โกรธบ่อยโรคเพียบแน่ สุขภาพแย่ชัวร์ !

นำเสนอเมื่อ : 2 ส.ค. 2556

อารมณ์โกรธ...ผลกระทบต่อสุขภาพ พลังก่อโรคที่กระทบอวัยวะภายในและสุภาพโดยตรง (หมอชาวบาน)

โดย นพ.ภาสกิจ (วิทวัส) วณนาวิบูล

เมื่อพูดถึงการเกิดโรค แพทย์แผนจีนมักพูดถึงปัจจัยใหญ่ ๆ 4 ประการ ที่เกี่ยวข้องกับความเปลี่ยนแปลงของอากาศที่กระทบจากสิ่งแวดลอมภายนอกและวิถีชีวิต การบริหารอารมณ์ นั่นก็คือ

1. ความร้อน ความชื้น ความเย็น ความแห้ง ลม ไฟ เป็นพลังจากภายนอกที่มากระทบพลังเจิ้งชี่ของร่างกาย เป็นการโจมตีจากภายนอกที่ผิวหนังกล้ามเนื้อเข้าสู่ภายในร่างกาย

2. อาหาร เครื่องดื่ม เข้าทางปากสู่กระเพาะอาหาร ลำไส้ ซึ่งเป็นอวัยวะภายในกลวง แล้วไปมีผลกระทบต่ออวัยวะภายในตันที่สัมพันธ์เกี่ยวของกัน

3. การทำงานกับการพักผ่อน เพศสัมพันธ์ที่ไม่สมดุล

4. การแปรปรวนทางจิตอารมณ์ที่รุนแรงหรือยาวนาน มีผลกระทบต่ออวัยวะตันโดยตรง

อวัยวะตัน ได้แก่ ตับ หัวใจ ม้าม ปอด ไต เป็นอวัยวะแกนกลางที่ควบคุมร่างกายทั้งหมด จิตอารมณ์ที่แปรปรวน จะส่งผลต่อสมดุลของรางกายได้ง่ายและเร็วมาก

โรคทั้งหลายเกิดจากชี่ (พลัง)

คำว่า (ชี่) ในที่นี้มี 2 ความหมาย

1. เซิงชี่ หรือความโกรธ เป็นอารมณ์ที่ทำให้พลังที่แปรปรวน มีผลกระทบรุนแรงที่สุดในบรรดาอารมณ์ทั้ง 7

2. ชี่จี หรือกลไกพลัง เป็นพลังขับเคลื่อนการทำงานของอวัยวะภายใน ปกติการไหลเวียนของกลไกพลังที่สมดุลถูกต้องจะมีทิศทางที่แน่นอน เช่น พลังม้ามต้องขึ้นบน พลังกระเพาะอาหารต้องลงล่าง พลังตับต้องขึ้นบน พลังปอดต้องลงล่าง

ถ้าการเคลื่อนไหวผิดทิศทาง หรือติดขัด จะทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานสับสน เกิดการติดขัดของเลือดและพลัง มีอาการไม่สบาย ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ

อารมณ์ที่แสดงออกสู่ภายนอกของคนเรา มี 7 อารมณ์เรียกว่า ชีฉิง เป็นพลังภายในรูปแบบหนึ่ง ถ้ามีมากเกินไปจะเกิดปัญหา เช่น

อารมณ์ โกรธ ทำให้พลังขึ้นบน

อารมณ์ ดีใจ ทำให้พลังเคลื่อนไหวช้าลง

อารมณ์ เศร้าโศก ทำให้สูญเสียพลัง

อารมณ์ กลัว ทำให้พลังเคลื่อนสู่ด้านล่าง

อารมณ์ ตกใจ ทำให้พลังแปรปรวน

อารมณ์ กังวล ทำให้พลังรวมตัว

ภาวะทางอารมณ์ตัดสินสุขภาพ

การดูแลสุขภาพมีหลายสิ่งหลายอย่าง ที่สำคัญอย่างยิ่งประการหนึ่งคือ การดูแลสุขภาพจิตใจ

"เมื่อละวางไม่ยึดติด (ชื่อเสียง เงินทอง) เจินชี่ หรือพลังหล่อเลี้ยงร่างกายก็จะไหลเวียนคล่องตัว"

"ละลดความอยาก ไม่ละโมบ ใจจะสงบ"

อารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นความโลภ ความมุ่งหวัง หรือความใฝ่ฝันที่เกินจริง การแก่งแย่ง การอิจฉาริษยา อาฆาตพยาบาท ภาวะเสียอกเสียใจ มีความทุกข์โศก ล้วนทำให้กลไกพลังเปลี่ยนแปลง ถ้ามากเกินไป ขาดการควบคุม จะกระทบการทำงานของอวัยวะภายในทั้งสิ้น

ภาวะเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดเป็นความเครียดที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคและการมีชีวิตที่ยืนยาวของมนุษย์ในปัจจุบัน

อารมณ์โกรธ

เวลาคนเราโกรธ จะแสดงอารมณ์ออกได้ 2 แบบ

1. โกรธแบบแสดงอารมณ์ หน้าตาแดงก่ำ อารมณ์รุนแรง เสียงดัง หายใจแรง เรียกว่า โกรธจัด โกรธแบบนี้ กลไกพลังของตับขึ้นด้านบนอย่างรุนแรง

2. โกรธแบบเก็บกด โกรธแบบไม่แสดงออก หรือเก็บกด โกรธนี้พลังไม่ถูกระบาย ทำให้พลังตับอุดกั้น

ฤดูกาลที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

อุบัติการณ์เกี่ยวกับหลอดเลือดสมองแตก หัวใจขาดเลือดมักพบในฤดูใบไม้ผลิมาก (ปลายฝนต้นหนาว) เพราะเป็นช่วงที่พลังของธรรมชาติกำลังเกิด เช่นเดียวกับพลังตับ จึงต้องคุมอารมณ์โกรธ เพราะมีแนวโน้มจะถูกผลักดันให้พลังตับแกร่งเกินได้ง่าย
คนสูงอายุในช่วงตรุษจีนจึงต้องทำจิตใจให้สบายผ่อนคลายในวันปีใหม่

ผลกระทบของอารมณ์โกรธแบบแสดงออกรุนแรง

1. ภาวะหลอดเลือดสมองแตกหรือตีบ (จ้งเฟิง)

อารมณ์โกรธ เกี่ยวข้องกับพลังตับ มีผลทำลายตับ พลังตับปกติก็มีลักษณะขึ้นสู่ด้านบนอยู่แล้ว เมื่อถูกกระตุ้นจะทำให้พลังยิ่งย้อนขึ้นบนมากขึ้น เลือดก็จะถูกผลักดันสู่ด้านบนมากขึ้นด้วย ทำให้เวลาโกรธหน้าจะแดงกำ ตาแดง บางทีเกิดอาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะ เป็นลมหมดสติ (คนที่มีโรคความดันโลหิตสูง จัดเป็นคนที่ที่มีพลังตับแกรงลอยอยู่ด้านบนมากอยู่แล้ว ถ้าเกิดมีอารมณ์โกรธแบบรุนแรง ความดันโลหิตจะสูงขึ้นอีก เลือดจะถูกขับเคลื่อนไปสมองมากขึ้น เกิดหลอดเลือดสมองแตกหมดสติได้ง่าย)

ตับ มีหน้าที่คล้ายแม่ทัพชอบบู๊ ชอบใช้ความรุนแรง ตับห้ามโกรธ เพราะถ้าโกรธก็จะรบราฆ่าฟัน จะมีผลเสียหายต่ออวัยวะอื่น ๆ

2. โรคกระเพาะอาหาร อาเจียนเป็นเลือด

อวัยวะตับ เมื่อมีพลังมากเกิน จะมีผลไปข่มยับยั้งการทำงานของกระเพาะอาหาร ปกติกระเพาะอาหารจะมีกลไกพลังลงล่าง เพื่อส่งผ่านอาหารที่ย่อยแล้วระดับหนึ่งไปย่อยต่อและดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย

ถ้าพลังตับมาก การทำงานของกระเพาะอาหารจะเสียหน้าที่ ทำให้เกิดอาการเรอ สะอึก อาหารไม่ย่อย

จุกแน่นท้อง เบื่ออาหาร

รายที่มีโรคกระเพาะอาหารเป็นแผลอยู่แล้ว อาจเกิดอาการอาเจียนเป็นเลือดได้

3. กระทบม้าม ทำให้ท้องเสีย

บางครั้งการโกรธมาก ๆ ต่อมาจะมีอาการปวดท้อง ท้องเสีย ลำไส้ง่ายต่อการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ แพทย์จีนเรียกว่า "พลังตับขุ่มเกินม้าม"

คนที่ท้องเสียบ่อย ๆ เวลามีอารมณ์โกรธ ต้องควบคุมรักษาทางจิตอารมณ์ด้วย

การโกรธที่มากเกินไป บางครั้งจะเกิดอาการคลุ้มคลั่ง ควบคุมสติไม่ได้ ไม่อยู่กับโลกความเป็นจริง เป็นเพราะตับถูกกระทบกระเทือนมากเกินไป

อารมณ์โกรธแบบเก็บกด

เป็นอารมณ์โกรธ แต่ไม่สามารถแสดงออกมาได้ เพราะหลายเหตุผลทำให้เก็บกดทางอารมณ์ มีผลกระทบแบบสะสมเรื้อรัง ทำให้เลือดและพลังติดขัดไม่ไหลเวียน
อวัยวะที่เส้นลมปราณตับไหลเวียนผ่านจะถูกกระทบ เช่น อวัยวะสืบพันธุ์ มดลูก เต้านม และตับ ทำให้เกิดโรคในระยะยาว

ผลกระทบของอารมณ์โกรธแบบเก็บกด

1. โกรธแบบเก็บกดทำให้เกิดมะเร็งตับ

ถ้าการไหลเวียนของพลังและเลือดในอวัยวะตับติดขัด จะก่อให้เกิดการสะสมตัวเป็นก้อน เกิดตับแข็ง เกิดก้อนมะเร็ง แพทย์จีนเรียกว่าจื่อเจิ้ง

การเกิดมะเร็งในตับ นอกจากเกิดจากสาเหตุเชื้อไวรัสตับอักเสบ
หรือจากภาวะตับแข็งจากพิษของอาหารที่กินเข้าไปสะสมเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้ว ในทัศนะแพทย์จีน อารมณ์โกรธแบบเก็บกดจะเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ต้องให้ความสำคัญ

2. มีผลต่อความผิดปกติของประจำเดือน

ระบบสืบพันธุ์ของสตรี จัดว่าเป็นระบบอ่อนแอที่สุดของร่างกาย ถ้ามีปัจจัยก่อโรคต่าง ๆ เช่น ความเย็น ความอ่อนล้า ความเครียด ความเจ็บป่วยเรื้อรัง ฯลฯ จะทำให้เกิดความผิดปกติของประจำเดือน (ประจำเดือนเป็นหน้าต่างสุขภาพของสตรี)

เส้นลมปราณตับติดขัด มีผลทำให้ประจำเดือนมาไม่ตรงตามกำหนด ปวดประจำเดือน คัดหน้าอก (เกิดก้อนที่เต้านม) มีก้อนที่มดลูก ถ้าเกิดสะสมพลังอุดกั้นนาน ๆ จะเกิดไฟ ทำให้ประจำเดือนมีเลือดออกมากผิดปกติ

3. ทำให้ไอ หอบหืด

ปกติตับเป็นธาตุไม้ ถูกควบคุมด้วยปอด ซึ่งเป็นธาตุทอง กรณีพลังตับมากเกินไปจนเกิดไฟจะเกิดปรากฏการณ์ตับขมกลับปอด

พื้นฐานอารมณ์เก็บกดทำให้บางครั้งเวลาเกิดไข้หวัด หรือขณะที่ไฟตับกำเริบอยู่ ผู้ป่วยจะมีอาการไอแห้ง ไม่มีเสลด ไอ หอบได้ง่าย

แนวทางป้องกัน รักษาอารมณ์โกรธ

1. ใช้อารมณ์ควบคุมอารมณ์ เวลาโกรธพลังย้อนขึ้นบน ต้องทำให้ดีใจ ทำให้หัวเราะ เพราะดีใจทำให้พลังเคลื่อนตัวช้า ต้องหากุศโลบายให้หัวเราะ ทำให้ตกใจกลัว เพราะความกลัวทำให้พลังตกลงด้านล่าง เช่น เวลาคนสะอึก บางคนหลอกให้ตกใจ เพื่อดึงพลังลงล่าง ขณะคนกำลังโกรธ อาจสร้างเหตุการณ์ทำให้เขาตกใจกลัว อาการโกรธจะหายไป

2. กินผัก ผลไม้สีเขียว รสเปรี้ยว สีเขียวเป็นอวัยวะตับ ผักสีเขียว ถั่วงอก ขึ้นฉ่าย กะหล่ำปลี ฯลฯ สามารถเข้าอวัยวะตับ รสเปรี้ยวจะดึงรั้งพลังตับไม่ให้มากเกินไป รสขมจะช่วยขับระบายความร้อนในตับได้

3. การตะโกนเสียงดัง ๆ ออกเสียง ชวี จะเป็นการระบายพลังตับออกสู่ภายนอก

4. ตำรับยาจีนที่ใช้ระบายพลังตับอุดกั้น เชียวเหยาส่าน ถ้ามีความร้อนเกิดขึ้นใช้ตำรา ตานจื่อเชียวเหยาสาน

การดำเนินชีวิตครอบครัวของสามีภรรยา การทำงานที่แข่งขันแก่งแย่ง งานในองค์กรที่มีผู้บังคับบัญชา ผู้ร่วมงานที่เข้ากันไม่ได้ ล้วนกดดันต่ออารมณ์ ความโกรธการเก็บกดทางอารมณ์ได้ง่ายนี้

คือความจริงของชีวิตที่ต้องประสบกันอยู่เป็นเรื่องปกติ การเรียนรู้ผลเสียของความโกรธ
หันมาควบคุมอารมณ์ของเราเองเป็นหลักเป็นแนวทางการบริหารอารมณ์ที่ดีที่สุด
เพราะหันมาแก้ที่ตัวเราเองทองให้ขึ้นใจ

"ความโกรธทำลายคนอื่นและทำลายตัวเองเสมอ"

ขอบคุณที่มาจาก นิตยสารหมอชาวบ้าน