ความรู้สึกของตนเองในขณะที่ยหายใจเข้า และออก ณ ขณะนั้น

ขั้นตอนที่ 2 ฝึกความใส่ใจอยู่กับปัจจุบัน (attention to the present)

เมื่อมีสติแล้ว ให้พิจารณาถึงความรู้สึก ณ ปัจจุบัน ว่ามีความหิว หรืออึดก่อนที่จะเริ่มรับประทาน อาหารทุกครั้ง ให้ความสนใจในรสชาติของอาหารและสนใจในอาหารมือนั้นๆ ทุกครั้ง ในขณะที่รับประทานอาหาร จะทำให้รับประทานอาหารให้ช้าลง

ขั้นตอนที่ 3 ฝึกการยอมรับ (acceptance)

การยอมรับกับความรู้สึกอยากรับประทานอาหาร ความหิวและโหย ที่หักห้ามใจไม่ให้อาหารหวาน และอาหารที่ตนเองชอบ ด้วยความเต็มใจที่จะเห็นสิ่งนั้นในแบบที่เป็น เพราะการที่บุคคลเกิดการ ยอมรับอย่างตั้งใจ จะทำให้เกิดความขัดแย้งในตนเองลดลง ส่งผลให้มีการควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้น ซึ่งถ้าอารมณ์ ทางด้านลบลดลงก็จะเป็นกลไกหนึ่งที่ช่วยลดความรู้สึกอยากรับประทานอาหารหวานให้น้อยลง

ขั้นตอนที่ 4 รู้ทันความคิด ความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรม

ให้แยกแยะอารมณ์และความรู้สึกของความอยากอาหารในมือนั้นๆ ว่ามีความต้องการรับประทานจริงๆ หรือเพียงแค่ความรู้สึกหรือมีสิ่งกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ให้มีความรู้สึกอยากรับประทาน เมื่อผู้ป่วย เบาหวานได้มีการฝึกสติต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารทุกครั้ง จะทำให้ผู้ป่วยตระหนัก ใส่ใจ ให้ความสำคัญ นึกถึงประโยชน์ และคุณค่าของอาหารที่รับประทานเข้าไป จึงทำให้เกิดพฤติกรรมการรับประทาน อาหารที่ช้าลง โดยที่มีการคำนึงถึงความรู้สึกว่ามีความหิว หรืออึดมากขึ้น ไม่รับประทานอาหารตามความรู้สึก หรือตามสิ่งแวดล้อมที่มากระตุ้นเพื่อให้เกิดความรู้สึกอยากรับประทานอาหาร

ขั้นที่ 5 การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อควบคุมค่าระดับน้ำตาลในเลือด

เมื่อผู้ป่วยเบาหวานมีการฝึกสติอย่างเป็นประจำ จะทำให้มีความตระหนัก ใส่ใจและเห็น ความสำคัญ ในการรับประทานอาหาร จึงทำให้สามารถเลือกอาหารได้อย่างถูกต้องก่อนที่จะรับประทานทุกครั้ง ส่งผลให้ค่าระดับน้ำตาลในเลือดลดลง

สรุป

การฝึกสติต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในผู้ป่วยเบาหวาน ทำให้ผู้ป่วยเกิดความตระหนัก และใส่ใจในการรับประทานอาหารเช้า มีการยอมรับที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด โดยเทคนิคในการฝึกสติมีทั้งหมด 5 ขั้นตอน การฝึกให้เกิดสติจะช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดจากตัวกระตุ้นหรือสถานการณ์ ได้ดีขึ้น โดยไม่นำประสบการณ์หรือความรู้สึกเดิมของตนเข้ามาตัดสิน ประเมินค่า ทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ ในความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นตรงตามความเป็นจริง และมีการยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นและเป็นไปในปัจจุบัน นำไปสู่การลดอารมณ์ ความรู้สึกและความคิดแบบอัตโนมัติทางด้านลบ ส่งผลให้เกิดกระบวนการพัฒนาความคิดใหม่ที่เหมาะสมมากขึ้นมาแทน และทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอกราบขอบพระคุณคณะพยาบาลศาสตร์เพื่อการรณย
มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช และภาควิชา การพยาบาล
สาธารณสุขศาสตร์และเวชศาสตร์เขตเมือง ที่ให้คำแนะนำ
ในการทำบทความวิชาการในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Mortality Database Geneva. [Internet]. [cited 2018 Jan 15]. Available from: http://apps.who.int/healthinfo/statistics/mortality/causeofdeath_query.
2. American Diabetes Association. Standard of medical care in diabetes 2016. The Journal of Clinical and Applied Research and Education 2016; 39.
3. Colberg SR, Sigal RJ, Yardley JE, Riddell MC, Dunstan DW, Dempsey PC, et al. Physical activity/ exercise and diabetes: A position statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care 2016;39(11):2065-79.
4. Colberg SR, Sigal RJ, Fernhall B, Regensteiner JG, Blissmer BJ, Rubin RR, et al. Exercise and type 2 diabetes: the American College of Sports Medicine and the American Diabetes Association: joint position statement. Diabetes Care 2010; 33(12):e147-67
5. Lin X, Zhang X, Guo J, Roberts CK, McKenzie S, Wu WC, et al. Effects of exercise training on cardiorespiratory fitness and biomarkers of cardiometabolic health: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. J Am Heart Assoc 2015; 4(7): 20-14.
6. Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. Health benefits of physical activity: The evidence. CMAJ. 2006; 174(6):801-9.
7. Miller CK, Kristeller JL, Headings A, Nagaraja H, Miser WF. Comparative effectiveness of a mindful eating intervention to a diabetes self-management intervention among adults with type 2 diabetes: A pilot study. J Acad Nutr Diet 2012; 112(11):1835-42.
8. Orawan Silpakit, Suthithammanuwa, Bannaruj B. Mindfulness and the mindfulness assessment

- scale. Journal of Mental Health of Thailand 2015; 23(3):184-97.
9. Fung TT, Long MW, Hung P, Cheung LW. An Expanded Model for Mindful Eating for Health Promotion and Sustainability: Issues and Challenges for Dietetics Practice. J Acad Nutr Diet 2016;116(7):1081-6.
10. Van Son J, Nyklicek I, Pop VJ, Blonk MC, Erdtsieck RJ, Pouwer F. Mindfulness-based cognitive therapy for people with diabetes and emotional problems: long-term follow-up findings from the DiaMind randomized controlled trial. J Psychosom Res 2014;77(1):81-4.
11. Hartmann M, Kopf S, Kircher C, Faude-Lang V, Djuric Z, Augstein F, et al. Sustained effects of a mindfulness-based stress-reduction intervention in type 2 diabetic patients design and first results of a randomized controlled trial (the Heidelberger diabetes and stress-study). Diabetes care 2012;35(5):945-7.
12. Miller CK, Kristeller JL, Headings A, Nagaraja H, Miser WF. Comparative effectiveness of a mindful eating intervention to a diabetes self-management intervention among adults with type 2 diabetes: A pilot study. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 2012; 112(11):1835-42.
13. Mason AE, Epel ES, Kristeller J, Moran PJ, Dallman M, Lustig RH, et al. Effects of a mindfulness-based intervention on mindful eating, sweets consumption, and fasting glucose levels in obese adults: data from the SHINE randomized controlled trial. J Behav Med. 2016; 39:201-13.
13. Van Son J, Nyklicek I, Pop VJ, Pouwer F. Testing the effectiveness of a mindfulness-based intervention to reduce emotional distress in outpatients with diabetes (DiaMind): design of a randomized controlled trial. BMC Public Health 2011;11:131.p.1-11.
14. Bevan E. The effect of mindfulness training on drug craving is moderated by level of negative affect [dissertation]. Pennsylvania. : Maywood University.2010.