



เติมความสุขง่ายๆ ด้วยการ Hack สมอ

ตอนที่ 2

wn. ป.ภัคกร บุณสันติกุล
sw.พริษฐ์ สุวรรณภูมิ

ในบทความที่แล้ว เราได้เริ่มต้นทำความรู้จักกับแนวคิด “การ Hack สมอ” ผ่านการดูแลตัวเองในรูปแบบที่เรียบง่ายและทำได้จริงในชีวิตประจำวัน โดยเน้นที่การกระตุ้นฮอร์โมน **โดพามีน (Dopamine)** และ เซโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งเป็นสารเคมีที่ช่วยสร้างความรู้สึกมีกำลังใจและความมั่นคงทางอารมณ์

ในตอนที่ 2 นี้ เราจะมาทำความรู้จักกับ **ฮอร์โมนความสุขอีก 2 ชนิด** ที่มีบทบาทสำคัญไม่แพ้กัน นั่นคือ **เอนดอร์ฟิน (Endorphins)** และ **ออกซิโทซิน (Oxytocin) ค่ะ**

ฮอร์โมนทั้งสองนี้เปรียบได้กับพลังงานที่อ่อนโยนแต่ทรงพลัง ที่ช่วยเยียวยาความรู้สึกเจ็บปวด ทั้งทางกายและทางใจ รวมถึงช่วยสร้างความอบอุ่นใจจากการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

Endorphins - ฮอร์โมนแห่งความสบาย และความสุขจากภายใน

เอนดอร์ฟิน เป็นสารเคมีที่สมองหลั่งออกมาในเวลาที่เรารู้สึกดี, หัวเราะ, ออกกำลังกาย หรือได้ทำสิ่งที่เรารักกับบทบาทของฮอร์โมนนี้ คือ **ช่วยระงับความเจ็บปวด (ทั้งทางกายและใจ) และกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกสบาย สดชื่น และผ่อนคลาย** โดยธรรมชาติแล้ว ร่างกายของเราจะหลั่งเอนดอร์ฟินในช่วงเวลาที่มีความสุขหรือตอนที่เรากำลังทำสิ่งที่ “อยู่กับตัวเอง” ได้อย่างเต็มที่

หากร่างกายขาดเอนดอร์ฟิน อาจเกิดอาการเหล่านี้

- ความรู้สึกหม่นหมอง หรือซึมเศร้า
- อาการปวดเมื่อยตามตัวโดยไม่ทราบสาเหตุ
- ไม่มีอารมณ์ร่วมกับสิ่งที่เคยชอบ
- จิตใจรู้สึกอ่อนไหว หรือเครียดง่ายเป็นพิเศษ

วิธีการกระตุ้นเอนดอร์ฟินให้หลังอย่างเป็นธรรมชาติ

ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง: ไม่จำเป็นต้องหนักหน่วง เช่น เดินเร็ว เต้นเบา ๆ หรือยืดเหยียดร่างกายวันละ 20-30 นาที ก็เพียงพอให้สมองหลั่งเอนดอร์ฟินได้

หัวเราะ: ดูหนังตลก พุดคุยเรื่องสนุก หรือแบ่งปันช่วงเวลาที่ดีกับเพื่อน

ฟังเพลงโปรด: ดนตรีเป็นเครื่องกระตุ้นอารมณ์ที่ดีมาก โดยเฉพาะเพลงที่มีจังหวะปลุกใจ หรือเพลงที่เชื่อมโยงกับความทรงจำดี ๆ

ทำสิ่งที่รักหรือมีความหมาย: เช่น วาดภาพ ปลูกต้นไม้ ทำขนม หรืออ่านหนังสือ

ออกไปสัมผัสธรรมชาติ: อยู่ในที่มีแสงธรรมชาติ ตันไม้ หรือเสียงนกร้อง ช่วยให้ร่างกายรู้สึกปลอดภัย และฟื้นฟูอารมณ์ได้ดี

ทานอาหารที่กระตุ้นเอนดอร์ฟิน: เช่น ดาร์กช็อกโกแลต กถั่ว หรืออาหารที่มีรสเผ็ดเล็กน้อย



ENDORPHIN

สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง

✗ การอยู่กับที่นาน ๆ โดยไม่เคลื่อนไหว ทำให้ร่างกายไม่หลั่งเอนโดรฟิน อารมณ์สวิงและตึงได้ง่าย

✗ เสพข่าวที่กระตุ้นความเครียดซ้ำ ๆ เช่น การฟังข่าวร้าย หรือเนื้อหาที่กระตุ้นความกลัว อาจทำให้สมองหลั่งสารความเครียดแทน

✗ ดื่มแอลกอฮอล์ หรือสารเสพติดเพื่อระงับความรู้สึก อาจให้ความรู้สึกดีชั่วคราว แต่ทำให้สมองขาดสมดุลในระยะยาว

Oxytocin: ฮอร์โมนแห่งความผูกพัน ความไว้วางใจ และความรัก

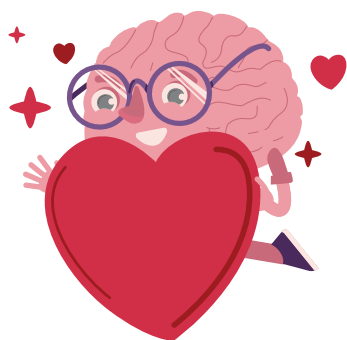
ออกซิโทซิน คือ ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ เป็นสารเคมีที่หลั่งออกมาขณะเรารู้สึกผูกพันกับใครบางคน เช่น ขณะกอด พุดคุย เปิดใจ หรือแม้แต่การให้กำลังใจคนอื่น

ฮอร์โมนชนิดนี้ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ความรักในแบบคู่รัก แต่ยังหมายรวมถึง ความรักในแบบครอบครัว มิตรภาพ รวมไปถึงความรู้สึกเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่นด้วยเช่นกัน

เมื่อร่างกายขาดออกซิโทซิน จะรู้สึกอย่างไร?

- รู้สึกโดดเดี่ยวแม้อยู่ท่ามกลางผู้คน
- ขาดความเชื่อมั่นในผู้อื่น หรือ กลัวความสัมพันธ์
- ไม่มีความรู้สึกผูกพัน หรือ ไว้วางใจ
- ไร้อารมณ์ และ ไม่กล้าเปิดใจ
- มีแนวโน้มรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่รัก หรือไม่เป็นที่ยอมรับ

กลัวการเข้าสังคม



●xYTOCIN

วิธีการกระตุ้นการหลั่งออกซิโทซินอย่างเป็นธรรมชาติ

กอดคนที่เรารัก: โอบกอดคู่ชีวิต, ลูก, เพื่อนสนิท และสัตว์เลี้ยงแสนรัก

พุดคุยกับคนที่สบายใจ: การสนทนาอย่างลึกซึ้งซึ่งช่วยให้สมองรู้สึกปลอดภัย

การแสดงความห่วงใย: เช่น ช่วยเหลือผู้อื่น พุดคำปลอบโยน หรือการให้คำชมที่จริงใจ

การให้อภัย: ไม่เพียงแต่เป็นการปลดปล่อยใจของเราเอง ยังส่งผลต่อฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกปลอดภัยด้วย

ฝึกความกรุณาต่อตนเองและผู้อื่น: การภาวนาแบบเมตตา (Loving-kindness Meditation) หรือการส่งความปรารถนาดี จะช่วยสร้างคลื่นพลังงานในเชิงบวกที่สัมพันธ์กับออกซิโทซิน

Hack for Oxytocin: การเปิดใจต่อความสัมพันธ์ที่ดี และความอ่อนโยนต่อตัวเอง ช่วยกระตุ้นการหลั่งออกซิโทซินได้อย่างเป็นธรรมชาติ และยังทำให้เราส่งต่อความอบอุ่นให้คนรอบข้างได้อย่างเต็มที่ค่ะ

อุปสรรค

ในบทความนี้ เราได้เห็นแล้วว่า **เอนโดรฟิน** ช่วยคลายความเครียด และ **ออกซิโทซิน** ช่วยเติมเต็มความอบอุ่นจากความสัมพันธ์ ซึ่งจะหลั่งได้ดีเมื่อเราใส่ใจต่อความรู้สึกของตัวเอง เช่น การได้หัวเราะ, พุดคุย หรือแบ่งปันช่วงเวลาดี ๆ กับคนที่ไว้ใจ พร้อมกับควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่บั่นทอนใจ เช่น การเก็บตัว หรือการใช้โซเชียลมีเดียแบบไม่พักโดยไม่ได้ให้เวลากับตัวเองจริง ๆ ซึ่งนั่นอาจทำให้เราห่างไกลจากความสุขโดยไม่รู้ตัว

สิ่งที่เราเรียกว่า การ Hack สมอง ตลอด 2 ตอนนี่จึงหมายถึงการค่อย ๆ ปรับพฤติกรรมเล็ก ๆ ให้สอดคล้องกับธรรมชาติของร่างกาย เพื่อช่วยให้สมองหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขอย่างสมดุล และทำให้เรากลับมารู้สึกว่าตัวเองยังสามารถดูแลใจของเราได้ แม้ในวันที่เหนื่อยล้าก็ตาม

สุดท้ายนี้ ขอให้คุณผู้อ่านพบเจอความสุขเล็ก ๆ ในแต่ละวัน และรู้สึกภูมิใจในตัวเองกับทุกสิ่งที่ได้ตั้งใจลงมือทำนะคะ เพราะสิ่งเล็ก ๆ ที่ทำอย่างสม่ำเสมอ ก็จะกลายเป็นพลังใจที่งดงามในระยะยาวค่ะ

แล้วพบกันใหม่ในบทความถัดไปนะคะ...