

สมอง Blank

รู้สึกไม่มีสมาธิกับงานที่ทำ...ทำอย่างไรดี?



พท.ป.ภัคกร บุรณสันติกุล

แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช

วิวัฏฐะคลินิก sw.พรินซ์อุรอรณภูมิ

bhakkhaphorn@gmail.com

คุณผู้อ่านเคยรู้สึก สมอง Blank กันบ้างไหมคะ? สมอง Blank คือ อาการสมองตื้อ ๆ คิดอะไรไม่ค่อยออก รู้สึกเบลอ ๆ ช่างเป็นเรื่องที่น่าอึดอัดใจอย่างมากเลยนะค่ะที่เกิดความรู้สึกที่บั่นทอนไม่รู้ว่าจะควรจะเริ่มตรงไหน หรือตัดสินใจอย่างไรดี เหมือนกับว่าเกิดความว่างในสมองไปซะอย่างนั้น

พวกเราบางครั้งก็อาจจะเคยเกิดภาวะสมอง Blank ได้เช่นกันค่ะ แต่ถ้ายังนึกภาพไม่ออกว่าสมอง Blank เป็นอย่างไร ลองดูตัวอย่างสถานการณ์ข้างล่างนี้นะค่ะ ว่าเคยเกิดขึ้นกับเราบ้างไหม?

- ☐ รู้สึกว่าตนเองต้องรวบรวมความคิดตลอดเวลา
- ☐ ไม่สามารถตัดสินใจได้อย่างฉับไว
- ☐ เหนื่อยง่าย เผลียง่าย
- ☐ รู้สึกหลงลืมกับสิ่งที่ต้องทำ
- ☐ รู้สึกจิตใจวุ่นวาย พังชานตลอดเวลา
- ☐ รู้สึกเบื่อตลอดเวลา
- ☐ ใช้การกินเป็นเครื่องระบายความเครียด
- ☐ เพื่อนในทีม หรือหัวหน้าเริ่มตั้งคำถามกับงานของเรา

วิธีแก้อาการสมอง Blank ที่ดี ควรเริ่มจากการมีสติจดจ่ออยู่กับคู่สนทนา, สถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตรงหน้า

เราทราบกันดีว่าเรามักจะปล่อยให้ความกังวล และความเครียดประเภทต่าง ๆ เกาะกุมจิตใจ ซึ่งส่งผลทำให้สมองไม่ได้ทำงานตามระดับที่เหมาะสม ดังนั้นในคอลัมน์นี้เราจะมาเรียนรู้ **5 วิธีริชาร์จพลังสมอง** เพื่อทำให้เกิดสมาธิในการทำงาน และช่วยทำให้งานของเรามีประสิทธิภาพกันมากขึ้นนะคะ

หมั่นฝึกเจริญสติเป็นประจำ

■ **การเจริญสติ Mindfulness Meditation** คือ การปฏิบัติสมาธิให้จิตอยู่กับตนเอง มีประโยชน์มากมายทั้งในเชิงสุขภาพ, การทำงาน และการใช้ชีวิตประจำวัน

■ **การเจริญสติอย่างน้อยวันละ 15-30 นาที ทำเป็นประจำสม่ำเสมอ** จะช่วยผ่อนคลายความเครียด, เกิดความคิดสร้างสรรค์ และฟื้นฟูความจำให้ดีขึ้น เหมาะสำหรับน้อง ๆ ในวัยเรียน และผู้ใหญ่วัยทำงาน

สารอาหารที่ดีเพิ่มพลังสุขภาพสมองได้

■ **สมองของเราใช้พลังงานถึงร้อยละ 20 จากอาหารที่เราบริโภคเข้าไป** สารอาหารที่ดีจะช่วยทำให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยส่งเสริมสติปัญญาให้กระฉับกระเฉง และทำให้สมองทำงานอยู่ในระดับที่เหมาะสม ยกตัวอย่างเช่น

• **บลูเบอร์รี่** อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยส่งเสริมความจำ และต้านการเกิดภาวะอักเสบในสมอง ซึ่งสัมพันธ์กับการลดความเสี่ยงของภาวะบกพร่องด้านการรับรู้และโรคอัลไซเมอร์ เป็นต้น

- **น้ำมันปลา** ได้แก่ ปลาแซลมอน ปลาแมคเคอเรล ปลาเทราต์ ประกอบไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า-3 มีส่วนช่วยยับยั้งภาวะสมองเสื่อมตามอายุที่เพิ่มขึ้น ลดการอักเสบภายในร่างกาย กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนเซโรโทนิน ทำให้อ่อนหลับสบาย และเพิ่มอารมณ์เชิงบวก ช่วยพัฒนาความจำ และทักษะการคิด

- **ถั่วเปลือกแข็ง** เช่น ถั่วอัลมอนด์ ช่วยเพิ่มพูนความจำ, ถั่วแมคคาเดเมีย ช่วยส่งเสริมการทำงานของสมองให้ดียิ่งขึ้น และถั่ววอลนัท ช่วยเพิ่มพลังสมอง ชะลอความเสื่อมของกระบวนการทำงานของสมอง ป้องกันภาวะความจำเสื่อม

- **นอกจากนี้ยังควรลด-ละ-เลิก กลุ่มอาหารแปรรูปพิเศษ (Ultra-Processed Food), อาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาลสูงและแป้งผ่านการขัดสี** เพราะเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดแกว่งขึ้น-ลง สมองจึงเกิดความอ่อนล้า กระบวนการคิด และการรับรู้จึงถดถอยลง และยังเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายอ่อนแรง อ่อนเพลียได้ง่าย



ดื่มน้ำสักนิดช่วยให้อึดแถมใส

- ภายในสมองประกอบไปด้วยน้ำ ถึงร้อยละ 75 โดยประมาณ การดื่มน้ำ 8-10 แก้วต่อวัน จะมีส่วนทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถลำเลียงสารอาหารไปหล่อเลี้ยงบริเวณสมอง และร่างกายได้เต็มที่

หาโอกาสออกไปรับแสงแดดกันบ้าง

- **แสงแดดจากธรรมชาติ** นอกจากจะช่วยปรับสมดุล วงจรระบบการทำงานภายในร่างกายมนุษย์ (Circadian Rhythm) ให้อยู่ในภาวะปกติแล้ว ยังเป็นตัวช่วยสำคัญในการปรับปรุงการทำงานของระบบประสาทและสมองอีกด้วย แสงแดดธรรมชาติในยามเช้า ช่วงเวลา 8 โมง – 10 โมง จะช่วยให้สมองเกิดการหลั่งสารเซโร-

โทนิน (Serotonin) ทำให้เกิดอารมณ์ดี สงบ ผ่อนคลาย และมีสมาธิในการทำงานมากขึ้น ในขณะเดียวกัน หากได้วิ่งจ็อกกิ้งรับแสงแดดร่วม ๆ ยามเย็น เป็นเวลา 30 - 45 นาที ก็จะทำให้สมองหลั่งสารเมลาโทนิน (Melatonin) ช่วยทำให้อ่อนหลับ บำรุงสุขภาพสมองให้แข็งแรงขึ้น และยังช่วยยับยั้งการเกิดภาวะออกซิเดชันภายในสมอง

- จากข้อมูลการศึกษาหนึ่งพบว่า **ผู้ที่ทำงานภายใต้แสงจากธรรมชาติสามารถทำงานได้มีประสิทธิภาพดีกว่าผู้ที่ทำงานภายใต้หลอดไฟนีออน** ดังนั้น ลองเปิดผ้าม่านหรือปรับมู่ลี่ เพื่อให้แสงแดดเข้ามาในห้องสักเล็กน้อยขณะที่นั่งทำงานก็จะช่วยให้รู้สึกตื่นตัว และมีสมาธิในการทำงานเพิ่มขึ้นค่ะ

เลิกทำอะไรหลายอย่างพร้อมกัน

- **การทำงานหลายอย่างพร้อมกัน หรือที่เรียกว่า Multi-Tasking** ดูเหมือนจะเป็นวิธีที่ยอดเยียมในการจัดการสิ่งต่าง ๆ มากมายในคราวเดียว แต่จริง ๆ แล้วสมองของเรายังไม่สามารถรับมือได้ขนาดนั้น ข้อมูลงานวิจัยของมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด พบว่า การทำงานหลายอย่างพร้อมกันมีประสิทธิภาบน้อยกว่าการทำงานทีละอย่าง นอกจากนี้ นักวิจัยยังได้ค้นพบว่า **การทำงานหลายอย่างนอกจากจะทำให้งานเสร็จช้าลงแล้ว ยังทำให้ระดับ IQ (Intelligence Quotient ความฉลาดทางสติปัญญา) ลดลงอีกด้วย**

- **การทำงานอะไรหลายอย่างพร้อมกัน** ไม่ว่าจะเป็น การเล่นเกมโทรศัพท์มือถือไปพร้อมกับดูทีวี หรือการตอบไลน์เจ้านายไปพร้อมกับการนั่งพิมพ์รายงานสรุปผลงานประจำปี จะทำให้เราขาดการโฟกัสกับสิ่งที่ทำ และทำให้เราจับประเด็นสำคัญของงานที่เราทำไม่ได้

- ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุด คือ **ทำงานให้เสร็จทีละอย่างโดยเลือกจัดลำดับความสำคัญของงานให้ดี** จัดจ้อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปทีละอย่าง และควรหยุดพักทุก ๆ ชั่วโมงครึ่งเพื่อฟื้นฟูพลังงานของคุณ การทำเช่นนี้จะช่วยทำให้เกิดสมาธิในการทำงานมากขึ้น กระบวนการคิด และการตัดสินใจมีความชัดเจนเป็นระบบ ผลลัพธ์ของงานจึงมีคุณภาพ

- นอกจากนี้ **ในระหว่างทำงานที่ต้องใช้สมาธิ ควรเก็บโทรศัพท์มือถือ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ ให้พ้นสายตา** เพื่อจะได้ไม่เกิดการรบกวนในขณะทำงาน

ลองทำตามวิธีที่แนะนำมานี้จะนะ สมองของคุณจะค่อย ๆ เริ่มทำงานดีขึ้น อาการสมอง Blank ก็จะไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า **#หมอบู้ด สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเรา**