

A herd of zebras is shown in a natural setting, with several individuals in the foreground drinking water from a pond. The zebras have their heads lowered into the water, and their distinctive black and white stripes are clearly visible. The background shows more zebras, slightly out of focus, creating a sense of a large group.

ทำไมม้าลายไม่เป็นโรคแผลในกระเพาะอาหาร

Why Zebras Don't Get Ulcers

พลตรี มารวย ส่งทานินทร์

maruays@hotmail.com

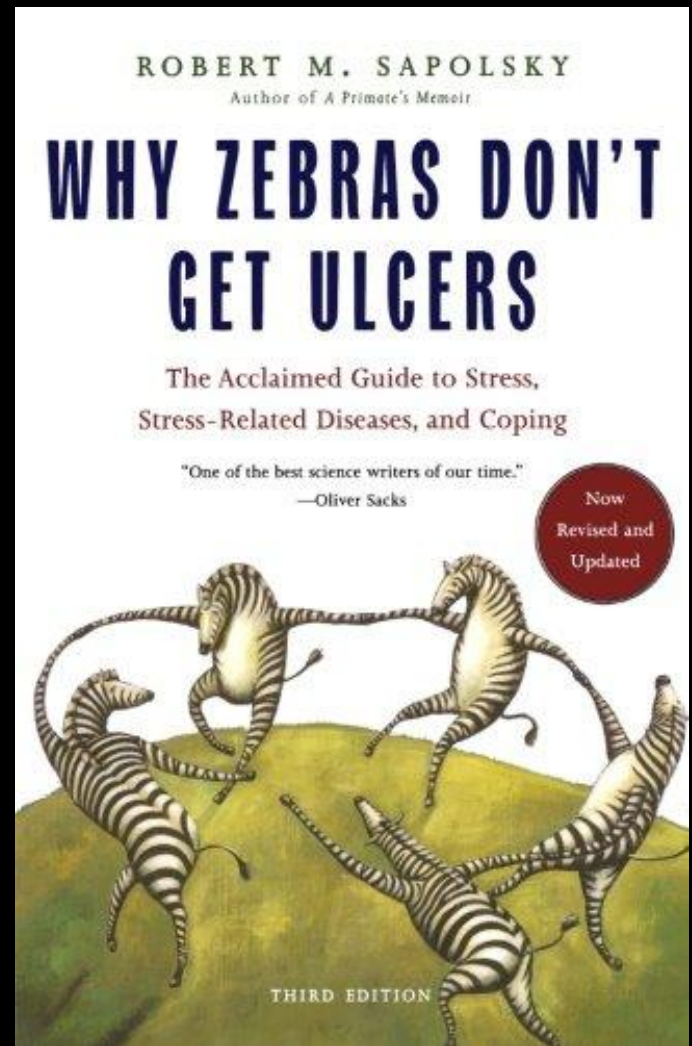
6 ตุลาคม 2561

Robert M. Sapolsky

**Publisher: Holt Paperbacks; 3rd edition
(September 15, 2004)**

Why Zebras Don't Get Ulcers

***The Acclaimed Guide to Stress,
Stress-Related Diseases, and Coping***



Since it's written by a renowned scientist and a brilliant science writer and since it will not only expose many of the other stress-related books as fakes, but it will also offer you science-backed tips on how to control your stress levels.

About the Author

เกี่ยวกับผู้ประพันธ์

- **Robert M. Sapolsky** เป็นศาสตราจารย์ด้านชีววิทยาและประสาทวิทยาที่ **Stanford University** และเป็นผู้ร่วมวิจัยกับ **Institute of Primate Research, National Museum of Kenya**
- เขาประพันธ์หนังสือเรื่อง ***A Primate's Memoir*** และ ***The Trouble with Testosterone*** ซึ่งได้เข้ารอบสุดท้าย **Los Angeles Times Book Award**
- เขาเขียนบทความในวารสาร ***Discover*** และ ***The Sciences*** และได้รับทุนจากมูลนิธิ **MacArthur Foundation "genius" grant**
- เขาอาศัยอยู่ใน **San Francisco**



About the Book

เกี่ยวกับหนังสือ

- หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่เป็นแค่หนังสือเกี่ยวกับความเครียด
- อันที่จริงแล้ว อาจเป็นเพียงหนังสือเล่มเดียวที่คุณควรอ่าน
- เนื่องจากเขียนโดยนักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียง ที่เปิดเผยเกี่ยวกับความเครียด
- และยังมีเคล็ดลับที่ได้รับการสนับสนุนทางวิทยาศาสตร์ เกี่ยวกับวิธีควบคุมระดับความเครียดของคุณ

Introduction

เกริ่นนำ

- มีการปฏิบัติด้านการแพทย์ เกี่ยวกับความคิดของคนเรากับโรคที่ทำให้เราทุกข์ทรมาน เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจ ที่อารมณ์และบุคลิกภาพมีผลกระทบอย่างมาก ต่อการทำงานของแทบทุกเซลล์ในร่างกาย
- หนังสือเล่มนี้ อธิบายบทบาทของความเครียด ในการทำให้เราบางคนเสี่ยงต่อการเกิดโรคมมากขึ้น วิธีการที่เรารับมือกับความเครียด และคุณไม่สามารถเข้าใจโรคได้อย่างแท้จริง ทราบแต่เพียงบริบทของความทุกข์ทรมานจากโรคนั้นเท่านั้น

Fight-or-flight Syndrome

สองทางเลือก

- สัตว์ทั้งปวงรวมถึงมนุษย์ มีกลไกการตอบสนองต่อความเครียดที่เรียกว่า “สู้หรือหนี (fight-or-flight syndrome)”
- จริง ๆ แล้วแทบไม่จำเป็นต้องอธิบายเรื่องนี้ เมื่อเราอยู่ในสถานการณ์ที่มีอันตราย เรามีทางเลือกสองทาง คือ **สู้หรือหลบหนี**
- ถ้าคุณเป็นสิงโตที่ถูกโจมตีโดยสิงโตตัวอื่น มีโอกาสที่คุณจะสู้ แต่ถ้าคุณเป็นม้าลาย และคุณสังเกตเห็นสิงโตที่ซุ่มซ่อนในบริเวณใกล้เคียง ทางที่ดีคุณควรหนี!

Response of Your Body

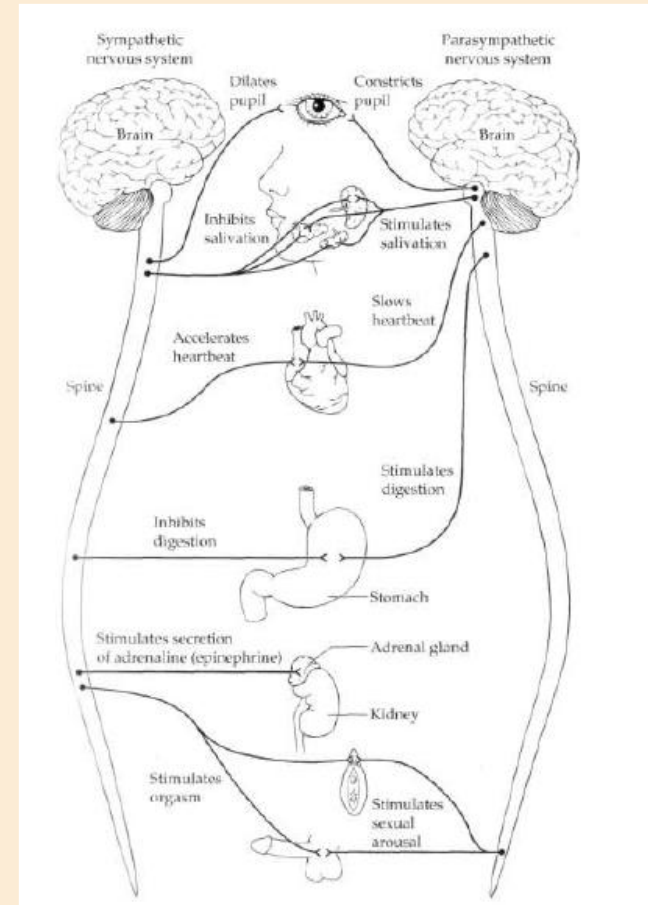
การตอบสนองของร่างกาย

- ไม่ต้องแปลกใจ ที่มีการตอบสนองทางชีววิทยา ซึ่งไม่สำคัญว่า คุณจะต่อสู้หรือหลบหนี นั่นคือ พลังงานจำนวนมหาศาล จะถูกส่งไปยังกล้ามเนื้อของคุณ เพื่อให้คุณสามารถที่จะต่อสู้หรือวิ่งหนี
- การตอบสนองของร่างกายนี้ สามารถอธิบายได้จากกลไกอวัยวะภายในของตัวคุณ นั่นคือระบบการสั่งงานของสมอง และระบบประสาทอัตโนมัติ!

Autonomic Nervous System and Stress

ระบบประสาทอัตโนมัติและความเครียด

- ระบบประสาทอัตโนมัติ (**Autonomic Nervous System**) มีบทบาทเกี่ยวข้องกับการตอบสนองต่อความเครียด คือ ครึ่งหนึ่งของระบบนี้ (**sympathetic nervous system**) จะกระตุ้นร่างกายในการตอบสนองต่อความเครียด อีกครึ่งหนึ่ง (**parasympathetic nervous system**) จะเป็นการผ่อนคลาย



Glands, Gooseflesh, and Hormones

ปฏิกิริยากระตุ้นภายในร่างกาย

- ประการแรก ตับและเซลล์ไขมันของคุณ จะปล่อยน้ำตาลกลูโคส ไขมัน และโปรตีน ไปยังกล้ามเนื้อของคุณให้มากที่สุดในช่วง 2-3 นาทีถัดไป ดังนั้นถ้าคุณเป็นม้าลาย คุณก็จะมีกล้ามเนื้อขาที่แข็งแรงมาก!
- ในขณะเดียวกัน ความดันโลหิต อัตราการหายใจ และอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นอย่างมาก ในความพยายามที่จะรับและส่งสารอาหาร และออกซิเจนไปทั่วร่างกาย

Stress, Metabolism, and Liquidating Your Assets

เมื่อเกิดวิกฤตกับระบบย่อยอาหารและระบบสืบพันธุ์

- ม้าลายจะไม่กินอะไรหรือมีเช็กส์ ในขณะที่ถูกสิงโตไล่ล่าในทวีปแอฟริกา จากความพยายามที่จะอนุรักษ์พลังงานทั้งหมด ทำให้ร่างกายปิดการทำงานของระบบย่อยอาหารและการสืบพันธุ์
- สิ่งที่เกิดขึ้นต่อไปในกรณีของม้าลายคือ เมื่อนาที่อันตรายผ่านไป กลไกการตอบสนองของความเครียดปิดตัวลง และทุกอย่างก็กลับสู่สภาวะปกติ โดยไม่คำนึงถึงความจริงที่เกิดขึ้น หรือสถานการณ์ความเป็นความตายเพียงไม่กี่นาทีที่ผ่านมา

Ways of Life

วิถีชีวิตของสัตว์

- และนี่เป็นเหตุผลที่น่าสนใจ
- **Sapolsky** กล่าวว่า "ม้าลายและสิงโตอาจเห็นปัญหาที่จะมาในนาที่ถัดไป และมีกลไกตอบสนองต่อความเครียด แต่พวกมันไม่เน้นเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอันยาวไกล"
- ดังนั้น การต่อสู้หรือหลบหนี ถูกปรับให้เข้ากับวิถีชีวิตของพวกมันตามธรรมชาติ

Stress-Related Consequences

ผลตามมาของความเครียด

- เป็นการดีที่จะมีขาที่แข็งแรง ในเมื่อม้ําลายใช้ชีวิตของมันอย่างไม่มีอะไร ไม่มีจุดหมายที่จะรักษา และเมื่อไม่มีปัญหาในการกินและการสืบพันธุ์ ม้ําลายจะนอนลงบนหญ้าอย่างไม่มีกังวล !
- ต่างจากมนุษย์ที่คิดมาก เมื่อเกิดความเครียดอย่างยาวนานหรือซ้ำบ่อย ๆ จะทำให้เกิดการทำลายร่างกายของเราได้หลายรูปแบบ มีหลายโรคแยะลง ที่มีสาเหตุเกิดมาจากการสะสมความเครียด

Stress and Memory

มนุษย์กับความเครียด

- เราโชคดีที่มีกลไกเดียวกันกับม้าลายในการรับมือกับอันตราย แต่เราโชคร้าย เนื่องจากการพัฒนาของสมองที่มีความซับซ้อนสูง!
- เราจะมีความเครียดเมื่อเราได้รับการนัดหมายสัมภาษณ์งาน เสียภาษี ทำงานโดยกำหนดเวลาเส้นตายที่แน่นอน หรือการมาเยี่ยมเยียนของพ่อแม่
- เรามีปฏิกิริยาเช่นเดียวกับที่ม้าลายเมื่อถูกโจมตีโดยสิงโต แต่สิ่งที่เลวร้ายยิ่งกว่านั้นคือ เรามีปฏิกิริยาอย่างนั้นล่วงหน้าทั้ง ๆ ที่ไม่ได้อยู่ในที่ที่มีอันตรายจริง!

Stress and Depression

ความเครียดกับความหดหู่

- โดยพื้นฐานแล้ว เราสูญเสียพลังงานในร่างกายของเรา ไปในสถานที่ที่ไม่ถูกต้อง และในเวลาที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เหลือเพียงพลังงานบางส่วน ในเวลาที่ต้องการมากที่สุด
- ลองเปรียบเทียบพฤติกรรมของมนุษย์กับม้าลาย

Immunity, Stress, and Disease

แผลในกระเพาะอาหาร

- กลไกการตอบสนองต่อแรงกดดัน ทำให้อาหารไม่ย่อย และการทำงานของระบบสืบพันธุ์ปิดตัวลง คุณคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าความเครียดเกิดขึ้นในลักษณะเรื้อรัง? อาจเป็นปัญหาร้ายแรง!
- ตอนนี้คุณอาจได้รับรู้เหตุผลว่า ทำไมม้าลายไม่เกิดแผลในกระเพาะอาหารที่เกิดจากความเครียด และทำไมผู้ชายจึงเป็นโรคกระเพาะ!
- และในที่สุดคุณก็เข้าใจว่า ทำไมผู้ชายถึงมีปัญหาในการแข็งตัวของอวัยวะเพศ ในคืนก่อนการสัมภาษณ์งานที่ต้องการ

3 Key Lessons from Why Zebras Don't Get Ulcers

สามบทเรียนจากหนังสือ

- 1. กลไกการตอบสนองของความเครียดคือการต่อสู้หรือหลบหนี (**Fight-or-Flight Syndrome**)
- 2. ข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติเพื่อคลายความเครียด (**Few Practical Bits of Advice**)
- 3. ความเครียดไม่ดี แต่อย่าให้เครียดมากกว่านี้ (**Let's Not Stress Out Over It**)

1. Stress-Response Mechanism = Fight-or-Flight Syndrome

1. กลไกการตอบสนองความเครียด (การต่อสู้หรือหลบหนี)
 - มนุษย์และสัตว์มีกลไกการต่อสู้หรือหลบหนีเช่นเดียวกัน
 - สรุปได้ว่า ในกรณีที่มีอันตราย ร่างกายของเราจะตอบสนองในลักษณะที่คล้ายคลึงกันคือ ปล่อยพลังงานจำนวนมหาศาล ไปยังจุดที่สำคัญที่สุด เพื่อเตรียมพร้อมให้เราต่อสู้หรือหลบหนี นี่คือเรื่องเกี่ยวกับความเครียดโดยทั่วไป
 - อย่างไรก็ตาม มนุษย์ตอบสนองในทางเดียวกัน แม้ในกรณีที่ไม่มีอันตราย คือเพียงแค่คิดก็เครียดแล้ว และเป็นสิ่งที่ไม่ดีมาก ๆ

2. How to Treat Stress: Few Practical Bits of Advice

2. วิธีคลายความเครียด

- ความเครียดสามารถลดลงได้ เป็นไปไม่ได้ที่จะกำจัดออกไปได้ทั้งหมด แต่มีวิธีที่ดูเหมือนจะช่วยคือ
- 2.1 **การออกกำลังกาย:** มีการศึกษาจำนวนมาก ที่แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายเป็นการลดความเครียดได้
- 2.2 **การเข้าสังคม:** เวลาที่คุณใช้กับคนที่เป็นมิตร หรือคนที่เหมาะสม เป็นเวลาที่ร่างกายของคุณจะไม่ต้องคิดว่า จะต้องต่อสู้หรือหนีจากใครบางคน

2. How to Treat Stress: Few Practical Bits of Advice (cont.)

- 2.3 **คาดเดาในสิ่งที่เป็นไปได้** ตามที่ได้อธิบายไว้ข้างต้นว่า มนุษย์เท่านั้นที่สามารถสร้างความเครียดในเหตุการณ์ในอนาคตได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่น่ากลัวอย่างยิ่ง เนื่องจากบางครั้งเหตุการณ์เหล่านี้ อาจไม่ได้เกิดขึ้นเลย ดังนั้นพยายามคาดการณ์สิ่งที่เป็นไปได้ไว้ เพื่อให้คุณสามารถเตรียมร่างกายของคุณล่วงหน้า
- 2.4 **กฎข้อ 80/20**: โปรดทราบว่า **20%** แรกของความพยายามของคุณ จะลดความเครียดประมาณ **80%**

2. How to Treat Stress: Few Practical Bits of Advice (cont.)

- 2.5 หาช่องทางระบาย: ค้นหาสิ่งที่ทำให้คุณกลับสู่สภาพปกติ มันอาจเป็นอะไรก็ได้ขึ้นอยู่กับตัวบุคคล เช่น เล่นหรือดูฟุตบอล
- 2.6 การทำสมาธิ: ให้ทำอย่างสม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน เป็นเวลา 15, 30 นาทีต่อครั้ง เพราะการทำสมาธิจะดีต่อสุขภาพของคุณ และช่วยลดระดับ **glucocorticoid** และทุกสิ่งที่ไม่ดี

3. Stress Is Bad... But Let's Not Stress Out Over It

3. ความเครียดไม่ดี แต่อย่าให้เครียดมากกว่านี้

- ความเครียดมีความสัมพันธ์กับความเจ็บป่วยบางอย่าง และอาการของโรคอื่น ๆ
- อย่างไรก็ตาม ความเครียดเป็นเพียงส่วนหนึ่งของปัจจัยต่าง ๆ
- ดังนั้นโปรดตั้งสติว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่ไม่ดีต่อสุขภาพของมนุษย์ ไม่ได้เกิดจากความเครียดเพียงอย่างเดียว และไม่อยู่ในอำนาจของเราในการรักษาตัวเองจากความเครียด เพียงด้วยแนวคิดในเรื่องการมีสุขภาพดี เรื่องของจิตวิญญาณ และความรัก

Conclusion

สรุป

- ถ้าคุณรู้สึกเครียดมาก ต้องการเข้าใจต้นกำเนิดของมัน เรียนรู้กลไกการเผชิญกับความเครียด นี่คือหนังสือที่เราแนะนำ
- เป็นหนังสือทางวิชาการ สำหรับผู้ที่ต้องการความรู้เกี่ยวกับชีววิทยา พฤติกรรมของมนุษย์ และการทำงานภายในร่างกายของมนุษย์ เมื่อเผชิญกับความเครียด

Add on

ความคิดเห็นส่วนตัวเพิ่มเติม

- **Sapolsky** เป็นนักวิทยาศาสตร์ ไม่ใช่ **ผู้รู้** ที่เขาได้ศึกษา พฤติกรรมของสัตว์ (ม้าลาย) แล้วนำมาเทียบเคียงกับมนุษย์ ว่า ม้าลายไม่คิดมากเหมือนมนุษย์
- ซึ่งสัตว์ไม่มีอารมณ์หรือความคิดที่ซับซ้อนเช่นเดียวกับมนุษย์ ที่หมกมุ่นถึงอดีต หรือมีความวิตกกังวลกับอนาคต จนทำให้เกิดความเครียด (เป็นทุกข์)
- วิธีหนึ่งที่จะลดความเครียดได้คือ อยู่กับปัจจุบันขณะ (มีสติ) ตามที่พระท่านสอน (พูดง่ายทำยาก แต่สามารถทำได้ ถ้าพยายาม) รู้จักปล่อยวาง ก็จะพบหนทางพ้นทุกข์ได้

A close-up photograph of a garden filled with bright yellow flowers and clusters of small purple flowers. The yellow flowers have large, slightly ruffled petals and prominent stamens. The purple flowers are smaller and arranged in dense, upright clusters. The background is a soft-focus green, suggesting foliage.

Buddha

**DO NOT DWELL IN THE PAST, DO NOT DREAM
OF THE FUTURE, CONCENTRATE THE MIND ON
THE PRESENT MOMENT.**