



การศึกษาวิธีกรรมชาติบำบัดเพื่อการออกแบบสถานบำบัดและฟื้นฟูสำหรับคนวัยทำงาน

โดย

นางสาวนันทิรา มลิณฑานุช

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการออกแบบภายใน

ภาควิชาออกแบบตกแต่งภายใน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2551

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

การศึกษาวิธีธรรมชาติบำบัดเพื่อการออกแบบสถานบำบัดและฟื้นฟูสำหรับคนวัยทำงาน

โดย

นางสาวนันทิรา มลินทานุช

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการออกแบบภายใน

ภาควิชาออกแบบตกแต่งภายใน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2551

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

**A STUDY OF NATURAL THERAPY IN INTERIOR DESIGN OF THE REHABILITATION  
SPACE FOR OFFICE WORKER.**

**By**

**Nuntira Milintanuch**

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree**

**MASTER OF FINE ARTS**

**Department of Interior Design**

**Graduate School**

**SILPAKORN UNIVERSITY**

**2008**

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร อนุมัติให้วิทยานิพนธ์เรื่อง “ การศึกษาวิถีธรรมชาติ  
บำบัดเพื่อการออกแบบสถานบำบัดและฟื้นฟูสำหรับคนวัยทำงาน ” เสนอโดย นางสาวนันทิรา มิลิน  
ทานุช เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปมหาบัณฑิต สาขาวิชาการออกแบบภายใน

.....  
(รอง

ศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย ชินะดังกูร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่.....เดือน..... พ.ศ.....

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร.ต.อ.อนุชา แฝงเกษร
2. อาจารย์ชูเกียรติ ลิขิตปัญญารัตน์

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์เอกชาติ จันอุไรรัตน์)

...../...../.....

..... กรรมการ

(อาจารย์เทิดศักดิ์ เหล็กดี)

...../...../.....

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พยุร โมลีรัตน์)

...../...../.....

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร.ต.อ.อนุชา แฝงเกษร)

...../...../.....

..... กรรมการ

(อาจารย์ชูเกียรติ ลิขิตปัญญารัตน์)

...../...../.....

48154311 : สาขาวิชาการออกแบบภายใน

คำสำคัญ : การศึกษาวิถีธรรมชาติบำบัด, สมุนไพร, โครเคเรียด, ออกแบบภายใน

นนทิรา มิลินทานุช : การศึกษาวิถีธรรมชาติบำบัดเพื่อการออกแบบสถานบำบัดและฟื้นฟูสำหรับคนวัยทำงาน. อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : ผศ.ร.ต.อ.อนุชา แผงเกษร และ อ.ชูเกียรติ ลิขิตปัญญารัตน์. 124 หน้า.

การศึกษาวิถีธรรมชาติบำบัดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเรียนรู้วิถีสุขภาพที่ใช้ในการบำบัดทั้งในทางธรรมชาติและวิธีการ โดยศึกษาในด้านสมุนไพรซึ่งนำมาบำบัดโรคเครียดที่สามารถคืนสมดุลต่อร่างกายและจิตใจ รวมทั้งศึกษาสาเหตุ พฤติกรรมของกลุ่มคนที่มีความเครียดในการทำงานโดยผ่านกระบวนการศึกษาและเรียนรู้ เนื่องจากในปัจจุบันวิถีชีวิตของคนที่ประสบปัญหาสภาวะความกดดัน ทั้งในเรื่องการทำงาน เศรษฐกิจ ล้วนมีผลกระทบต่อปัญหาทางร่างกายและจิตใจของคนเป็นอันมากโดยเฉพาะกลุ่มคนทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

โดยจากการศึกษาพบว่าวิถีธรรมชาติบำบัดในด้านสมุนไพรนั้น สามารถบำบัดความเครียดทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ได้ศึกษาเรื่องของไพลเป็นหลัก เนื่องจากไพลมีคุณสมบัติหลายประการ เช่น มีกลิ่นหอม บรรเทาโรคเครียด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และยังมีภูมิปัญญาจากการใช้ไพลในการ นำมาแก้โรคเครียด โดยผ่านกระบวนการสกัดทั้งในด้านกายภาพและกระบวนการ อีกทั้งยังสามารถนำสาระสำคัญมาสู่กระบวนการออกแบบโครงการ การวิเคราะห์พื้นที่โครงการ จากกลุ่มคนวัยทำงาน โดยแบ่งเป็นพื้นที่ S, M, L โดยแต่ละขนาดสามารถเข้าถึงการบำบัดในกลุ่มคนทำงาน

จากประเด็นที่ได้มาจากการศึกษาสมุนไพร เรื่องไพล กระบวนการสกัดทั้งในด้านกายภาพและภายใน วิธีการหั่นและการอบไพล ตีค่าเป็นพื้นที่การใช้งานที่แบ่งเป็น 3 ส่วนคือ Protect Transition Cure และมีความสัมพันธ์จากข้อมูลที่ได้ศึกษามา และสัมพันธ์กับงานออกแบบด้วยสัญลักษณ์ ความหมาย การแทนค่าจากไพลที่มีการแปรรูปสู่งานออกแบบทั้งในด้านพื้นที่ วัสดุ สี พื้นผิว ในแต่ละส่วนของงานออกแบบ

---

ภาควิชาออกแบบตกแต่งภายใน      บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร      ปีการศึกษา 2551

ลายมือชื่อนักศึกษา.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ 1. .... 2. ....

48154311 : MAJOR : INTERIOR DESIGN

KEY WORD : NATURAL THERAPY /HERBAL/STRESS/ INTERIOR DESIGN

NUNTIRA MILINTANUCH : A STUDY OF NATURAL THERAPY IN INTERIOR DESIGN OF THE REHABILITATION SPACE FOR OFFICE WORKER.. THESIS ADVISORS : CAPT.ASST.PROF.ANUCHA PANGKESORN AND CHUKIAT LIKITPANYARAT. 124 pp.

The objective of this natural therapy research is for truly understanding of natural therapy and their treatment by focusing on herb study which is developed for stress relieve (balance of body and mind), as well as focusing on stress people behavior especially at work since nowadays people are push under the pressure from work and economic situation which can effect on people's health and mind especially with people who work in downtown Bangkok.

This research found that herbal natural therapy can successfully achieve on stress relieve both for body and mind. Prai has mainly been studied because of their qualifications, for example their good scent can help on stress and muscle relieve. In addition, indigenous knowledge of Prai qualifies for stress relieve which has to been proceeded through complicated extract process. The result of the research has inspired to this project design. Project function analysis within working people can define project area into 3 sizes, S, M and L. Each size can approach to the therapy in working people group.

The result of Prai study especially on physical and internal extract process, and how to cut and dry of Prai has been explained into 3 separated function areas "Protect Transition Cure". The inspiration of the relationship between the result of Prai research and design (symbolic, meaning) has been shown in all elements of this project design (function, material, color and surface).

---

Department of Interior Design                      Graduate School, Silpakorn University                      Academic Year 2008  
Student's signature .....  
Thesis Advisors' signature 1. .... 2. ....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี โดยผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจากบุคคลต่าง ๆ หลายท่าน ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในความกรุณาความช่วยเหลืออย่างดียิ่งได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร.ต.อ.อนุชา แพ่งเกษร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้แนะนำและสั่งสอน ให้องค์ความรู้ต่างๆแก่ข้าพเจ้า ในทุกๆด้านแก่ข้าพเจ้า และอาจารย์ชูเกียรติ ลิขิตปัญญารัตน์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ให้คำปรึกษาที่ดีและแง่คิดต่างๆแก่ข้าพเจ้า รวมทั้งขอขอบพระคุณเหล่าคณาจารย์ทุกท่านในภาควิชาออกแบบตกแต่งภายใน ที่ให้คำแนะนำ จุดประเด็น ให้ง่วงคิดในด้านการออกแบบแก่ข้าพเจ้า

ขอขอบคุณ โรงพยาบาลอภัยภูเบศร ที่ช่วยสนับสนุนข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ป.โท โดยเฉพาะเพื่อนร่วมรุ่น ป.โท ที่ได้ใช้เวลาเรียนที่มีค่าด้วยกันมา การแลกเปลี่ยนมุมมอง ประสบการณ์ แง่คิดที่ดีแก่ข้าพเจ้ามาตลอด และเพื่อนๆทุกคนที่ให้กำลังใจมาตลอด และขอขอบพระคุณทุกท่านที่ได้ให้ความช่วยเหลือในการทำวิทยานิพนธ์นี้ ที่มีได้เอ่ยนามไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ขอน้อมรำลึกถึงพระคุณของคณาจารย์ทุกท่าน ที่ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัย

ขอน้อมรำลึกถึงพระคุณของบิดา มารดา บุคคลในครอบครัวและญาติๆ โดยเฉพาะคุณป้า น้อมจิตต์ เสวตตรุณที่ช่วยสนับสนุน และเป็นแรงผลักดันให้ผู้วิจัยได้รับการศึกษาจนถึงขั้นสูงสุด

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ญ
สารบัญภาพ .....	ฎ
สารบัญแผนภูมิ.....	ฏ
<b>บทที่</b>	
1 บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา.....	1
ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	2
สมมติฐานของการศึกษา.....	3
ขอบเขตของการศึกษา .....	4
ขั้นตอนการศึกษา.....	4
ข้อจำกัดของการศึกษา.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	4
2 ทบทวนวรรณกรรม.....	5
ธรรมชาติบำบัด( Nature cure ) .....	5
ธรรมชาติบำบัดคืออะไร.....	5
การรักษาตามวิธีธรรมชาติบำบัด .....	5
ปรัชญาของธรรมชาติบำบัด.....	7
ธรรมชาติกับการเยียวยา.....	8
สมุนไพรกับการบำบัด.....	9
ความเครียด.....	26
การสำรวจเกี่ยวกับความเครียดของประชาชน .....	26
สุขภาพจิต .....	26
อารมณ์กับสุขภาพจิต.....	30
อารมณ์เครียด .....	30

บทที่	หน้า
ความเครียดกับการปรับตัว.....	32
ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย .....	40
รายงานการวิจัยเรื่อง ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย .....	41
ปัจจัยทางชีวภาพ.....	43
ชนิดของความเครียด .....	45
ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด .....	45
ผลเสียต่อสุขภาพ .....	46
อาการของความเครียด.....	46
ความเครียดที่เกิดจากทำงาน .....	46
ธุรกิจ SMEs.....	49
การแบ่งลักษณะของธุรกิจ SMEs .....	49
ความสำคัญของ SMEs ต่อระบบเศรษฐกิจ .....	50
สรุปธุรกิจ SMEs มีความสำคัญต่อระบบเศรษฐกิจ.....	50
ปัญหาและข้อจำกัดของ SMEs ในภาพรวม.....	51
ผลกระทบต่อ SMEs .....	52
ส่งเสริม SMEs ผู้ประกอบการชาติ .....	53
สรุปผลจากการทบทวนวรรณกรรม .....	55
3 การวางแผนการดำเนินการวิจัย.....	57
โครงร่างแผนดำเนินการวิจัย.....	57
ทบทวนงานวิจัย.....	57
ทบทวนเนื้อหางานวิจัย.....	58
วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล.....	58
วิธีการดำเนินการวิจัย.....	58
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	58
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	59
การนำเสนอผลการวิจัย.....	59
งบประมาณการทำวิจัย .....	59
4 การศึกษาและวิเคราะห์รายละเอียดโครงการ .....	59
การวิเคราะห์ความเหมาะสมของพื้นที่ในการออกแบบโครงการ .....	61

บทที่	หน้า
วิเคราะห์พื้นที่บริเวณแถวสุขุมวิท .....	65
รายละเอียดเกี่ยวกับโครงการ .....	81
กรณีศึกษาโครงการเปรียบเทียบ ธรรมชาติบำบัด.....	82
5 กระบวนการพัฒนาและแปรรูปความคิดสู่งานออกแบบ .....	89
คำสำคัญ (Key word) ในการออกแบบ .....	89
กำหนดกลุ่มเป้าหมาย จากกรอบแนวคิดในการออกแบบ.....	92
แนวความคิดในการออกแบบโปรแกรม.....	92
ที่มาของโครงการ .....	92
ข้อมูลจากการสัมภาษณ์.....	93
การสร้างสัญลักษณ์ของโครงการ .....	94
การทดลองแปรรูปสู่งานออกแบบ.....	98
งานออกแบบ .....	98
6 บทสรุปและข้อเสนอแนะ .....	118
บรรณานุกรม .....	121
ประวัติผู้วิจัย .....	124

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวน/อัตราการป่วยโรคเครียด โรคจิต โรคประสาท ต่อประชากรแสนคน .....	29
2	แสดงข้อมูลของโครงการขนาด S.....	63
3	แสดงข้อมูลของโครงการขนาด M .....	64
4	แสดงข้อมูลของโครงการขนาด L .....	65
5	แสดงข้อมูลของอาคาร ZUELLIG HOUSE .....	81
6	แสดงวิธีการสกัด .....	101

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กลุ่มรูปประเภทรากหรือหัว.....	13
2	กลุ่มรูปประเภทใบ.....	14
3	กลุ่มรูปประเภทเปลือกต้น.....	15
4	กลุ่มรูปประเภทดอก.....	15
5	กลุ่มรูปประเภทผลและเมล็ด.....	16
6	ไหล.....	17
7	เหง้าไหล.....	18
8	การสกัดน้ำมันหอมระเหย.....	23
9	การกลั่นด้วยน้ำร้อน.....	24
10	แสดงการเชื่อมโยงข้อมูลของโครงการ S.....	66
11	ภาพเส้นทางเดินรถไฟฟ้าบีทีเอสเชื่อมต่อถนนสุขุมวิท.....	68
12	แสดงการเชื่อมโยงข้อมูลขอโครงการ M.....	71
13	ภาพแสดงที่ตั้งโครงการ.....	73
14	ภาพแสดงโครงการ.....	74
15	แสดงการเชื่อมโยงข้อมูลของโครงการ L.....	75
16	ภาพถ่ายอาคารซิลลิค เฮ้าส์ (ZUELLIG HOUSE).....	75
17	ภาพถ่ายอาคาร ซิลลิค เฮ้าส์ (ZUELLIG HOUSE).....	76
18	ภาพแผนที่การเข้าถึงตัวโครงการ.....	78
19	ภาพแผนที่การเข้าถึงตัวโครงการ.....	79
20	ภาพแสดงบรรยากาศบริเวณรอบๆ ของโครงการ.....	79
21	ภาพแสดงบรรยากาศบริเวณรอบๆของโครงการ.....	80
22	ภาพแสดงเครื่องมือทำสมุนไพรโบราณ.....	89
23	แสดงกระบวนการนำข้อมูลตัวแปรสู่งานออกแบบ.....	92
24	โรงพยาบาลศูนย์เจ้าพระยาอภัยภูเบศร.....	92
25	ภ.ญ. วจิณา ตั้งความเพียร ( ผู้ให้ข้อมูล ) หัวหน้างานแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร.....	93

ภาพที่		หน้า
26	แสดงการสื่อถึงโครงการ YOU .....	94
27	แสดงความหมายของ ชื่อโครงการ YOU .....	94
28	แสดงลำดับการรับรู้ของสัญลักษณ์ตัวอย่างที่ 1 .....	95
29	ภาพแสดงสัญลักษณ์โครงการ .....	95
30	ภาพแสดงความเชื่อมโยงของการสกัด .....	97
31	ภาพแสดงความเชื่อมโยงของวิธีการสกัด .....	97
32	แสดงการเชื่อมโยงข้อมูลของตัวโครงการ .....	98
33	ภาพแสดงแนวความคิดในการออกแบบ.....	99
34	ภาพแสดงการหันไหล่ .....	99
35	ภาพแสดงการหันไหล่เพื่อหารูปทรง.....	100
36	แสดงรูปทรงของการหัน .....	100
37	ภาพแสดงกระบวนการรอบ.....	101
38	การแทนค่าสัญลักษณ์สู่งานออกแบบ.....	102
39	การแทนค่าการสกัดสู่พื้นที่.....	102
40	แสดงความเชื่อมโยงพื้นที่กับแนวความคิด .....	103
41	แสดงในส่วนของผังเฟอร์นิเจอร์กับแนวความคิด .....	104
42	ภาพแสดงผังเฟอร์นิเจอร์ .....	104
43	ภาพแสดงผังงานระบบ.....	105
44	ภาพแสดงแนวความคิดในส่วน PROTECT .....	105
45	ภาพแสดงในส่วนต้อนรับและร้านค้า.....	106
46	ภาพแสดงในส่วนห้องปรึกษา .....	106
47	ภาพแสดงแนวความคิดในส่วน TRANSITION .....	107
48	ภาพแสดงในส่วนพื้นที่พักผ่อน .....	107
49	ภาพแสดงแนวความคิดในส่วน CURE .....	108
50	ภาพแสดงในส่วนห้องนวดวีไอพี.....	108
51	ภาพแสดงในส่วนห้องนวด .....	109
52	ภาพแสดงผังรวมเฟอร์นิเจอร์ .....	110

ภาพที่		หน้า
53	ภาพแสดงผังเฟอร์นิเจอร์ .....	111
54	ภาพแสดงผังไฟและงานระบบ .....	112
55	ภาพแสดงรูปด้าน A.....	113
56	ภาพแสดงรูปด้าน B.....	114
57	ภาพแสดงรูปด้าน C.....	115
58	ภาพแสดงรูปด้าน D.....	116
59	ภาพแสดงรูปด้าน E.....	117
60	ภาพแสดงรูปด้าน F .....	118

## สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่		หน้า
1	แสดงกรอบแนวความคิด.....	3
2	แสดงกระบวนการสกัดไหล.....	19
3	ระยหคแรงสู่.....	37
4	กรอบแนวความคิดและการกำหนดตัวแปร.....	56
5	แสดงการเชื่อมโยงข้อมูลโดยรวมของโครงการ.....	59
6	เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่าง SMEs กับ S,M,L.....	62
7	แสดงกระบวนการนำข้อมูลตัวแปรสู่งานออกแบบโปรแกรมโครงการ.....	91
8	แสดงความเชื่อมโยงของการสกัด 1.....	96
9	แสดงความเชื่อมโยงของการสกัด 2.....	96
10	แสดงความเชื่อมโยงพื้นที่.....	103

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ที่มา และความสำคัญของปัญหา

ธรรมชาติบำบัดนับเป็นศิลปะของการเยียวยา วิธีสุขภาพแนวเก่าแต่ปรับนำมาใช้ใหม่ เนื่องจากในปัจจุบันมีผู้ให้ความสนใจดูแลสุขภาพตนเองด้วยธรรมชาติบำบัด ซึ่งมีทั้งผู้ป่วยโรคมะเร็ง โรคมุมิแพ้ โรคไมเกรน หรือแม้แต่ผู้ที่แข็งแรงก็หันมาสนใจดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิธีธรรมชาติ เพราะในปัจจุบันสภาพแวดล้อมของสังคมมีทั้งสารพิษ มลพิษ อาหาร ผู้คนในปัจจุบันจึงอ่อนแอทั้งร่างกายและจิตใจ การรักษาตนเองด้วยธรรมชาติบำบัดสามารถบำบัดได้ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ด้วย พืช ผัก สมุนไพรหรือการฝึกโยคะถือเป็นภูมิปัญญาไทยที่ได้สั่งสมมานาน เมื่อเทียบกับการแพทย์แผนตะวันตกกับตะวันออกแล้ว จะพบว่าทางตะวันออกจะนำหน้าในด้านของการนำเอาวิถีจากธรรมชาติมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดที่เรียกกันว่า ภูมิปัญญาทางตะวันออก

วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันสภาวะเศรษฐกิจและการทำงานก่อให้เกิดความเครียดและผลกระทบต่อสภาวะจิตใจ ส่งผลต่ออวัยวะก่อให้เกิดโรคต่างๆ ทำให้มีผลต่อการทำงานและปัญหาส่วนตัวซึ่งในปัจจุบันมีผู้เป็นโรคนี้อันมากในทุกระดับตั้งแต่น้อยจนถึงระดับมากแล้วแต่ระดับความเครียดซึ่งโรคเครียดเป็นโรคที่มีความผิดปกติด้านความกังวล ผู้ป่วยจะมีลักษณะอาการวิตกกังวลมากเกินไป บางคนมีอาการนอนไม่หลับ ใจสั่น ตื่นเต้น ตกใจง่าย เหงื่อออกมากผิดปกติ ปวดศีรษะ แน่นหน้าอก แน่นท้อง ซาดตามตัว การศึกษาวิถีธรรมชาติบำบัดอันเป็นกระบวนการทางธรรมชาติจะนำไปสู่การเข้าถึงผู้ป่วยได้อย่างดี

ทางด้านการแพทย์ มนุษย์ในปี ค.ศ. 2000 มีอายุยืนยาวขึ้นหนึ่งเท่าตัวของบรรพบุรุษเรา ในปี ค.ศ.1900 โรคติดต่อหลายชนิดถูกกวาดล้างจนหมดไป แต่โรคที่เกิดจากความเครียด ความทุกข์ และสิ่งแวดล้อม Launch Internet Explorer Browser.lnk ที่เป็นพิษภัย อัตราการตายจากการฆ่ากันตายและฆ่าตัวตายเพิ่มสูงขึ้น โรคซึมเศร้าจะเป็นปัญหาที่เป็นภาระโรค และเสียค่าใช้จ่ายมหาศาล เป็นลำดับ 2 รองจากโรคหัวใจในอีก 10 กว่าปีข้างหน้า ดังนั้นถ้าเราสามารถบำบัดและผ่อนคลาย

จิตใจของคนวัยทำงานได้ ก็สามารลดปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ส่วนหนึ่ง<sup>1</sup> จำนวนผู้ป่วยจิตเวชที่มารับบริการในคลินิกคลายเครียดของหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิตปีงบประมาณ 2546-2548 โดยรวมมีอัตราสูงขึ้น เช่นรพ.ศรีธัญญา ในปี 2546 มีผู้ป่วยจำนวน 299 คน และในปี 2548 มีอัตราเพิ่มเป็น 496 คน<sup>2</sup>

ได้มีการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับความเครียดพบว่าหนึ่งในสี่ของคนงานบอกว่าได้รับความเครียดจากที่ทำงานสามในสี่บอกว่าความเครียดจากที่ทำงานมากกว่าสมัยอดีต และพบว่าความเครียดจากที่ทำงานทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เศรษฐกิจและครอบครัว โดยมีการสำรวจพบว่ามีความเครียดจากที่ทำงานร้อยละ 26-40<sup>3</sup> เพศมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด โดยที่พนักงานหญิงมีระดับความเครียดมากกว่าพนักงานชาย<sup>4</sup>

### ความมุ่งหมาย และวัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. ศึกษาวิถีธรรมชาติบำบัดในด้านสมุนไพรเพื่อคืนความสมดุลต่อร่างกายและจิตใจ
2. ศึกษาสาเหตุและปัญหาพฤติกรรม สภาพแวดล้อมที่เป็นปัจจัยก่อให้เกิดความเครียดในกลุ่มคนทำงาน
3. นำผลลัพธ์ของการศึกษาวิถีธรรมชาติบำบัดในด้านสมุนไพรและปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดของกลุ่มคนทำงานมาพัฒนาเพื่อการออกแบบ

---

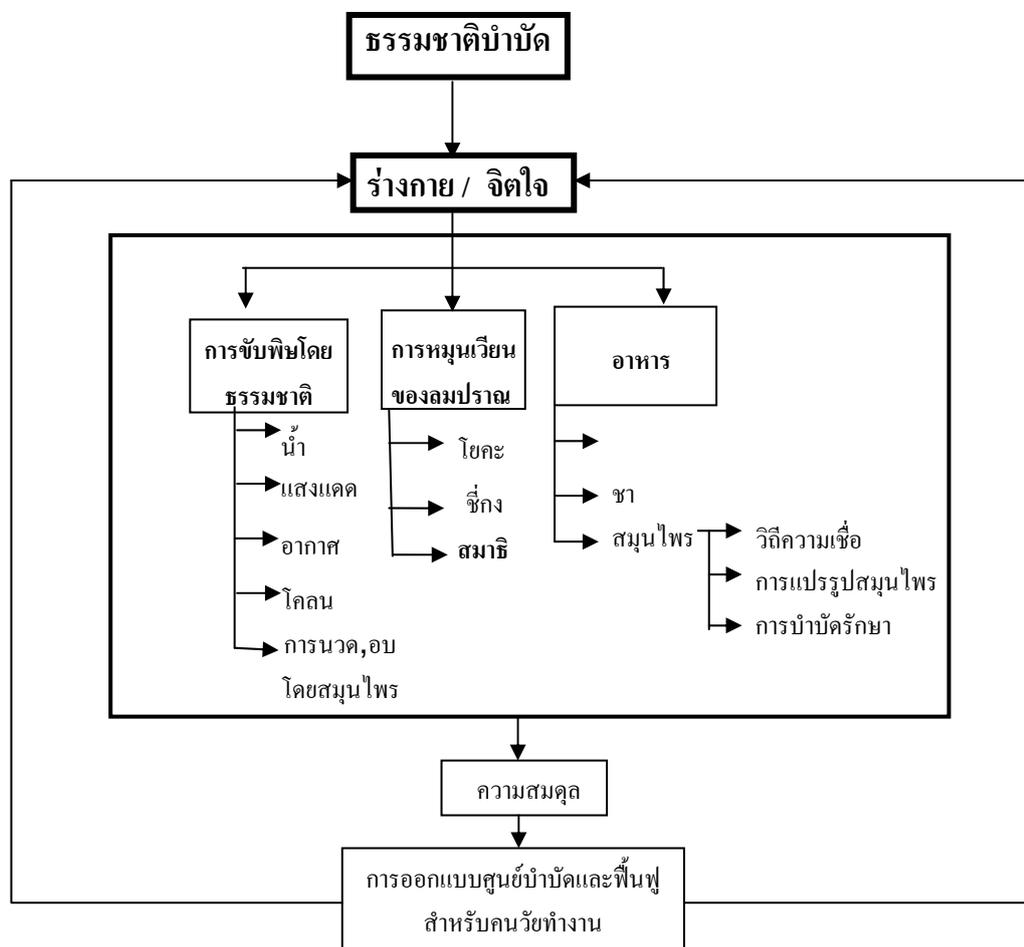
<sup>1</sup>หม่อมเจ้าสมชาย จักรพันธุ์, ความสุขของคนไทย\_ความสุขที่พอเพียง หม่อมหลวง [ออนไลน์], เข้าถึงเมื่อ 13 ตุลาคม 2549. เข้าถึงได้จาก <http://www.dtam.moph.go.th/alternative/news/newsblockdetail.php?newsid=1012>

<sup>2</sup>กองแผนงาน กรมสุขภาพจิต, รายงาน สจ.รง.2011 [ออนไลน์], เข้าถึงเมื่อ 13 ตุลาคม 2549. เข้าถึงได้จาก <http://www.dmh.moph.go.th/report/patient/ipd.asp>

<sup>3</sup>โรงพยาบาลจิตเวชเลขราชนครินทร์, ความเครียดที่เกิดจากที่ทำงาน [ออนไลน์], เข้าถึงเมื่อ 13 ตุลาคม 2549. เข้าถึงได้จาก [http://www.rploei.go.th/web/index.php?option=com\\_content&task=view&id=123&Itemid=9](http://www.rploei.go.th/web/index.php?option=com_content&task=view&id=123&Itemid=9)

<sup>4</sup>ชัชสรัญ เต็งพงศธร, การศึกษาเรื่องพฤติกรรมการจัดการปัญหาของพนักงานบริษัท โรงงาน [ออนไลน์], เข้าถึงเมื่อ 13 ตุลาคม 2549. เข้าถึงได้จาก <http://research.mol.go.th/rsdat/Data/doc/TU47158.doc>

## กรอบแนวความคิด และสมมติฐานของการศึกษา



แผนภูมิที่ 1 แสดงกรอบแนวความคิด

### สมมติฐานของการศึกษา

การศึกษาวิถีธรรมชาติบำบัดในด้านร่างกายและจิตใจด้วย สมุนไพร นำมาสู่การออกแบบที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจของคนวัยทำงาน ทั้งด้านพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความเครียด และการผ่อนคลายโดยการใช้วิถีธรรมชาติบำบัดโดยการขับสารพิษ และสมุนไพรเพื่อใช้ในการบำบัดฟื้นฟูร่างกายและจิตใจของคนวัยทำงาน

### ขอบเขตของการศึกษา

1. การศึกษาวิถีธรรมชาติบำบัดสำหรับร่างกายและจิตใจด้านสมุนไพร

2. ศึกษาสาเหตุของปัญหาของคนวัยทำงานอายุระหว่าง 18-44 ปี ผู้ที่ทำงานออฟฟิศ บริเวณในเขตกรุงเทพมหานครเพื่อบำบัดฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ

### ขั้นตอนการศึกษา

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง
  - 1.1 หลักทั่วไปในวิถีธรรมชาติบำบัดและปัญหาของคนวัยทำงาน
  - 1.2 หลักปรัชญาและรูปแบบของทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับวิถีธรรมชาติ
  - 1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดด้วยธรรมชาติ วิถีธรรมชาติ ความสมดุลของร่างกาย
  - 1.4 ประเด็นที่น่าสนใจของการปฏิบัติตนเองในวิถีธรรมชาติเพื่อคลายเครียดโดย
2. การสอบถามบุคคลวัยทำงาน ประมาณ 100 คน
3. การวิเคราะห์ข้อมูล
4. การสรุปผลการศึกษา

### ข้อจำกัดของการศึกษา

การบำบัดด้วยธรรมชาติบำบัดสามารถบำบัดได้หลายวิธี ค่อนข้างกว้างเพราะฉะนั้นจะเน้น การบำบัดด้วยสมุนไพร ซึ่งก็เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถบำบัดได้

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

นำภูมิปัญญาด้านสมุนไพรมาศึกษา โดยการใช้กับพื้นที่โดยสามารถตอบสนองความต้องการของกลุ่มคนทำงานได้ทั้งร่างกายและจิตใจ

## บทที่ 2

### ทบทวนวรรณกรรม

#### ธรรมชาติบำบัด (Nature cure)

##### 1. ธรรมชาติบำบัดคืออะไร

1.1 ธรรมชาติบำบัด คือ ศิลปะแห่งการดำรงชีวิต

1.2 ธรรมชาติบำบัด คือ ศิลปะแห่งการเยียวยาร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยอาศัยการดำเนินชีวิตอันสอดคล้องกับธรรมชาติ

1.3 ธรรมชาติบำบัดคือ การรักษาและจิตโดยใช้กระบวนการธรรมชาติและอาศัยสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวเป็นปัจจัยเกื้อหนุนในกระบวนการรักษา เช่น อาหาร อากาศ แสงแดด โคลน น้ำ เป็นต้น ตั้งอยู่บนหลักการว่า กายและจิตอยู่ในสภาวะสมดุลมีศักยภาพและพลังในการจัดการโรคได้ทุกชนิด

##### 2. การรักษาตามวิธีธรรมชาติบำบัด

2.1 กระบวนการรักษาตามวิธีธรรมชาติบำบัด คือ การจัดระบบความเป็นอยู่ให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ช่วยเกื้อหนุนให้พลังตามธรรมชาติของกายและจิตได้ดูแลตนเองด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การปรับเปลี่ยนอาหาร การอดอาหาร การสวนทวาร การล้างพิษ การอาบแดด การนวด เป็นต้น เพื่อให้ธาตุทั้ง 5 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ และปรมาณมีความสมดุล อันนำไปสู่ร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงขึ้น

แม้ว่าหลักธรรมชาติบำบัดจะมีหลายตำรับแต่โดยรวมจะมีความคล้ายคลึงกัน เพียงแต่อาจจะเน้นไปคนละอย่าง เช่น บางตำรับเน้นการล้างพิษ บางตำรับเน้นการอดอาหาร บางตำรับใช้ยาสมุนไพรช่วยในการรักษา บางตำรับใช้วิตามิน บางตำรับเน้นเรื่องสมาธิและจิต เป็นต้น เพราะร่างกายของคนแต่ละคนไม่เหมือนกัน ภูมิหลังก็ต่างกันวิธีการจึงต้องปรับเปลี่ยนให้เข้ากับแต่ละคน เพราะธรรมชาติบำบัด คือ ศิลปะแห่งการใช้ชีวิต ไม่ตายตัวดังเช่นแพทย์แผนปัจจุบัน<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>ศรีสุดา ชมพันธ์, อธิษฐาน คงทรัพย์ และเพียงพร ลาภค้อยมา, ธรรมชาติบำบัด ศิลปะการเยียวยาร่างกายและจิตใจเพื่อสมดุลของชีวิต (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สวนเงินมีมา , 2547), 7 – 8.

2.2 ธรรมชาติบำบัด คือ การดูแลรักษา กาย ใจ โดยขบวนการธรรมชาติ ตั้งอยู่บนหลัก ว่าโรคทุกชนิด ทั้งร่างกายและจิตใจของเรา สามารถเยียวยารักษาตัวเองได้ ถ้าร่างกายอยู่ในสภาพ สมดุลปกติ โรคภัยต่างๆที่เกิดขึ้นจำนวนมาก เช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เส้นเลือด หัวใจตีบตัน ภูมิแพ้ หืดหอบ ฯลฯ เกิดจากการดำเนินชีวิตที่ผิดธรรมชาติ โดยเฉพาะคนที่อยู่ในเมือง ใหญ่ๆ และ รับประทานอาหารที่มีสารเคมีปนเปื้อน เช่น เนื้อสัตว์ที่เลี้ยงด้วยฮอร์โมนเร่งการ เจริญเติบโต ยาปฏิชีวนะ หรือ รับประทานยาหรือฉีดยาที่ทำจากสารเคมี สารเหล่านี้จะตกค้างอยู่ใน ร่างกายมาก หรือการใช้ชีวิตที่เครียดเกินไป หักโหมเกินไป กังวลเกินไป ออกกำลังกายไม่เพียงพอ พักผ่อนไม่เพียงพอ ดังนั้น การดูแลสุขภาพของคนเราจะเน้น เรื่องอาหาร การรับประทานอาหารที่ดี ก็จะทำให้มีสุขภาพดี สุขภาพของคนขึ้นอยู่กับ พฤติกรรมของการรับประทานอาหาร Bacteria ไม่มี ผลทำให้เกิดโรคต่อร่างกาย การเจ็บป่วยของคนล้วนเกิดจากอาหารที่มีสารพิษปนเปื้อนที่คนเรา รับประทานเข้าไป เรื่อง ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นเรื่องของธรรมชาติที่ต้องเรียนรู้

ขบวนการขับสารพิษออกจากร่างกาย มี 4 ทาง คือ ทางจมูก ทางเหงื่อ ทางปัสสาวะ และ ทางอุจจาระ คนเราควรหมั่นหายใจลึกๆ จะได้อากาศบริสุทธิ์เข้าไปในปอด เพื่อนำออกซิเจน เข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย และควรตากแสงแดดอ่อนๆ ทั้งในตอนเช้าและตอนเย็น เพื่อคัดสารพิษออก จากร่างกาย ซึ่งเป็นวิธีดูแลสุขภาพสุขภาพอย่างง่ายๆ ที่คนทั่วไปสามารถปฏิบัติได้ ในเวลาที่คนมี อาการเจ็บป่วยร่างกายจะเสียสมดุล ถ้าจะแก้ไขให้สมดุลก็ต้องปรับสภาพทั้งร่างกายและจิตใจ

วิธีการอดอาหารเพื่อล้างพิษ เป็นทางเลือกหลักของวิชาธรรมชาติบำบัด บางคนอา อดอาหาร 7 วัน บางคนอดอาหาร 14 วัน แต่บางคนอาจต้องอดอาหารถึง 21 วัน แล้วแต่อาการของ โรค ก่อนการอดอาหารต้องเตรียมความพร้อมก่อน โดยให้รับประทานผักและผลไม้เพื่อปรับสภาพ ร่างกาย 3 วัน หลังจากนั้น 4 วันแรก ให้ดื่มน้ำเปล่าอย่างเดียว อีก 3 วัน ต่อมาให้ดื่มน้ำผึ้งผสมน้ำ มะนาว และ 3 วันสุดท้าย ให้ดื่มน้ำผลไม้ จากนั้นค่อยๆปรับสภาพร่างกายโดยให้รับประทานผักสด และผลไม้ แล้วกลับมาใช้ชีวิตปกติตามเดิม

Jacob กล่าวว่า หากคนเราดูแลเรื่องอาหารการกิน ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้สอดคล้อง กับธรรมชาติ ไม่รับประทานยา เพราะยาไม่เพียงแต่ ฆ่าเชื้อโรคเท่านั้น แต่ยังทำลายภูมิคุ้มกันโรค ในร่างกาย ยาแผนปัจจุบันแม้จะช่วยยับยั้งอาการปวดหรืออาการไข้ แต่นั่นก็เป็นเพียงการกดอาการ ไม่ได้เป็นการรักษาให้หายขาด การรักษาอยู่ที่ตัวของเราเองที่หันมารักษาตามแนวทางธรรมชาติ บำบัด วิชาธรรมชาติบำบัดขนานแท้ไม่ใช่หมอบำบัดคน หมอเป็นเพียงผู้ให้คำแนะนำปรึกษา

จากนั้นผู้ป่วยจะเป็นผู้บำบัดเอง วิชารธรรมชาติดำบัดเปรียบเปรยให้เห็นว่า ห้องครัวก็คือโรงพยาบาล คุณแม่ก็เหมือนหมอในบ้าน จะทำให้คนในบ้านเจ็บป่วยหรือสุขภาพดี ก็ขึ้นอยู่กับ คุณหมอกันนี่<sup>2</sup>

### 3. ปรัชญาของธรรมชาติบำบัด

ธรรมชาติบำบัดคือหลักสุขภาพอีกแนวหนึ่งที่มีหลักปรัชญาพื้นฐานแตกต่างไปจาก หลักคิดของการแพทย์แบบแผนที่เราเห็นกันอยู่จนจำเจ เริ่มต้นจากคำถามที่ว่า คนเราเกิดโรคได้ อย่างไร การแพทย์แบบแผนถือว่าโรคเกิดขึ้นแก่คนเราได้ 6 ประการคือ เป็นแต่กำเนิด เกิดจากติดเชื้อ จากอุบัติเหตุอันตราย เกิดจากเนื้องอก จากภูมิคุ้มกันทานไวเกิน และเบ็ดเตล็ดอื่นๆ

แต่ธรรมชาติบำบัดถือว่า สุขภาพที่ดีคือองค์เอกภาพของมลสารและพลังงานที่ประกอบขึ้นมาเป็นตัวเรา ทั้งร่างกาย จิตใจและอารมณ์ องค์เอกภาพนี้ยังปรับสมดุลกับสภาพแวดล้อม ตรายใดที่องค์เอกภาพนี้เสียสมดุลไป คนเราก็จะป่วยเป็นโรค

จากปรัชญาที่แตกต่างกันเช่นนี้ นำไปสู่วิถีปฏิบัติต่อโรคด้วยวิธีที่ไม่เหมือนกัน การแพทย์แบบแผนจะฉายาและมีดไปปฏิบัติต่อโรคอย่างซึ่งๆหน้า เช่นตัดชื้อก็กินยา เนื้องอกก็ผ่าตัด ภูมิคุ้มกันทานไวเกินก็ใช้สเตอรอยด์กดภูมิคุ้มกันทาน เครียดก็กินยาระงับประสาท นอกจากนั้นแล้วก็ได้แต่ปลง

แต่วิธีการของธรรมชาติบำบัดถือว่า ร่างกายมีพลังแห่งการสมานคืน ตรายใดที่ภาวการณ์แวดล้อมอำนวย หน้าที่ของธรรมชาติบำบัดจึงอยู่ที่การปรับดุลยภาพที่เสียไปให้กลับคืนมา ธรรมชาติบำบัดจะยึดหลัก 3 ประการเป็นหนทางสู่สุขภาพ หนึ่งคือสัดส่วนอาหารที่ถูกต้อง สองคือ ขจัดพิษออกจากร่างกาย สามคือการปรับร่างกายและจิตใจสู่ดุลยภาพ และด้วยหลักใหญ่ทั้ง 3 ประการ นักธรรมชาติบำบัดเชื่อว่า ตรายเท่าที่เรารักษาสุขภาพที่ดีให้คงไว้ได้ คนเราจะมีชีวิตยืนยาว ทรายนานเท่านั้น

ทุกวันนี้ ผู้คนชาวโลกและชาวไทยหันเข้าหาธรรมชาติมากมายขึ้นทุกที เราจะได้ยินข่าวคราวของนักกีฬาระดับชาติที่กินผักเป็นอาหารหลัก ใน 48 ชั่วโมงแรกก่อนเข้าแข่งขัน แล้วพิชิตเหรียญทองได้ด้วยพลังผัก ได้พบเพื่อนบางคนที่ไม่ยอมกินยาลดไข้ หรือลดน้ำหนัก แต่กินวิตามินซีเม็ดโตๆครั้ง 1 กรัมทุกชั่วโมงเพื่อต่อสู้กับไข้หวัดที่มาเยือน แล้วเขาก็หายจากโรคหวัดเพียงชั่วข้ามคืนเดียว บางวันเราอาจพบคุณป้าผู้มีอาการปวดเข่า เธองดอาหารเนื้อทุกชนิดร่วมกับการใช้น้ำร้อนสลับกับน้ำเย็นจากน้ำแข็งราดรดหัวเข่า อาการของเธอกลับฟื้นคืนภายใน 10-15 วันโดยไม่ต้อง

<sup>2</sup>Jacob Vadakkanchary อ้างถึงใน กองการแพทย์ทางเลือก, ธรรมชาติบำบัด [ออนไลน์], เข้าถึงเมื่อ 2 ธันวาคม 2549. เข้าถึงได้จาก<http://www.dtam.moph.go.th/alternative/viewstory.php?id=37>

ใช้ด้านอีกเสบ อีกวันหนึ่งเราอาจพบนักธุรกิจผู้เสพศัลยกรรมด้านความเครียดสมัครเข้าแคมป์ธรรมชาติบำบัด แล้วกลับเข้าที่ทำงานด้วยสุขภาพใหม่เหมือนกะก่อง<sup>3</sup>

ร่างกายมนุษย์ตั้งแต่ศีรษะถึงเท้า สร้างขึ้นจากอาหารที่รับประทานเข้าไป พลังธรรมชาติในการบำบัดตัวเองในมนุษย์ อยู่ที่ร่างกาย และอาหารที่ช่วยปรับสมดุลให้กับร่างกาย การรับประทานอาหารอย่างสมดุล จึงจะทำให้ร่างกายต้านทานโรคได้ดี ลดความรุนแรงของความผิดปกติของร่างกายได้

"แนวคิดทำอาหารให้เป็นยา มิได้ส่งเสริมให้ผู้ป่วยเลิกกินยา แล้วหันมากินอาหารเพื่อรักษาโรคเพียงอย่างเดียว แต่ช่วยหาหนทางให้คนรุ่นใหม่รับประทานอาหารให้เหมาะกับโรค โดยใช้ขนาดอาหารที่ถูกต้อง เพื่อให้ออกฤทธิ์เป็นยาได้ด้วย เป็นการเสริมฤทธิ์กันระหว่างอาหารกับยา"

"โภชนาการและโรคไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแค่รู้ว่าอาหารอะไรที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของเราแล้วเลิกกินอาหารเหล่านั้น ก็ถือว่าเป็นการเริ่มต้นสุขภาพดีที่ถูกต้องแล้ว"<sup>4</sup>

#### 4. ธรรมชาติกับการเยียวยา

4.1 การเจริญภาวนา เครื่องมือแห่งการเรียนรู้ตนเอง เพื่อนำไปสู่หนทางแห่งการหลุดพ้นจากอดีต และการก้าวข้ามสิ่งทีเรียกว่าอนาคต มีเพียงเวลาที่สำคัญที่สุด คือ ปัจจุบันขณะ

4.2 โยคะ ศาสตร์แห่งการเรียนรู้ตนเอง เป็นการผสมผสานระหว่างกายกับจิตให้เกิดความสมดุล ช่วยเพิ่มพูนความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ และกระตุ้นระบบการทำงานให้กับส่วนต่างๆ ของร่างกายมีผลทั้งอวัยวะภายในและภายนอก ซึ่งแตกต่างจากการออกกำลังกายทั่วไปหลักการที่สำคัญของโยคะแนวไกววัลยธรรม คือ นิ่ง สบาย ใช้แรงแต่น้อย เกิดประโยชน์สูงสุด

4.3 ธรรมชาติบำบัด ศิลปะแห่งการดำเนินชีวิตและเป็นการเยียวยาทางจิต และวิญญาณ โดยใช้กระบวนการธรรมชาติและอาศัยสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวเป็นปัจจัยเกื้อหนุนกระบวนการรักษา ใช้ อาหาร อากาศ แสงแดด โคลน น้ำเป็นต้น ตั้งอยู่บนหลักการว่า ร่างกายและจิตที่อยู่ในสภาวะสมดุล ซึ่งมีศักยภาพและพลังในการจัดการได้ทุกโรค<sup>5</sup>

<sup>3</sup>บรรจบ ชุนทนต์ดิกุล, ธรรมชาติบำบัด วิธีสุขภาพแนวใหม่, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์รวมธรรม, 2535), 19-21

<sup>4</sup>ศูนย์สุขภาพธรรมชาติบำบัด ไบโอดีค, ธรรมชาติบำบัดคืออะไร [ออนไลน์], เข้าถึงเมื่อ 11 ธันวาคม 2549. เข้าถึงได้จาก <http://wave.prohosting.com/biotik/health.html>

<sup>5</sup>เพียงพร ลาภคัลย์มา, ธรรมชาติบำบัด คืออะไร [ออนไลน์], เข้าถึงเมื่อ 8 ธันวาคม 2549. เข้าถึงได้จาก <http://www.semsikkha.org/article/article214.php>

ธรรมชาติบำบัด (naturopathy) ใช้ทฤษฎีของธรรมชาติ เพราะมนุษย์ที่ถูกต้องควรปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติแต่ในปัจจุบันมนุษย์พัฒนาวิถีชีวิตห่างออกไปจากธรรมชาติ มีการปรุงแต่งมากมาย ทั้งการรับประทาน ที่อยู่อาศัย วิถีชีวิต ถ้าหากเราปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติ พยายามอยู่กับอากาศบริสุทธิ์ อาหารดี แสงแดด การสูดดมอากาศบริสุทธิ์ น้ำบริสุทธิ์ ออกกำลังกายพอเหมาะ และพักผ่อนพอเพียง ลดความตึงเครียด จากสิ่งแวดล้อมภายนอก และฝึกจิตใจให้นิ่ง จะเปิดโอกาสให้เกิดความสมดุลทางธรรมชาติ ทำให้ระบบประสาท ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบฮอร์โมนต่าง ๆ เป็นปกติ วิธีกรรมนี้มุ่งไปทางการป้องกันโรคมมากกว่าการรักษา<sup>6</sup>

## 5. สมุนไพรกับการบำบัด

### 5.1 ความหมายสมุนไพร

สมุนไพร (Medicinal Plant หรือ Herb) กำเนิดจากธรรมชาติและมีความหมายต่อชีวิตมนุษย์โดยเฉพาะในมิติทางสุขภาพ อันหมายถึงทั้งการส่งเสริมสุขภาพและการรักษาโรค ความหมายของยาสมุนไพร ในพระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 ได้ระบุว่า "ยาสมุนไพร หมายความว่า ยาที่ได้จากพฤกษชาติ สัตว์ หรือแร่ธาตุ ซึ่งมีได้ผสมปรุง หรือ แปรสภาพ" สมุนไพรนับเป็นเทคโนโลยีพื้นบ้านที่สำคัญ ประการหนึ่งในการดูแลรักษาสุขภาพ ตนเองของประชาชนไทย และเป็นวิทยาการที่เหมาะสมในงาน สาธารณสุขมูลฐาน สมุนไพรที่ส่งเสริม ในงานสาธารณสุขมูลฐาน ประกอบด้วยสมุนไพรเดี่ยว และสมุนไพรแบบตำหรับ (ยาไทย) อาจกล่าวได้ว่าสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐานคือ สมุนไพรที่ใช้ในการส่งเสริม สุขภาพ และการรักษาโรค / อาการเจ็บป่วยเบื้องต้น สมุนไพรสำหรับงาน สาธารณสุขมูลฐานส่วนใหญ่เป็นพืชสมุนไพร พืชหรือต้นไม้มีองค์ประกอบ สำคัญ 5 ส่วน คือ ราก ลำต้น ใบ ดอกและผล ส่วนของพืชเหล่านี้ มีรูปร่างลักษณะ โครงสร้าง และบทบาท ต่อพืชที่แตกต่างกัน การนำสมุนไพรมาใช้เป็นยาต้องคำนึงถึงธรรมชาติของสมุนไพรแต่ละชนิด พันธุ์ สมุนไพร สภาพแวดล้อม ในการปลูก ฤดูกาล และช่วงเวลาที่เก็บสมุนไพร นับเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดคุณภาพของสมุนไพร<sup>7</sup>

ส่วนสมุนไพรเป็นพืชอีกกลุ่มหนึ่ง ซึ่งมีการปลูกใช้ประโยชน์มานานแล้ว เพราะบางชนิดสามารถนำมารับประทานเป็นอาหาร ให้คุณค่าทางอาหารและยังให้รสชาติที่ทำให้เจริญ

<sup>6</sup>สุรจภูมิ ปรีชานนท์, Complementary and Alternative Medicine (CAM) in Rheumatic Diseases [ออนไลน์], เข้าถึงเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2550. เข้าถึงได้จาก <http://www.dmc.tv/forum/lofiversion/index.php/t1864.html>

<sup>7</sup>วารุณี สีหานาด, ความหมายสมุนไพร, [ออนไลน์] เข้าถึงเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2550. เข้าถึงได้จาก <http://web.cpss.ac.th/~herb/index3.html>

อาหาร สมุนไพรหลายชนิดยังมีสรรพคุณเป็นยารักษาโรค ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ในอดีตการปลูกสมุนไพรมักทำกันในลักษณะการปลูกผักสวนครัว ริมรั้ว หลังบ้าน ตามที่ว่างเปล่า จะใช้ประโยชน์เมื่อใดก็สามารถเก็บเกี่ยวได้ทันที แต่ในระยะหลังเนื่องจากมีประชากรมากขึ้น และ ส่วนหนึ่งได้เข้ามาอาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ ที่มักมีพื้นที่บ้านเรือนจำกัด ไม่มีพื้นที่ว่างเพียงพอกับการปลูกผักสวนครัวต่าง ๆ พืชผักเพื่อการบริโภคทุกอย่างต้องได้จากการซื้อหา เมื่อมีความต้องการซื้อ จึงมีผู้หันมาปลูกผักสมุนไพรขายกันมากขึ้น นอกจากนี้สมุนไพรบางอย่างที่มีสรรพคุณเป็นยา สามารถนำมาสกัดเอาสารที่มีอยู่ภายในมาใช้ทำยาสมุนไพร หรือนำไปเป็นส่วนประกอบของใช้เพื่อการอุปโภคในชีวิตประจำวัน เช่น เป็นส่วนผสมของสบู่ ยาสีฟัน แชมพูสระผม ครีมนวดผม ครีมบำรุงผิว น้ำหอม ยาต้ม น้ำมันหอมระเหย ฯลฯ ด้วยประโยชน์ของสมุนไพรมีมากมายดังที่กล่าวมาแล้ว ความต้องการใช้สมุนไพร จึงมีมากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะในระยะหลังที่คนเริ่มตื่นตัวในเรื่องพิษภัยอันตรายจากสารเคมี และหันมาให้ความสนใจ ต่อสารที่สกัดจากธรรมชาติกันมากขึ้น ยิ่งทำให้ความต้องการใช้สมุนไพรยิ่งมีมากขึ้นตามลำดับ การปลูกสมุนไพรขาย จึงเป็นอีกอาชีพหนึ่งซึ่งมีอนาคตที่ดี ข้อดีอีกอย่างหนึ่งของการปลูกสมุนไพรก็คือมักจะไม่ค่อยมีโรค แมลงรบกวน จึงใช้สารเคมีเพียงเล็กน้อยหรือแทบไม่ต้องใช้เลย ทำให้ประหยัดต้นทุนในส่วนนี้ลงได้

5.2 เครื่องเทศและสมุนไพรแบ่งแยกตามประโยชน์ของการใช้โดยแบ่งออกเป็นหลายลักษณะดังต่อไปนี้

5.2.1 ใช้สกัดน้ำมันหอมระเหย สมุนไพรในกลุ่มนี้เป็นพวกที่มีน้ำมันหอมระเหยอยู่ในตัว สามารถนำมาสกัดโดยวิธี นำมากลั่น ซึ่งจะมึกลิ่นและปริมาณที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับชนิดของสมุนไพร สมุนไพรประเภทน้ำมันหอมระเหยที่รู้จักกันดี ได้แก่ ตะไคร้หอมและน้ำมันตะไคร้หอมนำมาใช้ในอุตสาหกรรมผลิตสบู่ แชมพู น้ำหอม และสารไล่แมลง ไล่กลิ่นน้ำมันและไฟลใช้ในผลิตภัณฑ์ครีมทาภายนอก ลดการอักเสบฟกช้ำ กระจวน และน้ำมันกระจวนใช้แต่งกลิ่นเหล้า เครื่องดื่มต่าง ๆ และอุตสาหกรรมน้ำหอม พลุ และน้ำมันพลุ ใช้ในอุตสาหกรรมเครื่องสำอางหรือเจลทาภายนอกแก้อาการคัน

5.2.2 ใช้เป็นยารับประทาน มีสมุนไพรหลายชนิดที่สามารถนำมาใช้รับประทาน เพื่อรักษาอาการของโรคต่าง ๆ ได้แก่ บอระเพ็ด ฟ้าทะลายโจร แก้วไข่ เจ็บคอ กะเพรา ใพล ชิง แก้วท้องอืด ท้องเฟ้อ จี่เหล็ก ไมยราบ ใช้ ระวังประสาท คำฝอย กระจีบแดง กระจีบมใช้ลดไขมันในเส้นเลือด

5.2.3 ใช้เป็นยาทาภายนอก เป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณบำบัดโรคที่เกิดตามผิวหนัง รวมทั้งแผลที่เกิดในช่องปาก ได้แก่ บัวบก หัว โทงเทง รักษาแผลในปาก ฝรั่ง กานพลู ระวังกลิ่น

ปาก ผักบั้งทะเล เสดลพังพอน ตำลึง เท้ายายม่อมเป็นยาทาแก้แพ้ บัวบก ยาสูบ ว่านหางจระเข้ใช้รักษาแผลน้ำร้อนลวก ตำลึง พุดตาน ว่านมหากาฬ เสดลพังพอน งูสวัด

5.2.4 ใช้เป็นส่วนผสมของอาหารและเครื่องดื่ม เป็นเครื่องดื่มที่สกัดจากธรรมชาติที่ยังให้ประโยชน์ในการรักษาโรค ควบคู่ไปด้วย ได้แก่ บุก ให้ประโยชน์ในการดูดซับไขมันจากเส้นเลือด และลดน้ำหนัก ส้มแขก ใช้ในการดูดไขมัน ช่วยลดน้ำหนัก หญ้าหนวดแมว หญ้าหวาน กำผอย เห็ดหลินจือ ช่วยลดน้ำหนักและบำรุงสุขภาพ

5.2.5 ใช้ทำเครื่องสำอาง มีสมุนไพรหลายชนิดในปัจจุบันที่นิยมใช้เป็นส่วนผสมของเครื่องสำอางค์และได้รับความนิยมอย่างดี เนื่องจากผู้ใช่มั่นใจว่าปลอดภัยมากกว่าการใช้สารเคมี ได้แก่ ว่านหางจระเข้ อัญชัน มะค้ำดีควาย โดยนำมา ใช้เป็นส่วนผสมของแชมพู ครีมนวดผม สบู่ โลชั่นบำรุงผิว ฯลฯ

5.2.6 ใช้เป็นผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัดศัตรูพืช มักเป็นสมุนไพรจำพวกที่มีฤทธิ์เบื่อเมา หรือมีรสขม ข้อดีคือไม่มีฤทธิ์ตกค้าง ที่เป็นพิษต่อสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สะเดา ยาสูบ ตะไคร้หอม ใพล เป็นต้น

5.2.7 ใช้บริโภคเป็นอาหารและเครื่องเทศ สมุนไพรในกลุ่มนี้จัดว่าเป็นพืชผักสมุนไพร นั่นเองสามารถนำมารับประทาน ให้คุณค่าทางอาหาร เพิ่มรสชาติ ดับกลิ่นคาว และยังช่วยย่อยอาหาร ได้แก่ กระเพรา โหระพา แมงลัก ผักชี สะระแหน่ จิง ข่า กระชาย บางชนิดเป็นพืชผักสมุนไพรเมืองหนาว เช่น พาร์สเลย์ หรือผักชีฝรั่ง เฟนเนล (ผักชีลาว) เปปเปอร์มินท์ ออริกาโน่ ทิม ไซฟ์ ดิล มาร์เจอร์เรม เซจ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นพืชพุ่มเดี่ยว ใช้ส่วนของใบมาทานสด หรือแกงเป็นเครื่องเทศ ชูรส เป็นต้น

สินค้าเครื่องเทศและสมุนไพรน่าจะเป็นสินค้าหนึ่งในอนาคตที่ประเทศไทยมีศักยภาพในการผลิต ซึ่งจะช่วยให้รายได้เข้าประเทศมากยิ่งขึ้น ประเทศไทยมีข้อได้เปรียบหลายประการ อาทิ มีทรัพยากรเครื่องเทศและสมุนไพรหลากหลายชนิดภายในประเทศ มีทำเลที่ตั้งภูมิอากาศ และความสมบูรณ์ของดินเหมาะสมในการเพาะปลูก มีตำรายาแผนโบราณที่มีคุณประโยชน์ในการรักษาสุขภาพสามารถนำมาประยุกต์เข้ากับตำรายาแผนปัจจุบันได้ เห็นควรส่งเสริมให้มีการเพาะปลูกสมุนไพรในเชิงธุรกิจมากยิ่งขึ้น รายละเอียดทางด้านการตลาดทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ ปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการประกอบกิจการ รวมทั้งนโยบายรัฐบาลที่ให้การสนับสนุนและให้คำปรึกษาในการลงทุนในผลิตภัณฑ์เครื่องเทศและสมุนไพร<sup>8</sup>

<sup>8</sup> SME BANK ,เครื่องเทศและสมุนไพร, [ออนไลน์] เข้าถึงเมื่อ 10 กุมภาพันธ์2550. เข้าถึงได้จาก<http://mdit.pbru.ac.th/sme/Details/InvestmentExamples/I010.doc>.

### 5.3 น้ำมันหอมระเหย AROMATHERAPY

5.3.1 ความหมายมาจากคำ 2 คำ คือ Aroma แปลว่ากลิ่น Therapy แปลว่า การบำบัดรักษา

Aromatherapy หมายความว่า การฟื้นฟูดูแลสภาพร่างกาย (Body) จิตใจ (Mind) จิตวิญญาณ (Spirit) ให้อยู่ในสภาวะสมดุลมีสุขภาพที่ดีโดยใช้กลิ่นที่สกัดจากส่วนต่าง ๆ ของพืชโดยจะหมายเน้นถึงน้ำมันหอมระเหย

5.3.2 ที่มาของน้ำมันหอมระเหย ได้มาจากทุกส่วนของพืช เช่น ใบ ดอก ผล เมล็ด เปลือก ราก แก่น ขาง ที่มีส่วนผสมของน้ำมันหอมระเหย

5.3.3 น้ำมันเหล่านั้นได้มาอย่างไร โดยการสกัดซึ่งมีหลายวิธี แต่วิธีที่นิยมใช้มากที่สุด คือ การกลั่นด้วยไอน้ำ (Steam Distillation) หรือการต้มกลั่น (Water Stream Distillation)

น้ำมันหอมระเหยมีความปลอดภัยแค่ไหน? ถ้าใช้อย่างถูกวิธี ผสมอย่างถูกต้องตามพิถี พิถั ใช้เหมาะสมกับโอกาสและบุคคล ยังไม่พบว่ามีความเสี่ยงต่อสุขภาพแต่อย่างใด

### 5.4 ยารับประทาน

ในพระราชบัญญัติยาฉบับที่ 3 ปีพุทธศักราช 2522 ได้แบ่งยาที่ได้จากเภสัชวัตถุนี้ไว้เป็น 2 ประเภท คือ

5.4.1 ยาแผนโบราณ หมายถึง ยาที่ใช้ในการประกอบโรคศิลปะแผนโบราณหรือในการบำบัดโรคของสัตว์ ซึ่งมีปรากฏอยู่ในตำรายาแผนโบราณที่รัฐมนตรีประกาศ หรือยาที่รัฐมนตรีประกาศให้เป็นยาแผนโบราณ หรือได้รับอนุญาตให้ขึ้นทะเบียนตำรับยาเป็นยาแผนโบราณ

5.4.2 ยาสมุนไพร หมายถึงยาที่ได้จากพืชสัตว์แร่ธาตุที่ยังมิได้ผสมปรุงหรือแปรสภาพสมุนไพรนอกจากจะใช้เป็นยาแล้ว ยังใช้ประโยชน์เป็นอาหาร ใช้เตรียมเป็นเครื่องดื่ม ใช้เป็นอาหารเสริม เป็นส่วนประกอบในเครื่องสำอาง ใช้แต่งกลิ่น แต่งสีอาหารและยา ตลอดจนใช้เป็นยาฆ่าแมลงอีกด้วย ในทางตรงกันข้าม มีสมุนไพรจำนวนมากไม่น้อยที่มีพิษ ถ้าใช้ไม่ถูกวิธีหรือใช้เกินขนาดจะมีพิษถึงตายได้ ดังนั้นการใช้สมุนไพรจึงควรใช้ด้วยความระมัดระวังและใช้อย่างถูกต้อง ปัจจุบันมีการตื่นตัวในการนำสมุนไพรมาพัฒนาประเทศมากขึ้น สมุนไพรเป็นส่วนหนึ่งในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนิน โครงการสาธารณสุขมูลฐาน โดยเน้นการนำสมุนไพรมาใช้บำบัดรักษาโรคใน สถานบริการสาธารณสุขของรัฐมากขึ้น และส่งเสริมให้ปลูกสมุนไพรเพื่อใช้ภายในหมู่บ้านเป็นการสนับสนุนให้มีการใช้สมุนไพรมากยิ่งขึ้น อันเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยประเทศชาติประหยัดเงินตราในการสั่งซื้อยาสำเร็จรูปจากต่างประเทศได้ปีละเป็นจำนวนมาก

ปัจจุบันมีผู้พยายามศึกษาค้นคว้าเพื่อพัฒนายาสมุนไพรให้สามารถนำมาใช้ในรูปแบบที่สะดวกยิ่งขึ้น เช่น นำมาบดเป็นผงบรรจุแคปซูล ตอกเป็นยาเม็ด เตรียมเป็นครีมหรือยาจิ๊ตส์เพื่อใช้ทาภายนอก เป็นต้น ในการศึกษาวิจัยเพื่อนำสมุนไพรมาใช้เป็นยาแผนปัจจุบันนั้น ได้มีการวิจัยอย่างกว้างขวาง โดยพยายามสกัดสารสำคัญจากสมุนไพรเพื่อให้ได้สารที่บริสุทธิ์ ศึกษาคุณสมบัติทางด้านเคมี ฟิสิกส์ของสารเพื่อให้ทราบว่าเป็นสารชนิดใด ตรวจสอบฤทธิ์ด้านเภสัชวิทยา ในสัตว์ทดลองเพื่อดูว่าได้ผลดีในการรักษาโรคหรือไม่เพียงใด ศึกษาความเป็นพิษและผลข้างเคียง เมื่อพบว่าสารชนิดใดให้ผลในการรักษาที่ดี โดยไม่มีพิษหรือมีพิษข้างเคียงน้อยจึงนำสารนั้นมาเตรียมเป็นยาในรูปแบบที่เหมาะสมเพื่อทดลองใช้ต่อไป<sup>9</sup>

### 5.5 การเก็บเกี่ยวพืชสมุนไพรเพื่อใช้เป็นยา

คุณภาพของยาสมุนไพรจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งคือช่วงเวลาเก็บสมุนไพร และวิธีการเก็บสมุนไพร หลักทั่วไปในการเก็บส่วนของพืชที่ใช้เป็นยาสมุนไพรได้แก่

5.5.1 ประเภทรากหรือหัว ควรเก็บในช่วงที่พืชหยุดการเจริญเติบโต ใบและดอกร่วงหมด หรือในช่วงต้นฤดูหนาว ถึงปลายฤดูร้อน เพราะในช่วงนี้รากและหัวมีการสะสมตัวยาไว้ในปริมาณค่อนข้างสูง วิธีการเก็บใช้วิธีการขุดด้วยความระมัดระวัง เช่น กระชาย ข่า ขิง เป็นต้น



ภาพที่ 1 กลุ่มรูปประเภทรากหรือหัว

<sup>9</sup>อรวรรณ สุทธิวงศ์ ณ อยุธยา, ลักษณะของพืชสมุนไพร, [ออนไลน์] เข้าถึงเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2550. เข้าถึงได้จาก <http://student.nu.ac.th/tewpharmacyherb/type.htm>

5.5.2 ประเภทใบหรือทั้งต้น ควรเก็บในช่วงที่พืชเจริญเติบโตมากที่สุด มีตัวยามากที่สุด หรือบางชนิดอาจระบุช่วงเวลาการเก็บไว้ให้ชัดเจน เช่น การเก็บใบที่ไม่อ่อนหรือไม่แก่จนเกินไป เก็บช่วงดอกตูมเริ่มบาน หรือช่วงที่ดอกบานเต็มที่ เป็นต้น วิธีเก็บใช้วิธีเด็ด เช่น กะเพรา ขลุ่ ฟ้ายะลวย โขจร เป็นต้น



ภาพที่ 2 กลุ่มรูปประเภทใบ

5.5.3 ประเภทเปลือกต้นและเปลือกกราก เปลือกต้นมักเก็บระหว่างช่วงฤดูร้อนต่อกับฤดูฝน เพราะปริมาณยาในเปลือกจะสูงและลอกเปลือกออกง่าย การลอกเปลือกต้นนั้นอย่าลอกเปลือกออกรอบทั้งต้น เพราะจะกระทบกระเทือนในการส่งลำเลียงอาหารของพืช อาจทำให้พืชตายได้ ควรลอกจากส่วนกิ่งหรือแขนงย่อยไม่ควรลอกจากลำต้นใหญ่ของต้นไม้ หรือจะใช้วิธีลอกครึ่งวงกลมก็ได้ ส่วนเปลือกกรากควรเก็บช่วงต้นฤดูฝน



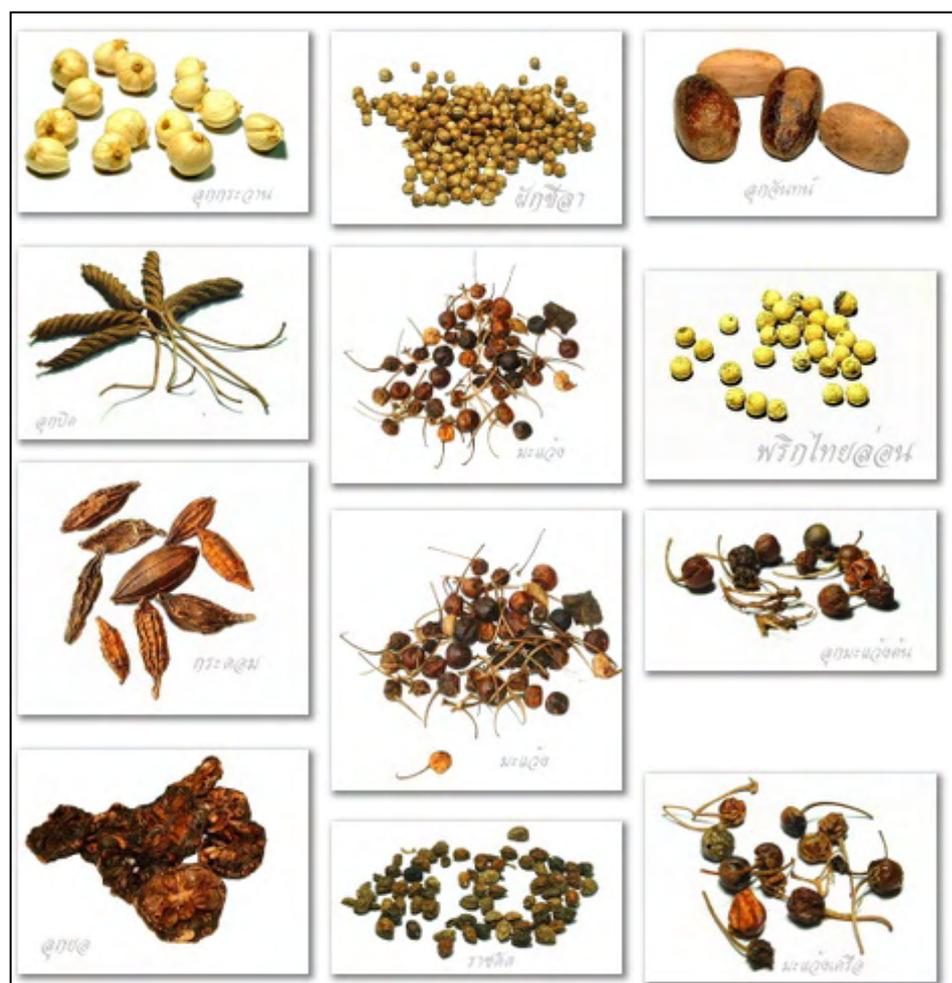
ภาพที่ 3 กลุ่มรูปประเภทเปลือกต้น

5.5.4 ประเภทดอก โดยทั่วไปเก็บในช่วงดอกเริ่มบาน แต่พืชบางชนิดควรเก็บในช่วงดอกตูม เช่น กานพลู เป็นต้น



ภาพที่ 4 กลุ่มรูปประเภทดอก

5.5.5 ประเภทผลและเมล็ด โดยทั่วไปมักเก็บตอนผลแก่เต็มที่ เช่นมะแว้ง ดิปลิซุมเห็ดไทย แต่พืชสมุนไพรบางชนิดให้เก็บในช่วงที่ผลยังไม่สุก เช่น ฝรั่ง ใช้ผลอ่อนแก่ที่องร่วง เป็นต้น



ภาพที่ 5 กลุ่มรูปประเภทผลและเมล็ด

#### 5.6 การเก็บรักษาสมุนไพร

การเก็บรักษาสมุนไพรไว้เป็นเวลานาน มักจะเกิดการขึ้นรา สีและกลิ่นเปลี่ยนไป ทำให้ยาสมุนไพรเสื่อมคุณภาพลง ฤทธิ์ในการรักษาลดลงหรือสูญเสียไป ดังนั้นจึงจำเป็นต้องจัดเก็บรักษาพืชสมุนไพรให้ดี เพื่อประกันคุณภาพและฤทธิ์ในการรักษาของยาสมุนไพรนั้น ๆ ให้คงอยู่นาน การเก็บรักษาพืชสมุนไพรมีหลักทั่วไปดังนี้

5.6.1. ยาที่จะเก็บรักษาต้องทำให้แห้งเพื่อป้องกันการขึ้นรา และการเกิดปฏิกิริยาทางเคมี (oxidation) ยาที่ขึ้นราง่ายต้องหมั่นนำออกตากแดด

5.6.2. สถานที่ที่เก็บรักษาสมุนไพรจะต้องแห้ง เย็น และมีการถ่ายเทของอากาศได้ดี

5.6.3. ควรเก็บสมุนไพรเป็นสัดส่วน เช่นแยกเก็บสมุนไพรที่มีพิษ สมุนไพรที่มีกลิ่นหอมการเก็บควรเก็บให้มิดชิด เพื่อป้องกันการสับสนปะปนกัน และป้องกันสัตว์เลื้อยและแมลงอีกด้วย

### 5.7 ไพล สมุนไพรที่ใช้เพื่อการบำบัด



#### ภาพที่ 6 ไพล

ลักษณะของพืช ไพลเป็นพืชลงหัว มีเหง้าใหญ่ เนื้อในสีเหลือง มีกลิ่นหอม ใบเรียวยาวปลายแหลมดอกออกรวมกันเป็นช่ออยู่บนก้านช่อดอก

5.7.1 ชื่อวิทยาศาสตร์ Zingiber cassumunar Roxb.

5.7.2 วงศ์ Zingiberaceae.

5.7.3 ชื่อท้องถิ่น ปูลอย ปูเลย(ภาคเหนือ) วานไฟ (ภาคกลาง) มินสะล่าง (เงี้ยว - แม่ฮ่องสอน)

#### 5.7.4 การปลูก

5.7.4.1 ใช้เหง้าปลูก ชอบดินเหนียวปนทราย ระบายน้ำได้ดี

5.7.4.2 มีแสงแดดพอควร จะปลูกเป็นแปลง หรือปลูกที่ละกอก็ได้

5.7.4.3 วิธีปลูกโดยขุดจากกอเดิม ตัดลำต้นทิ้ง และนำเอาไปปลูก

5.7.5 ส่วนที่ใช้เป็นยา คือ เหง้าแก่จัด

5.7.6 ช่วงเวลาที่เก็บเป็นยา คือ เก็บเหง้าแก่จัดหลังจากต้นไพลลงหัวแล้ว

5.7.7 รสและสรรพคุณที่ใช้เป็นยา คือ แก้ฟกช้ำ บวม เคล็ด ยอก ปวดเมื่อย ขับลม ท้องเดิน ช่วยขับระดูหรือประจำเดือนของสตรีนิยมใช้หลังจากที่คลอดบุตรแล้ว

5.7.8 ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

เหง้าไพลมีน้ำมันหอมระเหย ร้อยละ 0.8 และมีสารที่ให้สีชื่อ Curcumin จากการทดลองพบว่ามีฤทธิ์ลดอาการอักเสบ กรดวิทยาศาสตร์ การแพทย์ มีการค้นคว้าสารสำคัญที่มีสรรพคุณแก้หอบหืดและมีการวิจัยทางคลินิกโดยใช้รักษาโรคหืดในเด็ก และไม่มีพิษเฉียบพลัน



ภาพที่ 7 เหง้าไพล

### 5.7.9 วิธีใช้

เหง้าเป็นยารักษาอาการเคล็ดขัด ยอก ฟกช้ำโดยใช้เหง้าไพล 1 เหง้า ตำแล้วคั้นเอาน้ำมาทานบริเวณที่เกิดอาการ หรือ ตำให้ละเอียดแล้วผสมเกลือเล็กน้อยคลุกเข้าด้วยกัน แล้วนำมาห่อเป็นลูกประคบ อังไอน้ำให้เกิดความร้อนขึ้นมาประคบที่มีอาการปวดเมื่อยและฟกช้ำ<sup>10</sup>

นวดน้ำมันนั้นจะเป็นการนวดเพื่อลดอาการปวดเมื่อย คลายกล้ามเนื้อ เหมาะกับผู้ที่กล้ามเนื้อและเส้นตึงจากการทำงานหรือหลังจากการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย โดยใช้ผลิตภัณฑ์น้ำมันไพล เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการดูดซึม เนื่องจากคุณสมบัติของไพลจะช่วยคลายกล้ามเนื้อลดการอักเสบ และช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายจากกลิ่นหอมของความเป็น เอสเซนเชียล ออยล์ (สุคนธ์บำบัด) อีกด้วย

นอกจากนี้ยังมี นวดฝ่าเท้า รวมถึงการคลายกล้ามเนื้อบริเวณน่อง เนื่องจากฝ่าเท้าเป็นเสมือนกระจกสะท้อนภาพตำแหน่งอวัยวะสำคัญทุกแห่งภายในร่างกาย เชื่อมโยงกับเส้นประสาท เพิ่มการไหลเวียนของโลหิตและเสริมสร้างการทำงานของอวัยวะสำคัญทุกส่วนของร่างกาย ผสานกับสมุนไพร อย่าง น้ำมันไพล ครีมไพล ยาหม่องเสลดพังพอน และมาเชื่อมกำจัดกลิ่นด้วยสเปรย์ซ่า ซึ่งจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตได้เป็นอย่างดี<sup>11</sup>

### 5.8 เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ การพัฒนาผลิตภัณฑ์ไพลสู่เชิงพาณิชย์

<sup>10</sup>สมุนไพรดอทคอม, ไพล, [ออนไลน์] เข้าถึงเมื่อ 25 ธันวาคม 2551. เข้าถึงได้จาก <http://www.samunpai.com/samunpai/show.php?cat=1&id=87>

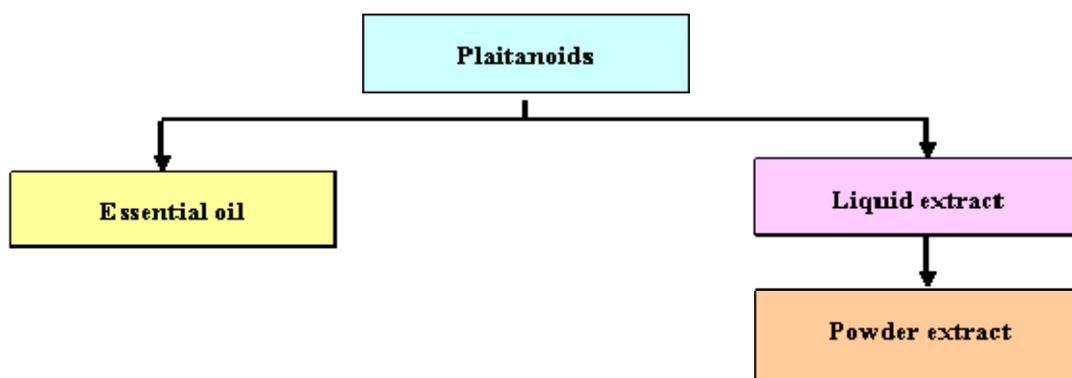
<sup>11</sup>คมชัดลึก, คุณสมบัติของไพล, [ออนไลน์] เข้าถึงเมื่อ 25 ธันวาคม 2551. เข้าถึงได้จาก <http://www.komchadluek.net/news/2005/11-11/soc-19087988.html>

วิทยากร รศ. นพ. กำพล ศรีวัฒนกุล โรงพยาบาลปิยะเวท คุณนาคา พุรังมิโรจน์ สมาคมอุตสาหกรรมสมุนไพรไทย เรียบเรียงโดยกลุ่มงานพัฒนาวิชาการแพทย์แผนไทย และสมุนไพรสถาบันการแพทย์แผนไทย

ไพลเริ่มเป็นที่รู้จักและเป็นความต้องการของตลาดโลกเพิ่มมากขึ้น เพราะกระแสการตื่นตัวของชาวโลกในการดูแลสุขภาพและธุรกิจสปา ซึ่งไพลเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การนำมาใช้ในรูปแบบของกลิ่นหอมเพื่อการบำบัด (Aromatherapy) และถูกประกอบการพัฒนาผลิตภัณฑ์ไพล ผู้เชิงพาณิชย์จึงต้องมีกระบวนการและองค์กรต่าง ๆ เข้ามามีบทบาทร่วมกัน

#### 5.8.1 กระบวนการสกัดสมุนไพร “ไพล”

ผลิตภัณฑ์จากไพลมีการผลิตเป็นในรูปแบบน้ำมันไพล (plai oil) และสารสกัดภายใต้ชื่อ “Plaitanoids” ที่ได้รับการสนับสนุนด้านวิจัยและพัฒนา โดยนำสมุนไพรไพลที่เหมาะสมมาสกัด โดยการ อบกลิ่นด้วยไอน้ำในการสกัดน้ำมันหอมระเหย (Essential oil) ซึ่งเป็นวิธีที่ดีที่สุดจะได้น้ำมันหอมระเหยจำนวนน้อย เช่น สมุนไพรกลิ่นหอม 1 ตัน เมื่อนำมากลั่นจะได้น้ำมันหอมระเหย 4 กิโลกรัม นอกจากนี้สมุนไพรส่วนที่เป็นของเหลวจะถูกทำให้น้ำระเหยออกเป็นของเหลวเข้มข้น (Liquid extract) นำมาผ่านกระบวนการทำให้แห้งด้วย spray dried จะได้สมุนไพรเป็นผง (powder extract)



แผนภูมิที่ 2 แสดงกระบวนการสกัดไพล

#### 5.8.2 คุณสมบัติเฉพาะของผลิตภัณฑ์ “ไพล” เป็นอย่างไร

ส่วนประกอบที่สำคัญที่เป็นสารออกฤทธิ์ต้องประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหย เช่น terpinen-4-ol สารที่สำคัญคือ สาร DMPBD ซึ่งเป็นสารออกฤทธิ์ที่ดีกว่าแก็กเสบในปัจจุบัน นอกจากนี้ ยังมี curcuminoids ซึ่งเป็นสารออกฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งเม็ดสีของผิวหนังใช้ในการรักษาฝ้า ปริมาณเชื้อปนเปื้อนในผลิตภัณฑ์จะต้องน้อยกว่า 1,000 CFU/g.

การเก็บรักษาคุณภาพ ผลิตภัณฑ์ไฟลจะต้องเก็บโดยมีภาชนะปิดมิดชิด อุณหภูมิต่ำกว่า 25 องศาเซลเซียส ซึ่งความรู้เรื่องการเก็บรักษาสมุนไพรมีคุณภาพควรได้รับการเน้นย้ำและเผยแพร่อย่างถูกต้อง การพัฒนาสมุนไพรมีเป็นที่น่าเชื่อถือนั้น จะต้องมีการควบคุมคุณภาพ โดยใช้แนวทางด้านวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้ และมีการพัฒนาโดยใช้นาโนเทคโนโลยี (nanotechnology) ต่อไป

### 5.8.3 สรรพคุณของไฟลมีอะไรบ้าง

ไฟลมีสรรพคุณบรรเทาอาการหอบหืด มีข้อมูลทางการแพทย์รายงานว่า บรรเทาอาการหลอดลม อักเสบจาก โรคหอบหืดแต่ยังไม่สามารถระบุได้ เนื่องจากรายงานวิจัยทางคลินิกยังมีไม่เพียงพอที่จะสรุปสรรพคุณดังกล่าว นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณที่สำคัญคือ บรรเทาอาการอักเสบ ปวดบวม และบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ

### 5.8.4 เรานำสมุนไพรมี “ไฟล” มาใช้ประโยชน์อะไรบ้าง

การนำไฟลมาประยุกต์ใช้ในปัจจุบัน สามารถแบ่งผลิตภัณฑ์จากไฟลออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

5.8.4.1 ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง (Cosmetics) ประกอบด้วย ผลิตภัณฑ์สปาที่ใช้ใน สถานบริการ สุขภาพสปา ผลิตภัณฑ์แชมพูและครีมนวด ซึ่งมีไฟลเป็นส่วนผสมในปริมาณ 3 – 5 % เพื่อแก้รังแค ส่วนผสมในยาสีฟัน แก้เหงือกอักเสบ ครีมล้างหน้าแก้สิว และเป็นส่วนผสมในเครื่องสำอาง ลคร์วีรอยเทียวย่น เป็นต้น

5.8.4.2 ผลิตภัณฑ์ยา (Pharmaceutical products) มีการพัฒนาสมุนไพรมีไฟลไปเป็นยา เช่น ยาทา แก้ปวด แก้อักเสบ น้ำยาฆ่าเชื้อโรค ซึ่งน่าจะได้พัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์แช่เท้า ก่อนนวดเท้าต่อไป

ในอดีตที่ผ่านมาได้มีการนำไฟลมาใช้ ประโยชน์หลายด้าน ยกตัวอย่างเช่น ใช้เป็นยาแก้ปวด แก้เคล็ดขัดยอก รักษาแผลหลังผ่าตัด รักษาโรคผิวหนังจาก อาการแพ้ รักษากลุ่มอาการกลั่นอุจจาระ ไม่ได้ (Irritable Bowel Syndrome) รักษาอาการปวดประจำเดือน และ ประโยชน์อื่น ๆ เช่น ไล่งู น้ำยาฆ่าเชื้อ สุนัขรบบัด เป็นต้น

### 5.8.5 ไฟลมีการออกฤทธิ์อย่างไรบ้าง

จากการศึกษาทางด้านเภสัชวิทยาพบว่า ไฟลมีฤทธิ์ต่าง ๆ ดังนี้

5.8.5.1 ฤทธิ์แก้ปวด (Analgesic activity)

5.8.5.2 ฤทธิ์ต้านการอักเสบ (Anti-inflammatory activity)

5.8.5.3 ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ (Anti oxidative activity)

5.8.5.4 ฤทธิ์คลายกล้ามเนื้อเรียบ (Smooth muscle relaxant)

5.8.5.5 ฤทธิ์ต้านฮีสตามีน (Anti-histaminic activity)

การออกฤทธิ์ของไพลดังกล่าวสามารถนำมาพัฒนาเป็นยาภายนอก สารที่สำคัญและเป็นสารที่มีฤทธิ์เด่นชัด คือ ฤทธิ์ต้านการอักเสบ จากสาร DMPBD ซึ่งสามารถทำเป็นผลิตภัณฑ์ยาทาภายนอก เป็นยาทาแก้ปวด แก้อักเสบ

#### 5.8.6 น้ำมันหอมระเหยจากไพล สามารถนำมาทำผลิตภัณฑ์ใดบ้าง

การผสมน้ำมันหอมระเหยจากไพลในผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ต้องระบุไว้โดยส่วนประกอบที่เหมาะสมคือ 1–3% ซึ่งมีผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ดังนี้

5.8.6.1 ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวหน้า

5.8.6.2 ผลิตภัณฑ์ดูแลผม

5.8.6.3 ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวกาย

5.8.6.4 ผลิตภัณฑ์สปา

5.8.6.5 ผลิตภัณฑ์การนวดน้ำมัน

5.8.6.6 ผลิตภัณฑ์การนวดเท้า

#### 5.8.7 บทสรุปการพัฒนาผลิตภัณฑ์ไพล

การพัฒนาผลิตภัณฑ์สมุนไพรให้เป็น product champion ของประเทศจะต้องมีกลยุทธ์ที่ใช้ องค์การแห่งความร่วมมือหลายฝ่ายมาทำงานร่วมกันทั้งภาครัฐและภาคเอกชน มีองค์ความรู้จากงานวิจัยรองรับการพัฒนาผลิตภัณฑ์ โดยมีแนวทางหรือช่องทางในการรวมกลุ่มนักวิชาการ นักวิจัยให้มาสนับสนุนเกื้อกูลต่อการพัฒนาผลิตภัณฑ์สมุนไพร และต้องทำความเข้าใจกับการพัฒนาวัตถุดิบสมุนไพรที่ต้องทำสายพันธุ์ของสมุนไพรให้ชัดเจนปัจจุบันเรามีองค์กรที่เข้ามามีส่วนในการส่งเสริมและสนับสนุนงานด้านสมุนไพรชื่อว่า “ สมาคมอุตสาหกรรมสมุนไพรไทย ” (Thai Herbal Industry Association) <sup>12</sup> ประเทศไทยส่งออกสมุนไพรในรูปวัตถุดิบและสารสกัดสมุนไพรเป็นจำนวนมาก โดยในพ.ศ. ๒๕๔๔ การส่งออกสมุนไพรทั้งสดและอบแห้งมีมูลค่าเพียง ๑๓๔.๓ ล้านบาท และส่งออกในรูปของสารสกัดจากสมุนไพรมูลค่า ๓๘๐.๖ ล้านบาทเท่านั้น ซึ่งนับว่ามีมูลค่าการส่งออกต่ำมากเมื่อเทียบกับสินค้าเกษตรอื่น ๆ และผลิตภัณฑ์สมุนไพรไทยยังไม่สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจ หรือสร้างรายได้ให้กับประเทศได้อย่างชัดเจน

ดังนั้น การสร้างนวัตกรรมผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ (innovative natural products) ของไทย จึงเป็นที่มาของความร่วมมือระหว่าง โครงการพัฒนาบัณฑิตศึกษาและการวิจัยทางเคมี (Postgraduate Education and Research Program in Chemistry, PERCH) และ สำนักงาน

<sup>12</sup>สถาบันการแพทย์แผนไทย,บทสรุปการพัฒนาผลิตภัณฑ์ไพล, [ออนไลน์] เข้าถึงเมื่อ 18 ธันวาคม 2551. เข้าถึงได้จาก [http:// dtam.moph.go.th/data\\_articles/t10.htm](http://dtam.moph.go.th/data_articles/t10.htm)

นวัตกรรมแห่งชาติ (สนช.) ในการประสานเชื่อมโยงความสามารถในด้านการวิจัยของภาค มหาวิทยาลัยเข้ากับความสามารถในด้านเทคโนโลยีและการผลิตของภาคอุตสาหกรรม

โครงการนวัตกรรมเชิงยุทธศาสตร์ด้านสมุนไพรนี้มีเป้าหมายเพื่อนำ นวัตกรรม เข้าไปชักนำให้เกิดเครือข่ายวิสาหกิจ หรือ คลัสเตอร์ (cluster) เพื่อร่วมกันใช้จุดเด่นและ ความเชี่ยวชาญของแต่ละฝ่าย ทั้งหน่วยงานประสานงานในภาครัฐ หน่วยงานวิชาการใน มหาวิทยาลัย และกลุ่มผู้ประกอบการ ในการส่งเสริมให้มีการนำวัตถุดิบสมุนไพรมาสกัดและแปร รูปเป็นสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ หรือเป็นผลิตภัณฑ์ที่เกิดมูลค่าเพิ่มที่สูงมาก และตั้งเป้าในการ ผลักดันให้เกิดตราสินค้าไทยในตลาดโลก ในระดับที่เกิดการยอมรับทั้งในด้านประสิทธิภาพและ ความปลอดภัย โดยมีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์มาสนับสนุน มีข้อมูลเรื่องราวความเป็นมาของภูมิปัญญา ไทย และมีหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศให้การรับรองสนับสนุนผลิตภัณฑ์ สมุนไพรไทย

#### 5.8.8 สมุนไพรที่กำลังได้รับความนิยม

สมุนไพรเป็นมรดกของชาติที่ถูกนำมาประยุกต์ควบคู่กับวิถีชีวิตไทยมา ยาวนาน ไม่ว่าจะนำมาใช้บำบัดรักษาโรครักษาไข้เจ็บหรือบำรุงสุขภาพให้แข็งแรง สมุนไพรชนิดหนึ่ง ที่มีมากในประเทศไทยและใช้ในการบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เคล็ดขัดยอก และผิวหนัง อักเสบ รวมทั้งช่วยในเรื่องของฝี หนอง สิว แผลงสัตว์กัดต่อย และรักษาโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ คือ ไพล

ไพลเป็นพืชลงหัวตระกูลเดียวกับพริกขิงและข่า มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Zingiber cassumunar* Roxb. พบมากในไทย ใบเล็กยาว ปลายใบแหลมคล้ายขิงมาก ลงหัวเป็นแง่ง โดดติดต่อกันเป็นพืด หักออกจะเป็นสีเหลืองอมเขียว กลิ่นหอมร้อน ๆ ต้นสูงประมาณ ๑-๑.๕ เมตร เป็นไม้ล้มลุกเจริญงอกงามในฤดูฝนและแห้งตายในฤดูหนาว ตามภูมิปัญญาไทย จะใช้ ใบไพล แก้วกรันเนื้อตัว แก้วเมื่อย ดอกไพล ใช้กระจายเลือดที่เป็นลิ่มเป็นก้อน รากไพล ใช้แก้เลือดกำเดา ออกทางจมูก แก้วอาเจียนโลหิต หัวไพล ใช้ขับระดูประจำเดือนสตรี มักใช้เหง้าไพล ฝนทาฟก บวมเคล็ดขัดยอก หรือโคลิกพอกบาดแผลเป็นยาสมานแผลอย่างดีมาก ไพลมีชื่ออื่นที่เรียกกัน เช่น ปู เลย (ภาคเหนือ) ว่านไฟ หรือ ปูลอย ในยาแผนไทยใช้ไพลเข้าเป็นตัวยา

หลักในตำรับยาสามัญประจำบ้านที่ชื่อว่า ยาประสะไพล ซึ่งใช้แก้อาการจุก เสียด แก้วระดูไม่ปกติ ขับน้ำคาวปลา หรือเข้ายาประคบแก้ปวดเมื่อย เป็นต้น

ปัจจุบันธุรกิจสปาซึ่งเป็นธุรกิจที่ได้รับความนิยมจากต่างชาติเป็นอย่างมาก จะใช้ไพลในขั้นตอนต่าง ๆ เช่น การนวดหน้า การขัดผิว การพอกตัว การนวดตัวด้วยน้ำมันไพล

และการนำด้วยลูกประคบ ดังนั้นช่องทางสมุนไพรตัวนี้ที่เข้าสู่ธุรกิจดังกล่าวจึงมีมูลค่าสูงขึ้นตามไปด้วย และมีแนวโน้มว่าธุรกิจสปาจะเป็นธุรกิจที่มีการเติบโตสูงมากในอนาคต<sup>13</sup>

### 5.9 การสกัดน้ำมันหอมระเหย



ภาพที่ 8 การสกัดน้ำมันหอมระเหย

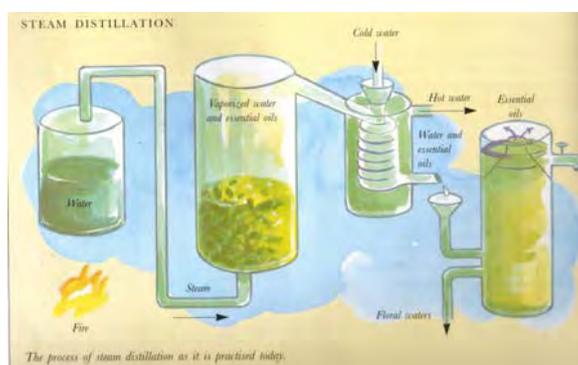
น้ำมันหอมระเหย (Essential Oil) น้ำมันที่พืชสร้างขึ้นและเก็บไว้ในส่วนต่างๆ ของพืช เช่น ดอก ใบผล ลำต้น ตลอดจนเมล็ดซึ่งจะพบแตกต่างกันไปในพืชแต่ละชนิด คุณสมบัติที่เด่นชัด คือ มีกลิ่นหอมและระเหยได้ง่ายที่อุณหภูมิปกติ น้ำมันหอมระเหยเป็นกลุ่มสารอินทรีย์ กลิ่นดังกล่าวไม่จำเป็นต้องหอมเสมอไป สะสมอยู่ในบริเวณผนังเซลล์จากพืช เป็นผลพลอยได้ที่เกิดขึ้นจากการเจริญเติบโต ซึ่งประกอบด้วย 2 ขบวนการ คือ การเผาผลาญ (catabolism) และการสร้าง (anabolism) ปริมาณและคุณภาพน้ำมันหอมระเหยขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น ดิน ภูมิอากาศ อุณหภูมิ ปริมาณน้ำฝน ความสูงจากระดับน้ำทะเล การเก็บเกี่ยว ตลอดจนเทคนิค และวิธีการสกัดและการกลั่นใส

ปัจจุบันน้ำมันหอมระเหยกลายเป็นสิ่งจำเป็นต่อมนุษย์เพิ่มขึ้น และมีบทบาทอย่างกว้างขวางในวงการอุตสาหกรรม ทั้งทางด้านบริโภคและอุปโภค และที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน จะเห็นได้ว่าในแต่ละวันตั้งแต่เช้าจรดค่ำ ตื่นเช้าขึ้นมา ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ หวีผม แต่งหน้า ล้วนแล้วแต่ใช้ในเครื่องอุปโภคช่วยปรุงแต่งด้วยน้ำมันหอมระเหย และเครื่องหอมทั้งสิ้น นับตั้งแต่สบู่ ยาสีฟัน ยาสระผม น้ำมันใส่ผม โลชั่น โคลโลจจ์ เป็นต้น และปัจจุบันประเทศไทยต้องตั้งน้ำมันหอมระเหยและกลิ่นต่างๆ เข้ามา คิดเป็นมูลค่าหลายพันล้านบาท โดยเฉพาะโรงงานอุตสาหกรรมทั้งเครื่องบริโภคและอุปโภค อุตสาหกรรมอาหาร เครื่องสำอาง ผงซักฟอก ยาสูบ เบียร์ สบู่ นมสด ไอศกรีม ฯลฯ ซึ่งมีอยู่ในประเทศไทยมากกว่า 200 โรงงาน โรงงานเหล่านี้มีความจำเป็นต้องใช้น้ำมันหอมระเหยกลิ่นหอมต่างๆ การสกัดน้ำมันหอมระเหยมีอยู่ 5 วิธี คือ

<sup>13</sup> วิจัย ธีวระกุล, ไพลนวัตกรรมใหม่, [ออนไลน์] เข้าถึงเมื่อ 18 ธันวาคม 2551. เข้าถึงได้จาก <http://www.eduzones.com/knowledge-2-13-30762.html>

### 5.9.1 การสกัดโดยการกลั่นน้ำมันหอมระเหย (distillation)

การกลั่นเป็นวิธีหนึ่งที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายในการสกัดน้ำมันหอมระเหย หลักการของการกลั่น คือ ใช้น้ำร้อนหรือไอน้ำเข้าไปแยกน้ำมันหอมระเหยออกมาจากพืช โดยการแทรกซึมเข้าไปในเนื้อเยื่อพืช ความร้อนจะทำให้สารละลายออกมากลายเป็นไอ ปนมากับน้ำร้อนหรือไอน้ำ อย่างไรก็ตาม การกลั่นเพื่อให้ได้น้ำมันหอมระเหยที่มีคุณภาพดีนั้น ต้องอาศัยเทคนิคและขบวนการทางเคมีและกายภาพหลายอย่างประกอบกัน โดยทั่วไป เทคนิคการกลั่นน้ำมันหอมระเหยที่ใช้กันอยู่มี 3 วิธี ได้แก่



#### ภาพที่ 9 การกลั่นด้วยน้ำร้อน

##### 5.9.1.1 การกลั่นด้วยน้ำร้อน (Water distillation & Hydro – distillation)

เป็นวิธีที่ง่ายที่สุดของการกลั่นน้ำมันหอมระเหย การกลั่นโดยวิธีนี้ พื้นที่กลั่นต้องจุ่มในน้ำเดือดทั้งหมด อาจพบพืชบางชนิดเบา หรือให้ท่อไอน้ำผ่านการกลั่น น้ำมันหอมระเหยนี้ใช้กับของที่ติดกันง่ายๆ เช่น ใบไม้บางๆ กลีบดอกไม้อ่อนๆ

ข้อควรระวังในการกลั่นโดยวิธีนี้คือ พืชจะได้รับความร้อนไม่สม่ำเสมอ ตรงกลางมักจะได้รับความร้อนมากกว่าด้านข้าง จะมีปัญหาในการไหม้ของตัวอย่าง กลิ่นไหม้จะปนมากับน้ำมันหอมระเหยและมีสารไม่พึงประสงค์ติดมาในน้ำมันหอมระเหยได้ วิธีแก้ไขคือ ใช้น้ำ หรืออาจใช้ closed steam coil จุ่มในหม้อต้ม แต่การใช้ steam coil นี้ไม่เหมาะกับดอกไม้บางชนิด เพราะเมื่อกลิบบอกไม้ถูก steam coil จะหดกลายเป็น glutinous mass จึงต้องใช้วิธีใส่ลงไป在水里 กลีบดอกไม้จะสามารถหมุนเวียนไปอย่างอิสระในการกลั่น เปลือกไม้ก็เช่นกัน ถ้าใช้วิธีกลั่นด้วยน้ำ น้ำจะซึมเข้าไปและนำกลิ่นออกมา หรือกลิ่นจะแพร่กระจายออกจากเปลือกไม้ได้ง่ายขึ้น ดังนั้น การเลือกใช้วิธีการกลั่นจึงขึ้นกับชนิดของพืชที่นำมากลั่นด้วย

5.9.1.2 การกลั่นด้วยน้ำและไอน้ำ (water and steam distillation) การกลั่นโดยวิธีนี้ใช้ตะแกรงรองของที่จะกลั่นให้เหนือระดับน้ำในหม้อกลั่น ต้มให้เดือด ไอน้ำจะลอยตัว

ขึ้นไปผ่านพืชหรือตัวอย่างที่จะกลั่น ส่วนน้ำจะไม่ถูกกับตัวอย่างเลย ไอน้ำจากน้ำเดือดเป็นไอน้ำที่อึมตัว หรือเรียกว่า ไอเปียก ไม่ร้อนจัด เป็นการกลั่นที่สะดวกที่สุด คุณภาพของน้ำมันออกมาดีกว่าวิธีแรก การกลั่นแบบนี้ใช้กันอย่างกว้างขวางในการผลิตน้ำมันหอมระเหยทางการค้า

5.9.1.3 การกลั่นด้วยไอน้ำ (direct steam distillation) วิธีนี้ วางของอยู่บนตะแกรงในหม้อกลั่น ซึ่งไม่มีน้ำอยู่เลย ไอน้ำภายนอกที่อาจจะเป็นไอน้ำเปียก หรือไอร้อนจัด แต่ความดันสูงกว่าบรรยากาศ ส่งไปตามท่อใต้ตะแกรง ให้ไอน้ำผ่านขึ้นไปถูกกับของบนตะแกรง ไอน้ำต้องมีปริมาณเพียงพอที่จะช่วยให้น้ำมันแพร่ระเหยออกมาจากตัวอย่าง ตัวอย่างบางชนิดอาจใช้ไอร้อนได้ แต่บางชนิดก็ใช้ไอเปียก น้ำมันจึงจะถูกปล่อยออกมา

ข้อดีของการกลั่นวิธีนี้ คือ สามารถกลั่นได้อย่างรวดเร็ว เมื่อเอาพืชใส่หม้อกลั่นไม่ต้องเสียเวลารอให้ร้อน ปล่อยไอร้อนเข้าไปได้เลย ปริมาณของสารที่นำเข้ากลั่นก็ได้มาก ปริมาณทำให้ได้น้ำมันหอมระเหยมาก

ตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้ในการกลั่นน้ำมันหอมระเหย ได้แก่

ไพล เหมาะสมกับการกลั่นด้วยน้ำและไอน้ำ (Water and steam distillation) ใช้แห้งในการกลั่น ก่อนจะทำการกลั่นควรมีการหั่นบางๆ เพื่อให้ไปน้ำผ่านได้ง่าย และได้น้ำมันที่มีคุณภาพและปริมาณมาก เมื่อกลั่นแล้วจะได้เป็นของเหลว ไม่มีสี หรือมีสีเหลืองอ่อน ปราศจากตะกอน และสารแขวนลอย ไม่มีการแยกชั้นของน้ำ มีกลิ่นเฉพาะตัวของไพล

ขมิ้น เหมาะสมกับการกลั่นด้วยน้ำและไอน้ำ (water and steam distillation) ใช้ส่วนแห้งในการกลั่น ก่อนจะทำการกลั่นควรมีการหั่นบางๆ เพื่อให้ไอน้ำผ่านได้ง่าย และได้น้ำมันที่มีคุณภาพและปริมาณมาก เมื่อกลั่นแล้วจะได้เป็นของเหลวใส มีสีเหลืองอ่อน ปราศจากตะกอนและสารแขวนลอย ไม่มีการแยกชั้นของน้ำ มีกลิ่นเฉพาะตัวของขมิ้น

ตะไคร้หอม เหมาะสมกับการกลั่นด้วยน้ำและไอน้ำ (water and steam distillation) ใช้ส่วนใบของตะไคร้หอมในการกลั่น เมื่อกลั่นแล้วจะได้ของเหลวใส สีเหลืองอ่อน ปราศจากตะกอนและแยกชั้นของน้ำ มีกลิ่นเฉพาะตัวของตะไคร้

### 5.9.2 การสกัดด้วยน้ำมันสัตว์ (extraction by animal fat)

ใช้กับน้ำมันหอมระเหยที่ระเหยได้ง่ายเมื่อใช้วิธีกลั่นด้วยไอน้ำ วิธีนี้จะใช้เวลานานเพราะต้องแช่พืชไว้ในน้ำมันหลายวัน ซึ่งน้ำมันจะช่วยดูดเอากลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยออกมา วิธีนี้ใช้ในการสกัดน้ำมันหอมระเหยจากดอกมะลิ ดอกกุหลาบ เป็นต้น

### 5.9.3 การสกัดด้วยสารเคมี (solvent extraction)

วิธีนี้จะได้น้ำมันหอมระเหยที่มีความเข้มข้นสูง แต่คุณภาพไม่ดีเท่าการกลั่น เพราะหลังจากการสกัดจะได้สารอื่นปนออกมาด้วย การสกัดแบบนี้จะได้น้ำมันหอมระเหยที่เรียกว่า

absolute oil วิธีนี้ใช้กับพืชใช้กับพืชทนความร้อนสูงไม่ได้ เช่น มะลิ และที่สำคัญคือ หลังจากการสกัดต้องทำการระเหยสารเคมีที่ใช้เป็นตัวสกัดออกให้หมด สารเคมีที่นิยมใช้เป็นตัวสกัดคือ แอลกอฮอล์

#### 5.9.4 การคั้นหรือบีบ

ทำให้น้ำมันที่อยู่ในเปลือกของผลไม้ เช่น เปลือกพืชตระกูลส้ม ออกมาแต่น้ำมันหอมระเหยที่ได้จะมีปริมาณน้อยและไม่ค่อยบริสุทธิ์

#### 5.9.5 การสกัดด้วยคาร์บอนไดออกไซด์เหลว

โดยปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ที่ถูกทำให้เป็นของเหลวที่ความดันสูงเป็นวิธีที่ปัจจุบันนิยมใช้มากเพราะจะได้น้ำมันหอมระเหยที่มีกลิ่นดี มีความบริสุทธิ์สูง แต่วิธีนี้จะมีต้นทุนการผลิตที่สูง<sup>14</sup>

### ความเครียด

#### 1. การสำรวจเกี่ยวกับความเครียดของประชาชน

“สวนดุสิตโพล” สถาบันราชภัฏสวนดุสิต ได้สำรวจความคิดเห็นของ ประชาชนในกรุงเทพฯ และปริมณฑล จำนวน 1,027 ตัวอย่าง เกี่ยวกับ “ความเครียด” โดยเฉพาะ “ความเครียดที่ทำให้คิดจะฆ่าตัวตาย” ทั้งนี้เพื่อหาแนวทางป้องกันและแก้ไขไม่ให้ปัญหาดังกล่าวลุกลามต่อไป โดยสำรวจระหว่างวันที่ 11- 17 มีนาคม 2545 สรุปผลได้ว่าทุกวันนี้เรื่องที่ประชาชนเครียดมากที่สุดเรียงตามลำดับได้ดังนี้

อันดับที่ 1 การทำงาน เช่น ต้องทำงานหนัก, หางานทำไม่ได้/ ตกงาน (ชาย 26.22%, หญิง 26.17%, ภาพรวม 26.19% )

อันดับที่ 2 มีปัญหาการเงิน/เศรษฐกิจการเงินค่าใช้จ่ายในครอบครัว/หนี้สิน (ชาย 21.18%, หญิง 19.81%, ภาพรวม 20.52%

อันดับที่ 3 การเรียน / การเรียนของลูก (ชาย 14.06%, หญิง 16.64%, ภาพรวม 15.30%<sup>15</sup>)

#### 2. สุขภาพจิต

สุขภาพจิตเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับทุก ๆ คน สามารถกล่าวได้ว่า ไม่มีใครเลยที่จะรอดพ้น

<sup>14</sup> จูไรรัตน์ แสงสวัสดิ์, การสกัดน้ำมันหอมระเหย, [ออนไลน์] เข้าถึงเมื่อ 1 ธันวาคม 2552. เข้าถึงได้จาก [http://agriman.doae.go.th/home/news3/news3\\_1/vegetable/0007sakad.doc](http://agriman.doae.go.th/home/news3/news3_1/vegetable/0007sakad.doc)

<sup>15</sup> สถาบันราชภัฏสวนดุสิต, สวนดุสิตโพล, เครียดเรื่องใดถึงกับทำให้ฆ่าตัวตาย, [ออนไลน์] เข้าถึงเมื่อ 9 มกราคม 2550. เข้าถึงได้จาก [http://dusitpoll.dusit.ac.th/2545/2545\\_024.html](http://dusitpoll.dusit.ac.th/2545/2545_024.html)

ไปจากปัญหาสุขภาพจิตได้ สุขภาพจิตเป็นสาระชีวิตในแต่ละวัยของบุคคล เป็นปัญหาในระดับชีวิตประจำวันที่เราพบเห็นเป็นประจำและพียงเกิดขึ้นกับตัวเราได้เสมอ ๆ โดยเฉพาะเมื่อเรารู้สึกว่าวันนี้เรามีอารมณ์ดีหรือไม่ดี ถึงแม้ว่าโลกปัจจุบันจะมีความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมากที่สุด เราพูดถึงเรื่องการเดินทางไปสู่ดวงดาวต่าง ๆ ในอวกาศ เราพูดถึงการค้นคว้าและการวิจัยทางการแพทย์ เพื่อค้นหาวัคซีนมาสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย เราพูดถึงการสร้างหุ่นยนต์ขึ้นมาทำงานแทนคน สำหรับการทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมที่เสี่ยงอันตรายสำหรับมนุษย์ และเราพูดถึงความก้าวหน้าของการสื่อสารโทรคมนาคมที่ทำให้โลกนี้ดูแคบและไร้พรมแดน ถึงกระนั้นก็ตาม นักจิตวิทยายังพบว่าวิถีชีวิตของคนเราก็มิได้สุขสบายไปกับความก้าวหน้าเหล่านี้ ตรงกันข้าม ปัญหาสุขภาพจิตกลับทวีความรุนแรงขึ้นทุกสังคมและทุกประเทศ เป็นปัญหาที่คุกคามความสุขของมนุษย์มากที่สุด ปัญหาสุขภาพจิตไม่มีแนวโน้มที่จะลดลงเลย

### 2.1 ความสำคัญและปัญหาของสุขภาพจิต

จากสถิติของกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ในปี 2532 มีผู้ป่วยด้วยอาการโรคจิต โรคประสาทที่เข้ารับบริการในสถานพยาบาลของรัฐเป็นจำนวน 545,798 ราย (กรมการแพทย์, 2532ข : 64) ในปี 2533 มีจำนวน 580,618 ราย (กรมการแพทย์, 2533 : 110) เปรียบเทียบกับปี 2527 ซึ่งมีจำนวน 67,926 ราย ข้อมูลนี้บันทึกไว้เฉพาะผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในสถานพยาบาลเท่านั้น ยังไม่ได้นับถึงผู้ป่วยจำนวนมากที่มีอาการของโรคแต่อยู่ตามบ้านและไม่ได้รับการรักษาจากแพทย์ ซึ่งเรามักจะพบเห็นได้ทั่วไปตามสถานที่สาธารณะต่าง ๆ ในชุมชน การเจ็บป่วยทางจิตเหล่านี้นับวันจะเพิ่มจำนวนและทวีความรุนแรงยิ่งขึ้นทุก ๆ ปี นอกจากนั้นแล้ว ยังมีผู้ที่สุขภาพจิตไม่ดีอีกจำนวนมากที่กำลังสร้างปัญหาให้แก่สังคมส่วนรวม ซึ่งสามารถวิเคราะห์ได้จากการกระทำความผิดต่าง ๆ ของเด็ก เยาวชน และผู้ใหญ่ ที่กระทำความผิดต่าง ๆ ในด้านการลักทรัพย์ ช่องโจร การติดยาและสารเสพติดให้โทษ การทำร้ายร่างกาย การวิ่งราวทรัพย์ การประทุพติตนไม่เหมาะสมของนักเรียน การมั่วสุม ปัญหาโสเภณี ปัญหาการฆาตกรรม ปัญหาอุบัติเหตุ ปัญหาการหย่าร้าง ปัญหาแรงงานและการล่อลวงเด็ก ปัญหาเหล่านี้ทำให้เกิดการสูญเสียทั้งในแง่ของเศรษฐกิจและทรัพยากรมนุษย์อย่างมาก และปัญหาเหล่านี้มีส่วนสัมพันธ์กับสุขภาพจิตเป็นอย่างมาก ในช่วงปี 2507 – 2528 กองสุขภาพจิตได้รวบรวมจำนวนผู้ป่วยนอกที่มารับบริการจากหน่วยบริการสุขภาพจิต ในสังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า มีอัตราการใช้บริการต่อประชากร 1,000 คน จาก 2.04 เพิ่มขึ้นเป็น 11.44 ในปี 2528 หรือในรอบ 20 ปี เพิ่มขึ้นประมาณ 5 เท่าตัว ข้อมูลนี้ทำให้สามารถวิเคราะห์ได้ว่าปัญหาสุขภาพจิตในประเทศไทยได้เพิ่มความรุนแรงมากขึ้น จึงนับว่าเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องทำการศึกษาให้แพร่หลาย (กรมการแพทย์, 2528 : 95)

## 2.2 อัตราการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อของคนไทย

ในปี 2546 เพศชายและเพศหญิงมีอายุเฉลี่ยเป็น 67.93 ปี และ 74.90 ปี ตามลำดับ อัตราการเจ็บป่วยและตายจากโรคติดเชื้อลดลงแต่ภาวะการเจ็บป่วยด้วยสาเหตุจากพฤติกรรมในการดำรงชีวิตที่ไม่เหมาะสมหรือสาเหตุที่ป้องกันได้กลับสูงขึ้น เช่น โรคหัวใจมีจำนวนผู้ป่วยสูงเป็นอันดับหนึ่งของการเจ็บป่วยทั้งหมด โดยมีอัตราการป่วยเพิ่มขึ้น 250.20 ในปี 2542 เป็น 391.45 ต่อประชากรแสนคน ในปี 2545 รองลงมาได้แก่โรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน โดยมีอัตราการป่วยเพิ่มขึ้นจาก 216.60 เป็น 340.90 และ 218.90 เป็น 340.95 ต่อประชากรแสนคนในช่วงเวลาเดียวกันตามลำดับ ทั้งนี้เนื่องมาจากที่ผ่านมามีคนไทยส่วนใหญ่ยังขาดการออกกำลังกายต้องสม่ำเสมอ มีพฤติกรรมในการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ขาดความคำนึงถึงประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการ เช่น การบริโภคอาหารที่ประกอบด้วยแป้งและน้ำตาลเป็นหลัก ดังจะเห็นได้จากการอัตราการบริโภคน้ำตาลต่อคนเพิ่มสูงขึ้นกว่าเท่าตัวจาก 12.7 กิโลกรัม/คน/ปี ในปี 2526 เป็น 29.1 กิโลกรัม/คน/ปี ในปี 2544 (ศูนย์บริหารการผลิต สำนักงานคณะกรรมการอ้อยและน้ำตาลทราย)

นอกจากนี้ แนวโน้มของการเจ็บป่วยของคนไทยอันเนื่องมาจากความผิดปกติจากโรคประสาท ความเครียด และอาการทางกายที่หาสาเหตุไม่ได้เพิ่มสูงขึ้น ทั้งนี้เป็นเพราะคนในสังคมไทยมีความเครียดสูงเนื่องจากหลายสาเหตุทั้งสภาพความเป็นอยู่ได้สภาวะที่ยากลำบากทางด้านเศรษฐกิจ การขาดความมั่นคงในอาชีพและรายได้ และการขาดความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน เป็นต้น

ตารางที่ 1 จำนวน/อัตราการป่วยโรคเครียด โรคจิต โรคประสาท ต่อประชากรแสนคน

โรค	2542		2543		2544		2545	
	จำนวน	อัตรา	จำนวน	อัตรา	จำนวน	อัตรา	จำนวน	อัตรา
ความผิดปกติจาก โรคประสาท ความเครียด และ อาการทางกายที่หา สาเหตุไม่ได้	33.168	59.70	36.013	65.29	34.027	02.62	36.343	66.21
โรคจิต	261.944	424.81	2379.085	451.02	323.730	519.56	520.013	828.05
วิตกกังวล	471.559	764.75	502.630	812.28	483.513	775.99	541.667	662.53
ซึมเศร้า	61.405	99.58	80.673	130.37	59.133	94.90	109.764	174.78

ที่มา : สถิติสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข กองแผนงาน กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

### 2.3 ปัญหาผลกระทบจากสิ่งแวดล้อม

ปัจจุบันคนไทยยังต้องใช้ชีวิตภายใต้สภาวะแวดล้อมที่มีมลพิษ ฝุ่นละอองที่เป็นสาเหตุของโรกระบบทางเดินหายใจและอุบัติเหตุยังมีปริมาณมากเกินมาตรฐาน ขณะที่แนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปีแต่ยังไม่สามารถกำจัดได้หมดโดยถูกหลัก สารอันตรายทั้งจากภาคอุตสาหกรรม ภาคการเกษตรและสารที่อยู่ในส่วนประกอบของเครื่องใช้อิเล็กทรอนิกส์ เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ ยังถูกทิ้งปะปนกับขยะทั่วไปในขณะที่ยังขาดการจัดการที่ดี รวมทั้งการตระหนักรู้จากทุกภาค ส่วนปัญหาทางมลพิษเหล่านี้สะสมขึ้นทุกวันและมีผลกระทบต่อทั้งสภาพแวดล้อมและสุขภาพของคนไทย หากปล่อยทิ้งไว้โดยปราศจากแนวทางป้องกันแก้ไขย่อมก่อให้เกิดเป็นวิกฤติในที่สุด จึงเป็นเรื่องที่ต้องการการดูแลอย่างเร่งด่วนเพื่อให้เกิดระบบการจัดการที่เหมาะสมทั้งการลงทุน มาตรการทางกฎหมายรวมทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรวมทั้งขยะและการมีส่วนร่วมของประชาชน<sup>16</sup>

<sup>16</sup>ลิจิต กาญจนภรณ์, สุขภาพจิต, พิมพ์ครั้งที่ 3 (นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2547),115-126

### 3. อารมณ์กับสุขภาพจิต

อารมณ์เปรียบเสมือนพวงพุ่มของชีวิต กล่าวได้ว่า ตลอดช่วงอายุขัยของเราอารมณ์เป็นสิ่งที่คอยทำให้ชีวิตของเรามีชีวิตชีวา หรือเต็มไปด้วยความสับสนยุ่งยาก อารมณ์ของเรามีหลายแบบ ทั้งอารมณ์รัก พอใจ เกลียด โกรธ เครียดและกลัว ฯลฯ ไม่ว่าจะตกอยู่ในสภาพอารมณ์แบบใด สิ่งที่ดีตามมาคือพฤติกรรมหรือการแสดงออกทางกายอันสืบเนื่องมาจากการเกิดอารมณ์ และนี่เป็นสิ่งสำคัญที่เกี่ยวกับสุขภาพจิตของคนเรา เมื่อยากที่เกิดอารมณ์ขึ้นมา อารมณ์จะเป็นตัวการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็วและแรง ต่อมหมวกไตทำงานเพื่อหลั่งฮอร์โมนเข้าสู่กระแสเลือดเพิ่มขึ้น ภาวะแพ้ ถ้าใส่ ดับ ดับอ่อน ระบบขับถ่าย ระบบความรู้สึทางเพศทำงาน เปลี่ยนไปจากภาวะปกติและมีผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพ ไม่ว่าเราจะตระหนักรู้หรือไม่ก็ตาม สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องของชีวิตประจำวัน

นอกจากนั้น อารมณ์ยังมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับแรงจูงใจอีกด้วย อารมณ์จะเป็นตัวนำของแรงจูงใจ ถ้าเรารู้สึกสบายอกสบายใจ รู้สึกว่าวันนี้สดใส เราก็มีความสุข มีความพอใจที่จะทำกิจวัตรประจำวัน แต่ถ้าวันไหนมีอารมณ์หงุดหงิด ไม่พอใจ วันนี้จะเป็วันแห่งความยุ่งยาก เราไม่ยอมทำอะไร เห็นอะไรก็ขวางหูขวางตา แม้กระทั่งเห็นใครเขายิ้มให้ก็พาดตีความไปว่าเขายิ้มเยาะ

ปัญหาต่าง ๆ ที่บ้าน ที่ทำงาน บนถนน ส่วนใหญ่ก็สืบเนื่องมาจากอารมณ์ของคน ถ้าไม่จากเขาก็มาจากตัวเราเอง การทำความรู้จักกับอารมณ์ของตนและของคนอื่นจึงเป็นหัวข้อสำคัญในการทำความเข้าใจต่อพฤติกรรมมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านสุขภาพจิต

### 4. อารมณ์เครียด

ความเครียดเป็นสภาพทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตกอยู่ภายใต้แรงกดดันบางประการ แรงกดดันเหล่านี้อาจจะมาจากสาเหตุภายในตัวเองหรือมาจากสภาพแวดล้อม การที่บุคคลต้องตกอยู่ในภาวะอารมณ์เครียดเป็นเวลานาน ๆ ติดต่อกันก็จะมีผลกระทบต่อร่างกาย คือ ทำให้สุขภาพเสื่อมลง ทำให้จิตใจหงุดหงิด การตัดสินใจไม่ดี เป็นบ่อเกิดของความผิดพลาดในการกระทำ

สาเหตุภายในตัวบุคคลที่ทำให้เกิดความเครียดมาจากหลายแหล่งด้วยกัน เช่น มาจากความต้องการทางร่างกาย คนต้องการความสมดุลทางร่างกาย เช่น อิ่มหรือไม่หิว ใ้ดนอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่ ได้มีการผ่อนคลายความต้องการทางเพศ การที่ร่างกายไม่เจ็บปวด และการมีอิสรภาพที่จะเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างปกติ การมีอุปสรรคมาขัดขวางความสุขทางกาย ทำให้เกิดความเครียด เช่น การหิว การอดนอน การถูกทรมานทางร่างกาย การที่อวัยวะของร่างกายที่เคยสมบูรณ์อยู่ต้องมีความพิการเกิดขึ้นเหล่านี้ล้วนทำให้เกิดความเครียด

ความต้องการทางจิตใจก็เป็นสิ่งหนึ่งในส่วนของความต้องการทางจิตใจนี้มีสาระที่ควรนำมาพิจารณาสองประการคือ ประการแรกเป็นความเครียดที่เกิดจากความขัดแย้งในใจ (Conflict) ซึ่งหมายถึงว่าในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งคนเราย่อมมีความต้องการอยู่หลาย ๆ อย่าง และจำเป็นต้องเลือกตัดสินใจเอาสิ่งที่ดีที่สุด หรือจะต้องตัดสินใจเลือกเอาสิ่งที่ไม่ต้องการ ภาวะเหล่านี้ทำให้เกิดความขัดแย้งในใจขึ้นมาว่าจะตัดสินใจอย่างไร ดังนั้นเมื่อไรก็ตามที่จะต้องมีการตัดสินใจคนมักจะต้องพบกับความขัดแย้งในใจ ทั้งก่อนและหลังการตัดสินใจ ส่วนความเครียดจะเกิดขึ้นมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับลักษณะของความขัดแย้งในใจ ถ้าขัดแย้งในใจมีมากความเครียดก็จะมีมาก หากคลายความขัดแย้งในใจลงได้ความเครียดก็ลดลง ในประการที่สอง ความเครียดเกิดจากความคับข้องใจ (frustration) เกิดจากการที่คนเรามีความต้องการมากมาย แล้วไม่ได้รับการตอบสนอง ความต้องการเหล่านั้นเป็นความต้องการเพื่อตอบสนองความต้องการทางร่างกาย หรือตอบสนองความต้องการของจิตใจก็ได้

ความเครียดอาจจะเกิดจากสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่บุคคลมีชีวิตรอยู่ โดยที่สถานการณ์และสภาพแวดล้อมเหล่านั้นจะมีความสัมพันธ์กับความต้องการทางจิตวิทยาของบุคคลด้วย โฮลมส์และราเฮ (Holmes & Rahe, 1967 ซ 213 – 218) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ในชีวิตกับความเครียดและการปรับตัวและได้สร้างมาตราส่วนประมาณค่าการปรับตัวทางสังคม (Social Readjustment Rating Scale – SRRS) ขึ้นมา เพื่อทำการศึกษาเกี่ยวกับบุคคลหลายช่วงอายุ หลายอาชีพเพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับความรุนแรงของความเครียดที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิต ซึ่งผลจากการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่ผู้นั้นการตายของกลุ่มสามีภรรยาจะได้รับการประมาณค่าว่าเป็นความเครียดที่รุนแรงของชีวิต ติดตามด้วยการหย่าร้างและการแยกกันอยู่

การเปลี่ยนแปลงของชีวิตเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ในทุกช่วงอายุตามวัยพัฒนาการ คนแต่ละวัยจะเผชิญปัญหาชีวิตต่างกัน

สถานการณ์ในสิ่งแวดล้อมของชีวิตประจำวันนำไปสู่ความเครียดได้

4.1 การต้องตกอยู่ในภาวะเร่งรีบ สภาพสังคมปัจจุบันต้องการมีการแข่งขันการทำงาน การทำงานต้องแข่งขันกับเวลา การผลิตของเครื่องจักรทำให้ได้จำนวนมากแต่ขณะเดียวกันก็ต้องเร่งรีบทำงานให้ได้ทันตามเป้าหมาย ในเหตุการณ์ที่คนต้องตกอยู่ในภาวะเร่งรีบติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ หรือ ถูกจำกัดการเคลื่อนไหว จะทำให้เกิดความเครียด เช่น ความเครียดจากการเดินทาง ในขณะที่การจราจรติดขัด ความเครียดที่เกิดจากการทำงานของเครื่องจักร

4.2 การขาดแคลน ชีวิตประจำวันของคนเราต้องการปัจจัยอุปโภคบริโภคมาดำรงชีพมาก ความต้องการมีมากแต่สิ่งที่ตอบสนองมีน้อยหรือไม่เพียงพอกับความต้องการ ทำให้เกิดการแก่งแย่ง ต้องรอ รวมทั้งการขาดแคลนเนื่องจากภาวะสงคราม

4.3 การสูญเสีย สถานการณ์ที่มีการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การสูญเสียทรัพย์สิน โดยเฉพาะการสูญเสียที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันจะนำไปสู่ความเครียดได้สูงมาก

4.4 ความผิดหวัง ความล้มเหลว มนุษย์ต้องการความสำเร็จ คนจึงมีความมุ่งมั่นและพยายามที่จะทำทุกอย่างเพื่อให้ได้รับความสำเร็จ เมื่อพบความผิดหวังหรือความล้มเหลว ก็จะมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตเป็นอย่างมาก

4.5 เมื่อจิตใจเกิดความเครียดก็มีผลกระทบไม่เพียงแต่ทางด้านจิตใจโดยตรงเท่านั้น ร่างกายเองก็ได้รับผลกระทบอย่างมากมาด้วย เซลเย (Hans Selye, 19789 : 65 – 78ม 1983 : 239 – 265) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับอารมณ์เครียดกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของผู้ป่วยด้วยโรคฝ้ายกาย และได้เสนอแนวคิดที่ว่า ผู้ป่วยที่มีอารมณ์เครียดร่วมอยู่ด้วยจะแสดงปฏิกิริยาทางกายบางอย่างออกมา ซึ่งอาการเหล่านี้จะเป็นตัวบ่งชี้เกี่ยวกับภาวะอารมณ์เครียดของผู้ป่วย เขาเรียกปฏิกิริยาเหล่านี้ว่า General Adaptation Syndrome (GAS)

## 5. ความเครียดกับการปรับตัว

มักจะกล่าวกันติดปากเสมอ ๆ ว่าคนสมัยนี้มีความเครียดมากและดูเหมือนว่าความเครียดกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันไปแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่อยู่ในเมืองใหญ่ ๆ อย่างเช่นกรุงเทพมหานคร หรือแม้แต่จังหวัดต่าง ๆ ที่อยู่ในเขตปริมณฑล ยิ่งสังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปมาก มีการขยายตัวทางธุรกิจและเศรษฐกิจ คนต้องทำงานมากขึ้นและต้องทำงานแข่งขันกัน เช่นแข่งขันกันกับบริษัทคู่แข่ง แข่งขันกับเวลาเพราะต้องเร่งการผลิตให้ทัน ต้องแข่งขันกับเครื่องจักรที่ทำงานด้วยความเร็ว ประสบการณ์ของชีวิตเหล่านี้ทำให้เกิดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งส่งผลต่อสภาพอารมณ์ ทำให้ขาดความสุขหรือเป็นทุกข์ทางใจ อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขจากความเครียดนี้ทำให้คนต้องมึลไกในการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของชีวิต ซึ่งสามารถพบเห็นได้ว่าบางคนมีการปรับตัวดี สามารถมีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีความเครียดได้ แต่บางคนไม่สามารถปรับตัวต่อความเครียดเหล่านั้นได้ จึงทำให้ชีวิตมีปัญหามากมาย การศึกษาปัญหาสุขภาพจิตในปัจจุบัน จึงเน้นศึกษาปัญหาเกี่ยวกับความเครียดเพื่อศึกษาถึงสาเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้คนเครียด ผลกระทบจากความเครียดต่อสภาพจิตใจและร่างกาย การปรับตัวต่อความเครียด การแสวงหาแนวทางเพื่อส่งเสริมการปรับตัวที่ดี เพื่อให้คนสามารถแก้ปัญหาความเครียดนั้น ๆ ได้และสิ่งสำคัญที่สุดก็คือพยายามแสวงหาคำแนะนำที่สร้างสรรค์สำหรับการคลายเครียด

### 5.1 ความหมายและสาเหตุของความเครียด

ความเครียดเป็นสภาวะของจิตใจที่ตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดัน อันมาจากสภาพแวดล้อมหรือจากความต้องการภายในตัวของบุคคลนั้น สถานการณ์กดดันนี้จะมีลักษณะคุกคามต่อสวัสดิภาพ ทำให้เกิดความรู้สึกลำบากใจ จำเป็นจะต้องหาทางออกหรือข้อแก้ไข

### 5.2 การเกิดขึ้นของความเครียดมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน เช่น

#### 5.2.1 ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุทางร่างกาย

ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุทางร่างกายอาจมาได้หลายทาง เช่น

##### 5.2.1.1 การเจ็บป่วย การมีโรคประจำตัว

5.2.1.2 การพิการหรือการสูญเสียอวัยวะ ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียที่เป็นมาตั้งแต่กำเนิดหรือเป็นที่หลัง การสูญเสียของอวัยวะที่เป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิต ทำให้คนขาดสมรรถภาพในการทำกิจกรรมไปส่วนหนึ่ง มีผลกระทบต่อความเป็นอิสระทำให้ต้องพึ่งพาอาศัยคนอื่น มีผลกระทบต่อชีวิตครอบครัวและการอาชีพ

5.2.1.3 การถูกกักขังหรือทรมานร่างกาย เป็นการจำกัดบริเวณหรือการทำให้ร่างกายมีความเจ็บปวด โดยปกติแล้ว คนต้องการความสุขสบายทางร่างกายและพยายามที่จะหลีกเลี่ยงออกจากความเจ็บปวดหรือการถูกลงโทษ ดังนั้น เราจึงมักพบหลักฐานการศึกษาทางจิตวิทยาเป็นจำนวนมากว่า เด็กที่ถูกกลงโทษให้เกิดความเจ็บปวดทางร่างกาย ไม่ว่าจะจากที่บ้าน โรงเรียน โรงงานที่ใช้แรงงานเด็กโดยผิดกฎหมายและทำทารุณกรรมต่อเด็ก รวมทั้งเด็กที่ถูกกักขังเหล่านี้จะมีผลกระทบต่ออาการจิตประสาทตามมาเพราะความเครียด

5.2.1.4 ความเครียดอันเกิดจากความต้องการของร่างกายตามธรรมชาติ เช่น ความหิว ความกระหาย การอดนอน คนที่ขาดสิ่งเหล่านี้จะเกิดความเครียดขึ้นมา สุขภาพจิตไม่ดี

5.2.1.5 ความเครียดที่เกิดจากสภาพแวดล้อมการทำงานและในชุมชน เช่น ภาวะแออัดในโรงงานหรือสำนักงาน การทำงานในที่สูง การทำงานในที่แคบ ความร้อน ความเย็น กลิ่นเหม็นจากขยะ ปฏิกูลและสารเคมี ฝุ่นละออง และสภาพแวดล้อมที่รกรุงรัง ทัศนียภาพไม่ดี การทำงานที่ต้องอยู่ในลักษณะเสี่ยงต่อการบาดเจ็บและการสูญเสียอวัยวะ

#### 5.2.2 ความเครียดที่เกิดจากความต้องการทางจิตใจ

ประกอบด้วย ความคับข้องใจและความขัดแย้งในใจ สำหรับความคับข้องใจ (frustration) นั้นจัดว่าเป็นความเครียดที่เกิดจากส่วนลึกของสภาพจิตใจและมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของคนมากที่สุดอีกประการหนึ่ง ความคับข้องใจ เกิดจากการที่คนเรามีความต้องการแล้วความต้องการนั้นไม่ได้รับการตอบสนอง สาเหตุของความคับข้องใจอันเนื่องมาจากการไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการ มีดังนี้

5.2.2.1 การต้องตกอยู่ในภาวะเร่งรีบ ในสภาพเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบัน ทำให้ต้องมีการแข่งขันในการทำงานและเมื่อทำงานแล้วก็ต้องมีการแข่งขันกับเวลา การผลิตโดยใช้เครื่องจักรมีข้อดีคือสามารถผลิตได้คราวละมาก ๆ แต่ในขณะที่เดียวกันก็ต้องเร่งรีบทำงานให้ได้ทันตามเป้าหมาย ทำให้คนต้องเร่งรีบทำงาน ความเร่งรีบในการเดินทางในขณะที่มีจราจรติดขัดก็ทำให้คนเกิดความเครียดได้มาก

5.2.2.2 การขาดแคลน การที่ในปัจจุบันนี้มีประชากรเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีความต้องการเครื่องอุปโภคบริโภคมากขึ้นตามมาด้วย รวมทั้งการบริการต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดการแอ่งแอ่ง ต้องรอ ทำให้เกิดความชักช้า รวมทั้งการที่ต้องแข่งขันเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ

5.2.2.3 การสูญเสีย การสูญเสีย การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักยอมทำให้เกิดทุกข์อย่างรุนแรงในชีวิตประจำวันคนต้องผจญกับความสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทรัพย์สินอันมีค่า โดยเฉพาะการสูญเสียที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันและการสูญเสียผู้อุปการะ ซึ่งมีความสำคัญยอมทำให้เกิดความเครียดได้สูงมาก

5.2.2.4 ความผิดหวัง ความล้มเหลวจากการกระทำ ทุกคนต้องการความสำเร็จในสิ่งที่ได้กระทำลงไป สิ่งที่ทำให้คนภาคภูมิใจมากที่สุดคือ ความสำเร็จและความสำเร็จทำให้คนรู้สึกว่าตนมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี ในขณะที่ความล้มเหลวทำให้คนรู้สึกว่าตนไร้ความสามารถ ไม่มีคุณค่า ไร้ศักดิ์ศรี ขาดความภาคภูมิใจในตัวเอง ดังนั้น เมื่อคนพบกับความผิดหวังก็จะมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตเป็นอย่างมาก ในขณะที่มีความพยายามเพื่อให้ได้มาซึ่งความสำเร็จก็ต้องตกอยู่ในภาวะเครียดด้วยเช่นกัน

5.2.2.5 ความรู้สึกเสียหน้า ความมีหน้าตาที่นับว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตของคนเรา ทำให้เกิดความรู้สึกมีเกียรติ ถ้าเกิดเหตุการณ์ที่ต้องเสียหน้าหรือเกิดการอับอายขายหน้าขึ้นมา ก็ทำให้เกิดความเครียดเพราะเสียเกียรติ คนสมัยนี้ยังมีหน้ามีตามากเท่าไรก็ต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อรักษาเกียรติ ระดับความมีหน้ามีตาของตนเองไว้ เสียเงินและทรัพย์สินเท่าไรก็ไม่ว่า ขออย่าให้เสียหน้าเป็นดีที่สุด

5.2.2.6 ภาวะไร้ความหมายในชีวิต ทุกคนย่อมตระหนักในการมีคุณค่าของชีวิต ความภาคภูมิใจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดในชีวิตของคนเรา เมื่อไรก็ตามที่คนมีความรู้สึกว่าตนไม่เป็นที่ต้องการของคนอื่น ขาดคนที่รักและผูกพันต่อเรา ความล้มเหลวในชีวิต หน้าที่การงาน สิ่งเหล่านี้ ทำให้คนรู้สึกว่าชีวิตนี้ไม่มีความหมาย สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง สูญเสียความหวังและมีความคับข้องใจมาก

5.2.3 ความเครียดที่เกิดจากสังคมและสภาพแวดล้อม

#### 5.2.4. ความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของชีวิต

#### 5.3 ผลกระทบจากความเครียด

เมื่อเกิดความเครียดก็จะส่งผลถึงการแสดงออกของพฤติกรรมหลายอย่าง เช่น

5.3.1 ความก้าวร้าว ในชีวิตประจำวันเราจะพบเห็นได้เสมอ ว่าเมื่อคนเราเกิดความเครียดก็มักจะระบายออกโดยการก้าวร้าว เช่น การทำลาย การทำให้บาดเจ็บ ไปยังเป้าหมายหรือสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียด เด็ก ๆ เมื่อถูกขัดใจจากพ่อแม่จะแสดงออกโดยการทุบตี หยิก เมื่อถูกแย่งของเล่นก็จะทำร้ายคนที่มาแย่งของเล่นของตนไป เด็กชายอาจจะชกต่อยกันเพราะการขัดใจกันในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง การก้าวร้าวอาจจะเป็นการก้าวร้าวต่อแหล่งที่ทำให้เกิดความเครียดหรือไประบายออกที่สิ่งอื่น เช่น โกรธคนหนึ่งและไประบายออกโดยการเปิดประตูเสียงดัง เข้าทำนองตีวัวกระทบคราด ในบางครั้ง คนอาจจะแสดงความก้าวร้าวต่อตนเอง เช่น ต่ำหนิตัวเอง ทำลายตัวเองโดยการฆ่าตัวตาย

5.3.2. ความพยายามต่อสู้เพื่อเอาชนะ ความเครียดไม่จำเป็นว่าจะแสดงออกในทางร้ายเสมอไป คนบางคนอาจรับรู้ความเครียดในทางที่สร้างสรรค์ก็ได้ จึงทำให้เกิดความมุ่งมั่นพยายามหาทางที่จะไปถึงความสำเร็จให้ได้ สิ่งที่เป็นอุปสรรคกลับกลายเป็นการเติมไฟแห่งความหวังได้มากขึ้น ทำให้คนทำงานหนักขึ้น

คงจะมีเหตุผลว่าทำไมคนเราจึงต้องเพิ่มความพยายามเพื่อต่อสู้ให้ได้ชัยชนะ เมื่อพบกับความพ่ายแพ้หรือเมื่อเกิดความเครียด บางทีอาจจะเป็นไปได้ว่าสิ่งที่เราต้องการเอาชนะนั้นเป็นสิ่งที่มีความหมาย มีค่ามากสำหรับเรา ยิ่งสิ่งนั้นมีค่ามากเพียงไรก็จะยิ่งเพิ่มความพยายามเอาชนะให้ได้มากยิ่งขึ้นเพียงนั้น

5.3.3 การเศร้าใจ มีหลักฐานจากการศึกษาจิตวิทยาเป็นจำนวนมากที่พบว่าคนจะมีอาการเศร้าใจเมื่อเกิดความผิดหวังในสิ่งที่ตนต้องการ หรือเมื่อเกิดความเครียด ความขัดแย้งในใจ เช่น อิชาร์ด (Izard, 1972 : 48 – 76) ได้ทำการสำรวจจากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาเพื่อศึกษาว่าในสถานการณ์ใดบ้างที่นักศึกษาได้เคยมีประสบการณ์ของการเศร้าใจ พบว่า การเศร้าใจเกิดจากการผิดหวังหรือการไม่ได้รับในสิ่งที่ตนคาดหวังไว้ ยิ่งผิดหวังมาก การเศร้าใจก็จะยิ่งมีมาก การเศร้าใจของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาพบว่ามาจาก (1) การสอบตกหรือการถูกกีดกันจากผลการศึกษา (2) การมีปัญหาเกี่ยวกับคู่รัก (3) ความเหงา (4) การสูญเสียตำแหน่งในสังคมเพื่อน เช่น การที่เพื่อนไม่ยอมรับ (5) การตายหรือการจากไปของเพื่อนสนิท

ในชีวิตประจำวัน เราจะพบเห็นได้เสมอ ๆ ว่า เมื่อคนพบกับความผิดหวังมาก ๆ จะเกิดความเครียดและอยู่ในลักษณะขอมแพ้ รู้สึกว่าตนหมดความหมายและไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป ซึ่งสภาพเช่นนี้เป็นอันตรายต่อคนนั้นมากทีเดียว

5.3.4 ความเครียดกับปฏิกิริยาทางร่างกาย นักจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับระบบประสาทและสรีรวิทยาได้ศึกษาปฏิกิริยาทางอารมณ์ โดยเฉพาะความเครียด ความวิตกกังวล ความโกรธ ต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในร่างกายและแสดงออกมาทางพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ มีปฏิกิริยาทางกายเป็นจำนวนมากที่แสดงออกมาเพื่อเป็นการตอบสนองต่อสภาพอารมณ์เหล่านี้สามารถตรวจวัดได้อย่างชัดเจน เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ การขยายตัวและหดตัวของปอด การหลั่งฮอร์โมนของต่อมไร้ท่อ การทำงานของต่อมเหงื่อและต่อมน้ำลาย อุณหภูมิในร่างกาย ความดันโลหิต ปฏิกิริยาทางกายเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะสภาพอารมณ์เครียด

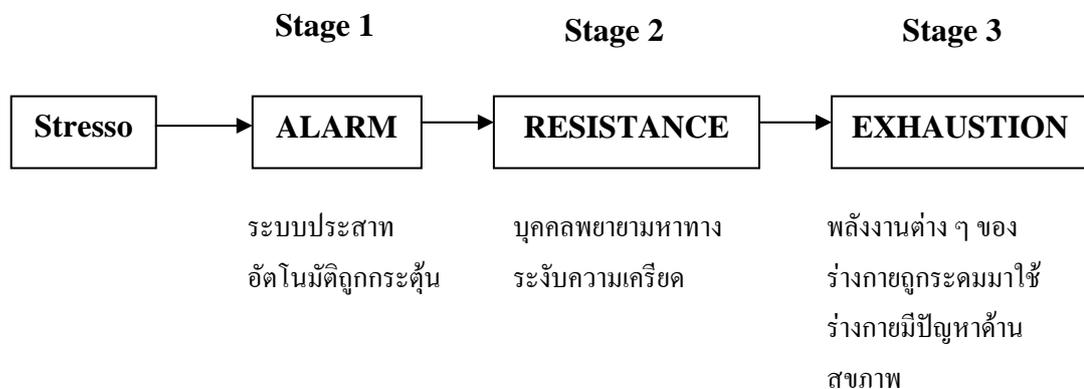
ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์เครียดกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายส่วนใหญ่ได้มาจากการศึกษาของ นายแพทย์ ฮันส์ เซลเย (Selye, 1978 : 65 – 78, 1983 : 239 – 265) ซึ่งได้ทำการศึกษาทดลองพบปฏิกิริยาทางกายจำนวนมากหลายรายการที่เป็นอาการสามัญสำหรับผู้ป่วยโดยทั่ว ๆ ไป จากข้อสังเกตเหล่านี้ทำให้เขาได้ข้อสรุปเกี่ยวกับอาการต่าง ๆ ทางกายที่เป็นสัญญาณแสดงถึงความเครียด เขาเรียกสัญญาณเหล่านี้ว่า General Adaptation Syndrome (GAS)

#### 5.4 ปฏิกิริยาทางกายที่เป็นสัญญาณแสดงถึงความเครียด

5.4.1 ภาวะสัญญาณเตือนภัย (Alarm Reaction) เป็นระยะที่มีอาการทางร่างกายแสดงออกให้เห็น เป็นสัญญาณเตือนภัยที่สามารถสังเกตได้ เช่น การนอนไม่หลับ การตื่นเครียดของกล้ามเนื้อทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและกระดูก การปวดหัว การเต้นของหัวใจผิดปกติ ความผิดปกติของเหงื่อ การมีอาการตัวสั่น มือสั่น ปากสั่น มีการเปลี่ยนแปลงของระบบความดันโลหิต สัญญาณเตือนภัยนี้สามารถตรวจจับได้ โดยเฉพาะเมื่อบุคคลตกอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมที่กดดันและมีความเครียดเกิดขึ้น

5.4.2 ภาวะต้านภัย (State of Resistance) ในระยะที่สองนี้เป็นระยะที่บุคคลพยายามหามาตรการมาควบคุมความเครียดของตน การพยายามอดกลั้นหรือระงับอารมณ์ของตนด้วยวิธีการต่าง ๆ บางคนอาจใช้วิธีหาหมอเพื่อการเยียวยา บางคนก็ใช้จินตนาการ จนทำให้ความตึงเครียดทางกายดูเหมือนว่าจะสงบลงและสามารถควบคุมสถานการณ์ไว้ได้ แต่ความเป็นจริงแล้วสถานะเหล่านี้ยังคงคุกรุ่นอยู่ภายใน เรียกว่า มีอาการ – หลบใน – (deceptive) พลังงานของร่างกายและจิตใจจะถูกระดมเพื่อนำไปใช้ในการควบคุมความเครียด จุดสังเกตที่เห็นได้ชัดของพฤติกรรมในระยะนี้คือ ความรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่สดชื่นเท่าที่ควรจะเป็น แต่แสดงออกมาในลักษณะ ที่สดใสร่าเริง

5.4.3 ภาวะหมดแรงสู้ (Exhaustion) หากความเครียดยังคงดำเนินอยู่ต่อไป จนถึงขั้นเหลืออดเหนือทน คนจะตกอยู่ในสถานะที่ไม่สามารถทนทานต่อแรงกดดันนั้นได้ จิตใจก็จะแตกสลายไป จุดนี้จะทำให้คนเกิดอาการเจ็บป่วยทางอารมณ์อย่างรุนแรงคือ การเป็นโรคจิตโรคประสาท



### แผนภูมิที่ 3 ระยะหมดแรงสู้

ต่อมหมวกไตเป็นต่อมที่มีบทบาทมากในกระบวนการทำงานของ General Adaptation Syndrome นี้ โดย Adrenal Medulla ซึ่งอยู่ภายใต้การควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ สายซิมพาเทติก เมื่อถูกกระตุ้นในสถานการณ์ที่เป็นการตื่นเต้นก็จะหลั่งฮอร์โมน epinephrine และ nor epinephrine เข้ากระแสเลือด ฮอร์โมนทั้ง 2 นี้ มีฤทธิ์ในการเพิ่มระดับการเผาผลาญในร่างกาย และทำให้ร่างกายผลิตพลังงานสำรองออกมาใช้ ภาวะนี้ทำให้เกิดปฏิกิริยาทางร่างกายในระยะ สัญญาณเตือนภัย

ในระยะด้านภัย กิจกรรมทางร่างกายถูกควบคุมโดยการเพิ่มปริมาณของ adrenal cortex โดยที่ adrenal cortex ถูกกระตุ้นโดยฮอร์โมน ACTH ซึ่งผลิตจากต่อมใต้สมอง เมื่อร่างกายเกิดความเครียด ต่อมใต้สมองจะหลั่งฮอร์โมน เพิ่มขึ้น ผลทางกายที่เกิดจากการได้รับฮอร์โมนนี้ คือ มีการเปลี่ยนแปลงของระบบความดันโลหิต มีการเร่งผลิตโลหิตแดงและมีการเพิ่มปริมาณน้ำตาลใน เม็ดเลือด จึงไม่เป็นที่น่าสงสัยเลยว่า การตอบสนองทางร่างกายของคนที่ตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ เกิดความเครียดติดต่อกันเป็นระยะเวลาสั้น ๆ จะทำให้คนคนนั้นล้มป่วยลงจนยากที่จะเยียวยาได้

#### 5.5 ปฏิกิริยาทางกายและสุขภาพอันเกิดจากความเครียดที่สังเกตได้

5.5.1 ปวดหัว ปวดหัวชนิดไมเกรน ปวดท้ายทอย ปวดไหล่ ปวดเอว ปวดเมื่อยตามตัว

5.5.2 ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดส่วนปลายหดตัวทำให้เป็นลมปัจจุบัน เป็นอัมพาต

5.5.3 หลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบตัน ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

5.5.4 เป็นโรคกระเพาะอาหาร ระบบทางเดินอาหารไม่ปกติ ท้องอืด ท้องผูก

5.5.5 เป็นสิว เป็นฝ้า เป็นหอบหืด เป็นลมพิษ

5.5.6 ขาดความสนใจทางเพศ สูญเสียสมรรถภาพทางเพศ

5.5.7 แก่เร็ว ผมหงอก ผมร่วง

5.5.8 นอนไม่หลับ หลับยาก หลับไม่สนิท ฝันร้าย

5.5.9 เหนื่อยง่ายกว่าปกติ

5.5.10 วิดกกังวล ไม่สดชื่น ฝ่อ ขาดกำลังใจ

5.5.11 หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย วู่วาม ขวนทะเลาะ

5.5.12 ตื่นเต้นง่าย ตกใจง่าย นอนสะดุ้ง

5.5.13 ไม่มีสมาธิ ขาดความตั้งใจ เหม่อ ใจลอย จับจด

5.5.14 สุขภาพจิตเสื่อม เป็นโรคประสาท เป็นโรคจิต

#### 5.6 การสำรวจขั้นต้นเพื่อระบุเหตุว่ามีอาการเครียด

มีรายการพฤติกรรมที่แสดงออกถึงอาการเครียดที่สามารถสังเกตได้อย่างง่าย ๆ เช่น

5.6.1 มีความผิดปกติของการเคลื่อนไหว เช่น คิ้ม กิ้น เดีน อย่างรีบเร่ง งุ่นง่าน

5.6.2 มีความผิดปกติไปจากนิสัยเดิมในด้านการกิน การนอน การขับถ่าย

5.6.3 มีความวิตกกังวลในเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ ทำให้ครุ่นคิด ย้ำคิด ใจลอย

หน้าตาไม่สดชื่น คิดแต่เรื่องร้าย ๆ

5.6.4 มีแนวโน้มของพฤติกรรมรุนแรง ก้าวร้าว ทั้งทางวาจาและร่างกาย

5.6.5 ไม่ฟังความคิดเห็นของคนอื่น ใจเร็วด่วนได้ เสียสมรรถภาพในการตัดสินใจ

ตัดสินใจผิดพลาดหรือรีรอ

5.6.6 สะเพร่า ขาดความรอบคอบในการทำงาน ทำให้เกิดข้อผิดพลาดในการทำงาน

เพราะไม่มีสมาธิใจร้อน ง่วนกับงานแต่ไม่สนุกกับงาน ทำงานแต่ไม่ได้งาน

5.6.7 รู้สึกเหนื่อยง่ายผิดปกติ ปวดเมื่อยตามตัว หรือเฉพาะแห่ง

5.6.8 สมรรถภาพและความสนใจทางเพศลดลง หรือหมดมุ่น

5.6.9 มีความรู้สึกผิด (Guilty) ซึ่งจะนำไปสู่การคิดทำลายตัวเอง ประชด หรือมี  
อารมณ์เศร้าหมอง ไม่สดชื่น หากต้องการศึกษารายละเอียดเพิ่มเติม สามารถตรวจรายการ Stress  
Symptom Checklist ได้ในหน้าที่ 162

#### 5.7 แนวทางคลายเครียด

ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทุกคนจะประสบ ดังนั้น เราจึงต้องหาทาง  
ควบคุมหรือจัดการให้ความเครียดอยู่ในระบบที่ไม่ทำอันตรายต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเรา  
อย่างไรก็ตาม มีคนจำนวนมากที่หาทางคลายเครียดที่ไม่ถูกต้องและกลับเพิ่มความเครียดให้แก่ตัวเอง

อีก ตัวอย่างการแก้ความเครียดที่ไม่ถูกวิธี เช่น การดื่มสุรา การเที่ยวกลางคืน การใช้จ่ายหรือสารเสพติด การทำร้ายตัวเอง เป็นต้น

#### 5.8 วิธีจัดการความเครียด

การจัดการความเครียดที่เหมาะสมจะนำไปสู่การปรับตัวที่ดีและทำให้สุขภาพดี มีหลายวิธีดังนี้

5.8.1 การปรับตัว ทำการวิเคราะห์หาสาเหตุของความเครียด พิจารณาว่าภาวะเครียดของตนอยู่ในลักษณะใด มีอะไรเป็นสาเหตุหลักของความเครียด หาทางแก้ไขที่ต้นเหตุ

5.8.2 การระบายออก ผลักความเครียดออกจากตัวเองโดยการระบายความรู้สึก ความคิด ด้วยการปรึกษากับเพื่อนสนิทที่สามารถรับฟังได้ ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ ปรึกษาคุณชีวิต พ่อแม่ ครู นักจิตวิทยา จิตแพทย์ ศูนย์ให้คำปรึกษาสายด่วน Hotline

5.8.3 การลดความตึงเครียด ทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย เช่น ทำสมาธิ ทำใจให้สงบ การพักผ่อน การออกกำลังกายตามวัย เล่นกีฬา แอโรบิก ฟีกโยคะ ทำตัวให้สนุกกับเพื่อน ทัศนศึกษา อยู่กับธรรมชาติ นอนให้เป็นเวลา และวิธีการอื่น ๆ ที่น่าสนใจ

5.8.4 หลีกเลียงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น การดื่มสุรา การเที่ยวกลางคืน การใช้จ่าย และสารเสพติด การปะทะคารมหรือการทะเลาะวิวาท การประพฤติดีพิดทางเพศ การเล่นเกม การพนัน

โดยสรุป ในบทนี้ได้กล่าวถึงลักษณะอารมณ์เฉพาะที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตเป็นอย่างมาก คือ อารมณ์เครียด ซึ่งเป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่คนในสังคมปัจจุบันต้องเผชิญอย่างมากและเป็นปรากฏการณ์ทำลายสุขภาพจิต สุขภาพกายของคนทั่วไปอย่างมาก สาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดความเครียด คือ สาเหตุจากสภาพแวดล้อม และสาเหตุจากสภาพภายในจิตใจ ซึ่งได้แก่ ความคับข้องใจและความขัดแย้งในใจ ความเครียดอันเกิดจากพัฒนาการของชีวิต ทำให้คนในวัยต่าง ๆ ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดในระดับที่แตกต่างกันไป ความเครียดทำให้เสียสมดุลทางจิตใจ ทำให้รู้สึกไม่สบาย แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ต่อสู้เพื่อการเอาชนะและมีปฏิกิริยาทางกาย ทำให้เกิดการเจ็บป่วย ในการหาทางระบายออกเพื่อคลายเครียดในนี้บางครั้งบุคคลใช้กลไกทางจิตเพื่อการป้องกันตัวเองเพื่อการปรับตัว กลไกทางจิตในการป้องกันตัวเองซึ่งมีจุดคือทำให้คลายเครียดได้ชั่วคราว แต่ในทางเสียมีมากกว่า คือ ทำให้คนไม่ยอมรับความจริง เป็นต้นเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพจิตอื่นตามมา

อย่างไรก็ตาม ความเครียดไม่จำเป็นว่าจะส่งผลทางลบเสมอไป จุดดีของความเครียดสามารถส่งผลในทางบวกได้หากบุคคลสามารถควบคุมและจัดการเกี่ยวกับความเครียดของคนลง

อย่างถูกวิธี เช่น การสร้างนิสัย การปรับตัว การระบายความเครียดอย่างสร้างสรรค์และการหาวิธีลดความตึงเครียดเพื่อทำให้จิตใจผ่อนคลาย<sup>17</sup>

#### 6. ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย

วัตถุประสงค์ เพื่อหาความชุกของความเครียด ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงพรรณนาชนิดตัดขวาง ณ จุดหนึ่งของเวลา ประชากรของเวลา ประชากรตัวอย่าง 10,775 ราย โดยการสุ่มตัวอย่างอย่างเป็นระบบตามจังหวัดต่าง ๆ รวม 76 จังหวัด เครื่องมือที่ใช้เป็น GHQ-24 ที่มีค่า Reliability ค่า  $K=0.88$  และเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผลที่ได้ ประชากรที่ศึกษาเป็นชาย 43.9% เป็นหญิง 56.1% อายุระหว่าง 12-60 ปี มีความเครียด 67.6 % หญิงเครียดมากกว่าชาย ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียด คือ ผู้ที่มีอายุอยู่ในวัยทำงาน การศึกษาอยู่ในช่วงมัธยมศึกษาถึงปริญญาตรี ผู้ที่มีรายได้ไม่พอใช้ และรายได้ต่ำ เครียดมากกว่าผู้มีรายได้สูง สาเหตุที่ทำให้เครียดได้แก่ปัญหาการทำงานและอาชีพ ปัญหาการเรียนและการศึกษา และปัญหาการเงินและเศรษฐกิจ วิธีแก้ไขความเครียดส่วนใหญ่ใช้วิธีการหาความบันเทิง และครอบครัวตามลำดับ ผู้ที่ช่วยเหลือ คือ เพื่อน รองลงมา คือ พ่อ แม่ และคู่สมรส การมีน้ำใจช่วยเหลือกัน ให้กำลังใจกันและจริงใจต่อกัน จะช่วยลดความเครียดได้ ผู้ที่เครียดต้องการให้รัฐบาล แก้ปัญหาเศรษฐกิจ เป็นอันดับแรก รองลงไป คือ ปัญหาสิ่งแวดล้อมและปัญหาสังคม อาการของความเครียดที่แสดงออกมา ได้แก่ คิดมากเรื่องเงินทอง การเรียน การงาน ส่วนที่อาการทางกายที่พบมากได้แก่ ปวดศีรษะ จี๊ดมึน นอนหลับยาก และไม่มีสมาธิ สรุปและข้อเสนอแนะ การศึกษานี้ได้ดำเนินการทั่วประเทศ และศึกษาก่อนประเทศไทยจะประสบภาวะวิกฤติเศรษฐกิจ<sup>18</sup>

การศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการจัดการกับปัญหาของพนักงานบริษัท โรงงานทอผ้า กรุงเทพฯ จำกัด มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาของพนักงาน ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ สถานภาพสมรส วุฒิการศึกษา อายุงาน แผนก ระดับของพนักงาน การรับรู้ฐานะทางการเงินของตนเอง และการรับรู้สุขภาพของตนเอง กับ ผลกระทบกับเศรษฐกิจระดับความเครียด พฤติกรรมการจัดการกับปัญหา มีวิธีการศึกษาโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วยแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตัวเองสำหรับประชาชนไทย โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติ T-TEST และ One-Way ANOVA

<sup>17</sup>ลิขิต กาญจนารักษ์, สุขภาพจิต, พิมพ์ครั้งที่ 3 (นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2547), 142-167

<sup>18</sup>ภักคนพิน กิตติรักษนนท์ และคณะ, ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย ปี 2539 [ออนไลน์], เข้าถึงเมื่อวันที่ 30 พฤศจิกายน 2550. เข้าถึงได้จาก <http://www.dmh.go.th/abstract/details.asp?id=2599>

ผลการศึกษา พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด โดยพนักงานหญิงมีความเครียดในระดับที่สูงกว่าชาย แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับผลกระทบจากปัญหาเศรษฐกิจและพฤติกรรมกรรมการจัดการปัญหา อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการจัดการที่อารมณ์ แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับผลกระทบจากปัญหาเศรษฐกิจ ระดับความเครียดและพฤติกรรมกรรมการจัดการปัญหา สถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์กับการจัดการปัญหา แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับผลกระทบจากปัญหาเศรษฐกิจและระดับความเครียด วุฒิการศึกษา มีความสัมพันธ์กับผลกระทบจากปัญหาเศรษฐกิจและพฤติกรรมกรรมการจัดการที่อารมณ์ แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดและพฤติกรรมกรรมการจัดการที่ปัญหา อายุงาน มีความสัมพันธ์กับการจัดการที่อารมณ์ แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับผลกระทบจากปัญหาเศรษฐกิจ ระดับความเครียด และพฤติกรรมกรรมการจัดการที่ปัญหา แผนก มีความสัมพันธ์กับผลกระทบจากปัญหาเศรษฐกิจ แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด และพฤติกรรมกรรมการจัดการกับปัญหา ทั้งที่เป็นการจัดการที่ปัญหาและการจัดการที่อารมณ์ ระดับของพนักงาน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการจัดการที่อารมณ์ แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับผลกระทบจากปัญหา ระดับเศรษฐกิจ ระดับความเครียด และพฤติกรรมกรรมการจัดการที่ปัญหา การรับรู้ฐานะทางการเงินของตนเองและ การรับรู้สุขภาพของตนเอง มีความสัมพันธ์กับผลกระทบจากปัญหาเศรษฐกิจและระดับความเครียด แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับปัญหา ทั้งที่เป็นการจัดการที่ปัญหาและการจัดการที่อารมณ์

#### 7. รายงานการวิจัยเรื่อง ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย

ได้ทำการศึกษาวิจัย โดยสำรวจประชากรในประเทศไทย เพื่อหาความชุกของความเครียดโดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงพรรณนา ชนิดตัดขวาง ณ จุดหนึ่งของเวลา ประชากรตัวอย่าง 10,775 ราย โดยการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่มตามจังหวัดต่างๆ รวม 76 จังหวัด และสุ่มตัวอย่างอย่างมีระบบในขั้นที่ 2 โดยแบบสอบถามที่ได้ทดสอบความเที่ยงตรงและความถูกต้อง

แบบสอบถามที่สุ่มมาได้ตรวจสอบว่ามีคุณภาพและความครบถ้วน วิธีเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาวิจัยทราบว่า ประชากรที่ศึกษาเป็นชาย ร้อยละ 43.9 หญิง ร้อยละ 56.1 อยู่ระหว่าง 12 ปี ถึง 60 ปีขึ้นไป พบว่า มีความเครียด ร้อยละ 67.6 หญิงมีความเครียดมากกว่าชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $P < .01$  นอกจากนี้พบว่าตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ได้แก่ ผู้ที่มีอายุอยู่ในวัยทำงาน การศึกษาอยู่ในช่วงมัธยมศึกษา - ปริญญาตรี และผู้มีรายได้ไม่พอใช้หรือรายได้ต่ำ จะมีความเครียดสูงกว่าผู้มีรายได้สูง สาเหตุที่ทำให้เครียด ได้แก่ ปัญหาการงานและอาชีพ ปัญหาการเรียนและการศึกษา และปัญหาการเงินและเศรษฐกิจ ตามลำดับ

วิธีแก้ไขเมื่อความเครียดเกิดขึ้น คนไทยส่วนใหญ่ใช้วิธีการหาความบันเทิง และการใช้สถาบันครอบครัวเป็นเครื่องช่วย รองลงมาผู้ที่มีส่วนช่วยเหลือมากที่สุด ได้แก่ เพื่อน รองลงมาคือ

พ่อ - แม่ และคู่สมรส ผู้ที่มีความเครียดต้องการให้สังคมไทยช่วยกันสร้างความสามัคคี การมีน้ำใจช่วยเหลือกันให้กำลังใจ และจริงใจต่อกัน จะช่วยลดความเครียดได้ สุดท้ายผู้มีความเครียดต้องการให้รัฐบาลแก้ปัญหาเศรษฐกิจเป็นอันดับแรก รองลงไป คือ ปัญหาสิ่งแวดล้อม และปัญหาสังคม ตามลำดับ อาการของความเครียดที่ประชากรศึกษาแสดงออกมา ได้แก่ คิดมากเรื่องเงินทอง การเรียน การงาน ส่วนอาการทางกายที่พบมาก ได้แก่ ปวดศีรษะ จี๊ดๆ นอนหลับยาก และไม่มีสมาธิ

สุขภาพจิตเป็นสภาวะของบุคคลโดยธรรมชาติภาวะจิตใจของมนุษย์จะมีการปรับตัว และเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวของบุคคลนั้นๆ นอกจากนั้นจิตใจของมนุษย์มีความสลับซับซ้อนเข้าใจยากและมีการเปลี่ยนแปลงตามวัยตลอดเวลา สุขภาพจิตของคนจะดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น พันธุกรรม สติปัญญา สภาพการเลี้ยงดู สภาพแวดล้อมทางสังคม ปัจจัยเหล่านี้จะเชื่อมโยงสัมพันธ์และส่งผลกระทบต่อกันและกัน นอกจากนี้สภาพแวดล้อมทั้งทางเศรษฐกิจสังคมในปัจจุบันและอนาคตได้ก่อให้เกิดความกดดันต่อสภาพจิตของคนยิ่งขึ้น

ขณะนี้คนไทยส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น จากรายงานปี พ.ศ. 2540- 2544 พบว่า สถานบริการสาธารณสุขทั่วไปมีอัตราผู้ป่วยทางจิต 144 คนต่อประชากร 100,000 คน ในปี พ.ศ.2540 และได้เพิ่มขึ้นเป็น 293.2 ต่อประชากร 100,000 คน ในปี 2544 หากพิจารณาในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น ในปี พ.ศ. 2545 จำแนกตามโรคทางจิตเวชและปัญหาสุขภาพจิต พบว่า ความผิดปกติของการพัฒนาจิตใจ ร้อยละ 36.8 รองลงมา ได้แก่ ปัญญาอ่อนร้อยละ 21.5 ความผิดปกติเชิงพฤติกรรมและอารมณ์ที่เริ่มต้นในเด็กและวัยรุ่น ร้อยละ 14.9 พฤติกรรมแบบจิตเพศและความหลงผิดร้อยละ 9.9 และความหลงผิดทางอารมณ์ ร้อยละ 7.4

ปัญหาสุขภาพจิตมิใช่แต่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้น ๆ แต่ยังส่งผลกระทบต่อคนรอบข้างกล่าวคือ การเสียบุคคลคนนั้นไปโดยไม่สามารถก่อประโยชน์ต่อสังคม หรือประเทศ นอกจากนั้นต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาดูแล การเสียเวลาและเสียโอกาสของญาติพี่น้อง พ่อ-แม่ในการดูแลรักษา และในหลายๆ กรณีก่อความเสียหายแก่คนอื่น เช่น การก่ออาชญากรรมได้หลายรูปแบบบางครั้งก่อให้เกิดการเสียชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนทั่วไปที่มีใดเกี่ยวข้องกับ

เนื่องจากสภาพแวดล้อมของระบบเศรษฐกิจและสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง มีปัจจัยจำนวนมากมายที่ก่อให้เกิดความกดดันกับประชาชนทุกเพศ ทุกวัยและทุกด้าน ตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงานและวัยสูงอายุ หรือตั้งแต่ค่าครองชีพที่เพิ่มขึ้น การแข่งขันกันเพื่อความอยู่รอดในสังคม ทศนคติและค่านิยมทางตะวันตก ศาสนา วัฒนธรรมไทยและสังคมไทยที่เสื่อมถอย อันทำให้ครอบครัว ชุมชนไม่สามารถเป็นเกราะป้องกันให้คนสามารถวิเคราะห์ แยกแยะสาเหตุเพื่อจัดการปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตและปรับตัวได้อย่างปกติสุข

ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจก็ส่งผลถึงสุขภาพจิตอย่างมากเช่นกัน บัณฑิต ศรีไพศาล และคณะ ได้ทำการสำรวจภาวะสุขภาพจิตของประชาชนไทย ในช่วงวิกฤตเศรษฐกิจพ.ศ.2540-2541 ที่ส่งผลกระทบต่อสถาบันทางการเงินและการลงทุนทั้งประเทศ สุ่มตัวอย่างด้วยการติดต่อจากสมุดโทรศัพท์ เป็นประชาชนทั่วไป 410 รายและประชาชนที่อยู่ในกลุ่มธุรกิจ 610 ราย พบว่าประชาชนมีความเครียดในระดับสูงร้อยละ 39.5 มีความคิดอยากฆ่าตัวตายร้อยละ 4.6 ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดสูงอย่างมีนัยสำคัญคือ เป็นเจ้าของกิจการ เป็นผู้ประกอบธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ เป็นผู้ที่ต้องรับผิดชอบภาระการเงินของคนอื่น ปัจจัยส่วนบุคคลเช่นเรื่องของเพศ วัย การศึกษา ไม่พบว่าสัมพันธ์กับความเครียดสูงอย่างมีนัยสำคัญ แหล่งที่กลุ่มประชากรขอความช่วยเหลือเมื่อเครียด 3 อันดับแรกคือ บุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และคู่รักตามลำดับ ซึ่งเป็นบุคคลใกล้ชิดมากกว่าเลือกไปพบผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิต

## 8. ปัจจัยทางชีวภาพ

### 8.1 วัยหรือช่วงอายุ

ทุกช่วงวัยมีรูปแบบของปัญหาที่จำเพาะของวัยนั้นๆ หรืออาจจะปัญหาเดียวกัน เช่น ความเครียด ภาวะซึมเศร้า แต่มีสาเหตุ และการแสดงออกต่างกัน อย่างไรก็ตามพบว่าอายุที่มากขึ้นมีแนวโน้มจะพบปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น

### 8.2 เพศ

เมื่อแยกศึกษาในหัวข้อเรื่องเพศ มักจะพบว่าปัญหาสุขภาพจิตในเพศหญิงมากกว่า เช่นภาวะซึมเศร้าหลังจากการคลอด การถูกข่มเหงทางเพศ การถูกทำร้ายร่างกายจากปัญหาความรุนแรงในครอบครัว หรืออุบัติการณ์ของการเกิดโรคทางจิตเวชหลายโรคก็พบในเพศหญิงมากกว่า เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคทางกายที่มีผลจากปัญหาทางจิตในกลุ่ม Somatoform disorders

เพศชายก็มีปัญหาเช่นกัน แต่แตกต่างกันและดูเหมือนเป็นปัญหาที่ถูกมองในแง่ลบมากกว่า เช่นความก้าวร้าวรุนแรง ดิตสารเสพติด โดยเฉพาะสุรา อย่างไรก็ตามพฤติกรรมนี้ก็เป็นการแสดงออกของปัญหาสุขภาพจิตอย่างหนึ่ง รวมถึงปัจจุบันมีกระแสเรื่องของกลุ่มรักร่วมเพศ (Homosexual ) แต่ยังไม่มียข้อมูลสำหรับเรื่องนี้เพียงพอว่าบุคคลกลุ่มนี้ในประเทศไทยมีสุขภาพจิตเป็นอย่างไร ขึ้นกับปัจจัยใด การศึกษาหนึ่งในประเทศอังกฤษ (King et al, 2004) พบว่าทั้งกลุ่มรักร่วมเพศทั้งหญิงและชายมีการปรึกษาจิตแพทย์สูงกว่า มีอุบัติการณ์การทำร้ายตนเองและใช้สารเสพติดมากกว่ากลุ่มชายหญิงทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญ และกลุ่มรักร่วมเพศหญิงจะเคยมีประสบการณ์ถูกข่มเหงหมิ่นทั้งทางวาจาและทางพฤติกรรมมากกว่า และมีอัตราการดื่มสุราสูงกว่ากลุ่มผู้หญิงทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญ

### 8.3 โรคทางกาย

การศึกษาทางสุขภาพจิตเกือบทุกรายงานพบว่าปัจจัยทางสุขภาพกายมีความสัมพันธ์อย่างยิ่งกับสุขภาพจิต สิริลักษณ์ ศุภปิณฑร (2546) ได้วิเคราะห์ ความสัมพันธ์ของโรคทางกายต่อปัญหาทางจิต ไว้หลายรูปแบบได้แก่

8.3.1 ปัญหาทางจิตบางอย่างเป็นแค่อาการหนึ่งของโรคทางกาย เช่น ฮอร์โมนแปรปรวน หรือมีโรคที่ลุกลามเข้าสมอง

8.3.2 ปัญหาทางจิตเป็นภาวะแทรกซ้อนจากโรคทางกาย เช่นอาการเพื่อสับสนเมื่อมีไข้สูง หรือค่าเคมีในเลือดแปรปรวน

8.3.3 ปัญหาทางจิตเป็นปฏิกิริยาทางจิตใจที่เกิดหลังจากความป่วยจากโรคทางกาย เช่นซึมเศร้าหลังจากทราบว่าเป็นโรคร้ายแรง

8.3.4 ปัญหาทางจิตที่บางครั้งแสดงออกด้วยอาการเหมือนโรคทางกาย เช่นอ่อนเพลีย ปวดตามเนื้อตัว หายใจไม่สะดวก

8.3.5 ปัญหาทางจิตที่สามารถกระตุ้นให้โรคทางการกำเริบได้ เช่น แผลในกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ<sup>19</sup>

ความเครียดสามารถเกิดได้ทุกแห่งทุกเวลาอาจจะเกิดจากสาเหตุภายนอกเช่น การย้ายบ้าน การเปลี่ยนงาน ความเจ็บป่วย การหย่าร้าง ภาวะว่างงานความสัมพันธ์กับเพื่อน ครอบครัว หรืออาจจะเกิดจากภายในผู้ป่วยเอง เช่นความต้องการเรียนดี ความต้องการเป็นหนึ่งหรือความเจ็บป่วย ความเครียดเป็นระบบเตือนภัยของร่างกายให้เตรียมพร้อมที่กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การมีความเครียดน้อยเกินไปและมากเกินไปไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ส่วนใหญ่เข้าใจว่าความเครียดเป็นสิ่งไม่ดีมันก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นเร็ว แน่นท้อง มือเท้าเย็น แต่ความเครียดก็มีส่วนดีเช่น ความตื่นตัว ความท้าทายและความสนุก สรุปแล้วความเครียดคือสิ่งที่มาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตซึ่งมีทั้งผลดีและผลเสีย

---

<sup>19</sup>สมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิต แนวทางการเสริมสร้าง พัฒนา ป้องกันและแก้ไขสุขภาพจิตของคนไทย [ออนไลน์], เข้าถึงเมื่อ 2 ธันวาคม 2549. เข้าถึงได้จาก [www.nesac.go.th/document/images06/06110006a.doc](http://www.nesac.go.th/document/images06/06110006a.doc)

## 9. ชนิดของความเครียด

9.1 Acute stress คือความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีและร่างกายก็ตอบสนองต่อความเครียดนั้นทันทีเหมือนกันโดยมีการหลั่งฮอร์โมนความเครียด เมื่อความเครียดหายไปร่างกายก็จะกลับสู่ปกติเหมือนเดิมฮอร์โมนก็จะกลับสู่ปกติ

ตัวอย่างความเครียด

9.1.1 เสี่ยง

9.1.2 อากาศเย็นหรือร้อน

9.1.3 ชุมชนที่คนมากๆ

9.1.4 ความกลัว

9.1.5 ตกใจ

9.1.6 หิวข้าว

9.1.7 อันตราย

9.2 Chronic stress หรือ ความเครียดเรื้อรัง เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวันและร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้น ซึ่งเมื่อนานวันเข้าความเครียดนั้นก็จะเป็นความเครียดเรื้อรัง

ตัวอย่างความเครียดเรื้อรัง

9.2.1 ความเครียดที่ทำงาน

9.2.2 ความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

9.2.3 ความเครียดของแม่บ้าน

9.2.4 ความเหงา

## 10. ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

เมื่อมีภาวะกดดันหรือความเครียดร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนที่เรียกว่า cortisol และ adrenaline ฮอร์โมนดังกล่าวจะทำให้ความดันโลหิตสูงและหัวใจเต้นเร็วเพื่อเตรียมพร้อมให้ร่างกายแข็งแรงและมีพลังงานพร้อมที่จะกระทำเช่นการวิ่งหนีอันตราย การยกของหนักๆ ถ้าหากได้กระทำ ฮอร์โมนนั้นจะถูกใช้ไป ความกดดันหรือความเครียดจะหายไป แต่ความเครียดหรือความกดดันมักจะเกิดขณะที่นั่งทำงาน ขับรถ กลุ่มใจไม่มีเงินค่าเทอมลูก ความเครียดหรือความกดดันไม่สามารถกระทำออกมาได้เกิดโดยที่ไม่รู้ตัว ทำให้ฮอร์โมนเหล่านั้นสะสมในร่างกายจนกระทั่งเกิดอาการทางกายและทางใจ

## 11. ผลเสียต่อสุขภาพ

ความเครียดเป็นสิ่งปกติที่สามารถพบได้ทุกวัน หากความเครียดนั้นเกิดจากความกลัวหรืออันตราย ฮอร์โมนที่หลั่งออกมาจะเตรียมให้ร่างกายพร้อมที่จะต่อสู้ อาการที่ปรากฏก็เป็นเพียงทางกายเช่นความดันโลหิตสูงใจสั่น แต่สำหรับชีวิตประจำวันจะมีสักกี่คนที่จะทราบว่าเราได้รับความเครียดโดยที่เราไม่รู้ตัวหรือไม่มีทางหลีกเลี่ยง การที่มีความเครียดสะสมเรื้อรังทำให้เกิดอาการทางกาย และทางอารมณ์

## 12. อาการของความเครียด

12.1 อาการแสดงทางร่างกาย มึนงง ปวดตามกล้ามเนื้อ กัดฟัน ปวดศีรษะ แน่นท้อง เบื่ออาหาร นอนหลับยาก หัวใจเต้นเร็ว หูอื้อ มือเย็น อ่อนเพลีย ท้องร่วง ท้องผูก จุกท้อง มึนงง เสียงดังให้หู คลื่นไส้ อาเจียน หายใจไม่อิ่ม ปวดท้อง

12.2 อาการแสดงทางด้านจิตใจ วิตกกังวล ตัดสินใจไม่ดี ขี้ลืม สมาธิสั้น ไม่มีความคิดริเริ่ม ความจำไม่ดี ไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

12.3 อาการแสดงทางด้านอารมณ์ โกรธง่าย วิตกกังวล ร้องไห้ ซึมเศร้า ท้อแท้ หงุดหงิด ซึมเศร้า มองโลกในแง่ร้าย นอนไม่หลับ กัดเล็บหรือดึงผมตัวเอง

12.4 อาการแสดงทางพฤติกรรม รับประทานอาหารเก่ง ดิบบุหรีสุรา โฟงผาง เปลี่ยนงานบ่อย แยกตัว<sup>20</sup>

## 13. ความเครียดที่เกิดจากทำงาน

ได้มีการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับความเครียดพบว่าหนึ่งในสี่ของคนงานบอกว่าได้รับความเครียดจากที่ทำงาน สามในสี่บอกว่าความเครียดจากที่ทำงานมากกว่าสมัยอดีต และพบว่าความเครียดจากที่ทำงานทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เศรษฐกิจและครอบครัว โดยมีการสำรวจพบว่ามีความเครียดจากที่ทำงานร้อยละ 26-40

### 13.1 ความเครียดจากที่ทำงานคืออะไร

ความเครียดจากที่ทำงานหมายถึงผลเสียต่อสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ เนื่องจากงาน โดยเฉพาะงานที่ไม่เหมาะสมกับความสามารถของพนักงาน ทรัพยากร และความต้องการของคนงาน สำหรับคนทำงานมีคำหนึ่งที่พูดกันมากคือความท้าทาย Challenge คือภาวะทั้งทางร่างกายและจิตใจที่กระตุ้นให้เราเรียนรู้ทักษะใหม่ๆเกี่ยวกับงานเพื่อผลสำเร็จของงาน เมื่องานนั้นสำเร็จก็จะเกิดการผ่อนคลายและพอใจ Challenge เป็นสิ่งที่ดีทำให้สุขภาพจิตดีและสร้างงานจึงเป็น

<sup>20</sup>สยามเฮลท์, ความเครียด [ออนไลน์], เข้าถึงเมื่อ 24 พฤศจิกายน 2549. เข้าถึงได้จาก <http://www.siamhealth.net/Disease/neuro/psy/stress/stress.htm>

คำกล่าวที่ว่าความเครียดเล็กน้อยเป็นสิ่งที่ดีสำหรับชีวิต แต่หากความท้อทายนั้นได้กลายเป็นงานที่ต้องทำหรือหน้าที่ประจำและไม่สามารถทำให้สำเร็จก็จะกลายเป็นความเครียดจากที่ทำงาน

### 13.2 สาเหตุของความเครียดจากที่ทำงาน

13.2.1 ปริมาณงาน ปริมาณงานที่มาก การที่ไม่ได้พัก การที่ทำงานเป็นระยะเวลานาน การทำงานเป็นกะ งานที่ต้องใช้ทักษะในการทำงาน

13.2.2 วิธีการบริหาร การบริหารงานโดยขาดการมีส่วนร่วมของคนงาน ขาดการสื่อสารที่ดีภายในองค์กร สภาพการทำงานที่เป็นเจ้านายและลูกน้องไม่เป็นแบบเพื่อนหรือครอบครัว เหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดความเครียด

13.2.3 ความสัมพันธ์ของพนักงานและเจ้านาย หากความสัมพันธ์ในองค์กรไม่ดี จะเกิดความเครียดในองค์กร

13.2.4 ระเบียบการทำงาน หากมีระเบียบมากเกินไป ความรับผิดชอบมากเกินไป หรือหน้าที่มากเกินไป ความคาดหวังเกี่ยวกับงานมากเกินไป เหล่านี้จะก่อให้เกิดความเครียด

13.2.5 ความมั่นคงความก้าวหน้าในการทำงาน หากไม่มีความมั่นคงหรือความก้าวหน้า หรือการให้รางวัลความดีความชอบ หรือการเปลี่ยนตำแหน่งอย่างไม่คาดหวัง เหล่านี้ล้วนทำให้เกิดความเครียด

13.2.6 สภาพแวดล้อมในการทำงาน สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมเช่นเสียง อุณหภูมิ กลิ่น มลภาวะ ความแออัด เหล่านี้จะเกิดความเครียด<sup>21</sup>

### 13.3 ผลเสียต่อสุขภาพ

ความเครียดเล็กน้อยเป็นสิ่งที่ดีเพื่อกระตุ้นให้เราทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความมุ่งมั่นที่จะประสบผลสำเร็จในงาน และการกีฬา แต่ความเครียดระดับต่ำ มีรับอย่างสม่ำเสมอ และหาทางแก้ไขไม่ได้มักจะก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมา ความเครียดเหล่านั้นได้แก่

13.3.1 ความเครียดที่เกิดจากงาน หรือความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่ยากจะแก้ไข

13.3.2 ความเครียดที่เกิดจากการสูญเสีย เช่น อุบัติเหตุรถยนต์

13.3.3 ไม่สามารถผ่อนคลายความเครียด

---

<sup>21</sup>สยามเฮลท์, ความเครียดที่เกิดจากทำงาน [ออนไลน์], เข้าถึงเมื่อ 24 พฤศจิกายน 2549. เข้าถึงได้จาก [http://www.siamhealth.net/Disease/neuro/psy/stress/work\\_stress.htm](http://www.siamhealth.net/Disease/neuro/psy/stress/work_stress.htm)

### 13.3.4 ภาวะเครียดที่เกิดจากโรค เช่น อัมพาต โรคหัวใจ

#### 13.4 ผลกระทบต่อด้านจิตใจ

พบว่าผู้ที่มีความเครียดเรื้อรังและไม่สามารถผ่อนคลายจะมีปัญหาเป็นโรคซึมเศร้าและวิตกกังวลได้สูงกว่าคนทั่วไป ทำให้คุณภาพชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รวมทั้งหน้าที่การงานแย่ลง

#### 13.5 ผลกระทบต่อหัวใจ

ความเครียดสามารถกระตุ้นให้เกิดอาการเจ็บหน้าอกในผู้ป่วยโรคหัวใจโดยมีกลไกคือ ทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น หัวใจบีบตัวมากขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น อาจเกิดการเต้นผิดปกติของหัวใจ เลือดมีความหนืดเพิ่มเนื่องจากมีไขมันในเลือดเพิ่มขึ้นและเกิดอุดตันหลอดเลือดได้ง่ายขึ้น ในผู้หญิงจะทำให้ฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง ฮอร์โมนนี้จะป้องกันโรคหัวใจ ความเครียดทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น

#### 13.6 โรคหลอดเลือดสมอง

พบว่าผู้ชายที่มีความเครียดสูงจะทำให้เกิดความดันโลหิตสูงและเกิดโรคหลอดเลือดสมองบ่อยกว่าคนที่ไม่เครียด

#### 13.7 การติดเชื้อ

คนที่เครียดเรื้อรังจะมีภูมิคุ้มกันต่อการติดเชื้อและจำนวนเม็ดเลือดขาวน้อยกว่าคนทั่วไป จึงทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย เช่น หวัด ริมฝีปาก เป็นต้น

#### 13.8 ระบบทางเดินอาหาร

พบว่าความเครียดเรื้อรังสามารถทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารได้ อย่างเช่น โรคกระเพาะอาหาร เป็นที่ทราบกันดีว่าสาเหตุของการเกิดโรคกระเพาะคือการรับประทานยาแก้ปวดกลุ่ม NSAID และจากเชื้อ H.pylori แต่ความเครียดเรื้อรังก็เป็นส่วนส่งเสริมทำให้เกิดโรคดังกล่าว ท้องร่วงจากโรค Irritable Bowel Syndrome ผู้ป่วยจะมีอาการปวดมวนท้อง ถ่ายเหลวเป็นๆ หายโดยมีท้องผูกสลับกับถ่ายเหลว

#### 13.9 การรับประทานอาหาร

คนที่เครียดเรื้อรังจะมีปัญหาการรับประทานอาหารได้ 3 รูปแบบกล่าวคือ

##### 13.9.1 น้ำหนักเกิน

เนื่องจากเมื่อเกิดความเครียดผู้ป่วยจะรับประทานอาหารเต็ม มันทานเพื่อไปต่อสู้กับความเครียด และทำให้เกิดลักษณะอ้วนลงพุง น้ำหนักลดลงเนื่องจากเบื่ออาหาร มีการรับประทานอาหารผิดปกติ เช่น Anorexia nervosa and bulimia nervosa

### 13.9.2 โรคเบาหวาน

ความเครียดทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น เกิดการต่อต้านอินซูลิน

### 13.9.3 อาการปวด

ผู้ที่เครียดเรื้อรังอาจมีอาการ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ

### 13.10 ระบบสืบพันธุ์

ความต้องการทางเพศจะลดลงทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ผู้ชายอาจจะมีปัญหาเรื่องการแข็งตัวขององคชาติ ส่วนผู้หญิงจะมีปัญหาเรื่องการถึงจุดสุดยอด การเป็นหมัน การปวดประจำเดือน และการแท้งก็พบได้บ่อย

### 13.11 ความจำและการเรียนรู้

ความสามารถในการเรียนรู้และความจำจะลดลง สมาธิจะไม่ดี เกิดอุบัติเหตุได้บ่อย<sup>22</sup>

## ธุรกิจ SMEs

### 1. การแบ่งลักษณะของธุรกิจ SMEs

#### 1.1 การแบ่งประเภทของธุรกิจ SMEs

สำหรับธุรกิจ SMEs ย่อมาจากภาษาอังกฤษ Small and Medium Enterprises หรือแปลเป็นภาษาไทยว่า “วิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม” สำหรับความหมายของวิสาหกิจ (Enterprises) ครอบคลุมกิจการ 3 กลุ่มใหญ่ ๆ ได้แก่

##### 1.1.1 กิจการการผลิต (Production Sector)

ครอบคลุมการผลิตในภาคเกษตรกรรม (Agricultural Processing) ภาคอุตสาหกรรม (Manufacturing) และเหมืองแร่ (Mining)

##### 1.1.2 กิจการการค้า (Trading Sector)

ครอบคลุมการค้าส่ง (Wholesale) และการค้าปลีก (Retail)

##### 1.1.3 กิจการบริการ (Service Sector)

ส่วนลักษณะขนาดของวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม กำหนดจากมูลค่าขั้นสูงของสินทรัพย์ถาวร สำหรับกิจการแต่ละประเภท ดังนี้

<sup>22</sup> สยามเฮลท์, ผลเสียต่อสุขภาพ [ออนไลน์], เข้าถึงเมื่อ 24 พฤศจิกายน 2549. เข้าถึงได้จาก [http://www.siamhealth.net/Disease/neuro/psy/stress/health\\_effect.htm](http://www.siamhealth.net/Disease/neuro/psy/stress/health_effect.htm)

1.1.3.1 กิจกรรมการผลิต : ขนาดกลาง ไม่เกิน 200 ล้านบาท ขนาดย่อม ไม่เกิน 50 ล้านบาท

1.1.3.2 กิจกรรมบริการ : ขนาดกลาง ไม่เกิน 200 ล้านบาท ขนาดย่อม ไม่เกิน 50 ล้านบาท

1.1.3.3 กิจกรรมการค้า : ขนาดกลางไม่เกิน ค่าส่ง ไม่เกิน 100 ล้านบาท ขนาดย่อม ไม่เกิน 50 ล้านบาท ขนาดกลาง ค่าปลีก ไม่เกิน 60 ล้านบาท ขนาดย่อมค่าปลีก ไม่เกิน 30 ล้านบาท

## 1.2 การจ้างงาน

ในส่วนลักษณะขนาดของวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม กำหนดจากจำนวนการจ้างงาน สำหรับกิจการแต่ละประเภท ดังนี้

1.2.1. กิจกรรมการผลิต ขนาดกลาง ไม่เกิน 200 คน ขนาดย่อม ไม่เกิน 50 คน

1.2.2. กิจกรรมบริการ ขนาดกลาง ไม่เกิน 200 คน ขนาดย่อม ไม่เกิน 50 คน

1.2.3. กิจกรรมการค้า ขนาดกลางไม่เกิน ค่าส่ง ไม่เกิน 50 คน ขนาดย่อม ไม่เกิน 25 คน ขนาดกลาง ค่าปลีก ไม่เกิน 30 คน ขนาดย่อมค่าปลีก ไม่เกิน 15 คน

## 2. ความสำคัญของ SMEs ต่อระบบเศรษฐกิจ

SMEs คือ วิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม เป็นวิสาหกิจที่มีความเหมาะสม มีความคล่องตัวในการปรับสภาพให้เข้ากับสถานการณ์ทั่วไปของประเทศอีกทั้งยังเป็นวิสาหกิจที่ใช้เงินทุนในจำนวนที่ต่ำกว่าวิสาหกิจขนาดใหญ่ และยังช่วยรองรับแรงงานจากภาคเกษตรกรรมเมื่อหมดฤดูกาลเพาะปลูก รวมถึงเป็นแหล่งที่สามารถรองรับแรงงานที่เข้ามาใหม่เป็นการป้องกันการอพยพของแรงงานเข้ามาหางานทำในเขตกรุงเทพฯและปริมณฑล ซึ่งช่วยกระจายการกระจุกตัวของโรงงานกิจการวิสาหกิจในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑลไปสู่ภูมิภาค ก่อให้เกิดการพัฒนาความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจทั้งในส่วนภูมิภาคและของประเทศอย่างยั่งยืนต่อไป

จากการรายงานของธนาคารกรุงเทพ ระบุว่าในปี 2541 วิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (Small and Medium Enterprises : SMEs) ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมการผลิต การค้า และธุรกิจบริการ มีจำนวนรวมทั้งสิ้น 311,518 รายคิดเป็นสัดส่วน 92% ของวิสาหกิจทั้งหมดในประเทศในจำนวนนี้เป็นวิสาหกิจประเภทการค้า (ค้าส่ง ค่าปลีก ภัตตาคารและโรงแรม) มากที่สุด 134,171 รายคิดเป็น 43 % รองลงมาเป็นภาคการผลิต จำนวน 90,122 ราย คิดเป็น 82.9 % และการบริการ จำนวน 87,225 ราย คิดเป็น 28.7 %

## 3. สรุปรูธุรกิจ SMEs มีความสำคัญต่อระบบเศรษฐกิจ คือ

### 3.1 ช่วยการสร้างงาน

### 3.2 สร้างมูลค่าเพิ่ม

### 3.3 สร้างเงินตราต่างประเทศ

3.4 ช่วยประหยัดเงินตราต่างประเทศ โดยการผลิตเพื่อทดแทนการนำเข้าจากต่างประเทศ

### 3.5 เป็นจุดเริ่มต้นในการลงทุน และสร้างเสริมประสบการณ์

### 3.6 ช่วยเชื่อมโยงกับกิจกรรมขนาดใหญ่ และภาคการผลิตอื่น ๆ เช่น ภาคเกษตรกรรม

### 3.7 เป็นแหล่งพัฒนาทักษะฝีมือ

## 4. ปัญหาและข้อจำกัดของ SMEs ในภาพรวม

### 4.1 ปัญหาด้านการตลาด SMEs

ส่วนใหญ่มักตอบสนองความต้องการของตลาดในท้องถิ่น หรือตลาดภายในประเทศ ซึ่งยังขาดความรู้ความสามารถในด้านการตลาดในวงกว้าง โดยเฉพาะตลาดต่างประเทศ ขณะเดียวกันความสะดวกรวดเร็วในการคมนาคมขนส่งตลอดจนการเปิดเสรีทางการค้า ทำให้วิสาหกิจขนาดใหญ่ รวมทั้งสินค้าจากต่างประเทศเข้ามาแข่งขันกับสินค้าในท้องถิ่นหรือในประเทศที่ผลิตโดยกลุ่มวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมมากขึ้น

### 4.2 ขาดแคลนเงินทุน SMEs

มักประสบปัญหาการขอกู้เงินจากสถาบันการเงิน เพื่อมาลงทุนหรือขยายการลงทุน หรือเป็นเงินทุนหมุนเวียน ทั้งนี้เนื่องจากไม่มีการทำบัญชีอย่างเป็นระบบและขาดหลักทรัพย์ค้ำประกันเงินกู้ทำให้ต้องพึ่งพาเงินกู้นอกระบบ และต้องจ่ายดอกเบี้ยในอัตราที่สูง

### 4.3 ปัญหาด้านแรงงาน

แรงงานที่ทำงานใน SMEs จะมีปัญหาการเข้าออกสูง กล่าวคือ เมื่อมีฝีมือและมีความชำนาญมากขึ้นก็จะย้ายออกไปทำงานในโรงงานขนาดใหญ่ที่มีระบบและผลตอบแทนที่ดีกว่า จึงทำให้คุณภาพของแรงงานไม่สม่ำเสมอการพัฒนาไม่ต่อเนื่องส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการผลิตและคุณภาพสินค้า

### 4.4 ปัญหาข้อจำกัดด้านเทคโนโลยีการผลิต

โดยทั่วไป SMEs มักใช้เทคนิคการผลิตไม่ซับซ้อนเนื่องจากการลงทุนต่ำและผู้ประกอบการ/พนักงานขาดความรู้พื้นฐานที่รองรับเทคนิควิชาที่ทันสมัยจึงทำให้ขาดการพัฒนา รูปแบบผลิตภัณฑ์ตลอดจนการพัฒนาคุณภาพมาตรฐานที่ดี

### 4.5 ข้อจำกัดด้านการจัดการ SMEs

มักขาดความรู้ในการจัดการหรือการบริหารที่มีระบบใช้ประสบการณ์จากการเรียนรู้ โดยเรียนถูกเรียนผิดเป็นหลักอาศัยบุคคลในครอบครัวหรือญาติพี่น้องมาช่วยงานการบริหารภายในลักษณะนี้แม้จะมีข้อดีในเรื่องการดูแลที่ทั่วถึง (หากธุรกิจไม่ใหญ่นัก) แต่เมื่อกิจการเริ่มขยายตัวหากไม่ปรับปรุงการบริหารจัดการให้มีระบบก็จะเกิดปัญหาเกิดขึ้นได้

#### 4.6 ปัญหาการเข้าถึงบริการการส่งเสริมของรัฐ SMEs

จำนวนมากเป็นการจัดตั้งกิจการที่มีรูปแบบไม่เป็นทางการ เช่น ผลิตตามบ้านผลิตในลักษณะโรงงานห้องแถวไม่มีการจดทะเบียนโรงงาน ทะเบียนพาณิชย์ หรือทะเบียนการค้าตั้งนั้นกิจการโรงงานเหล่านี้ จึงค่อนข้างปิดตัวเองในการเข้ามาใช้บริการของรัฐ เนื่องจากปฏิบัติไม่ค่อยถูกต้องเกี่ยวกับการเสียภาษี การรักษาสภาพสิ่งแวดล้อม หรือรักษาความปลอดภัยที่กำหนดตามกฎหมาย นอกจากนี้ในเรื่องการส่งเสริมการลงทุนก็เช่นเดียวกัน แม้ว่ารัฐจะได้ลดเงื่อนไขขนาดเงินทุนและการจ้างงาน เพื่อจูงใจให้ SMEs เพียง 8.1 % เท่านั้นที่มีโอกาสได้รับการส่งเสริมการลงทุนจากรัฐ

#### 4.7 ปัญหาข้อจำกัดด้านบริการส่งเสริมพัฒนาขององค์การภาครัฐและเอกชน

การส่งเสริมพัฒนา SMEs ที่ผ่านมาได้ดำเนินการโดยหน่วยงานของรัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้อง เช่น กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการลงทุนบริษัทเงินทุนอุตสาหกรรมขนาดย่อมบริษัทเงินทุนอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย หอการค้าไทย สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย ตลอดจนสมาคมการค้าและอุตสาหกรรมต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม เนื่องจากอุตสาหกรรมขนาดกลางและขนาดย่อมมีจำนวนมากและกระจายอยู่ทั่วประเทศ ประกอบกับข้อจำกัดของหน่วยงานดังกล่าว เช่น ในเรื่องบุคลากร งบประมาณ จำนวนสำนักงานสาขาภูมิภาคทำให้บริการส่งเสริมสนับสนุนด้านต่าง ๆ จึงไม่อาจสนองตอบได้ทั่วถึงและเพียงพอ

#### 4.8 ปัญหาข้อจำกัดในการรับรู้ข่าวสารข้อมูล

เนื่องจากปัญหาและข้อจำกัดต่าง ๆ ข้างต้น SMEs โดยทั่วไปจึงค่อนข้างมีจุดอ่อนในการรับรู้ข่าวสารด้านต่าง ๆ เช่น นโยบายและมาตรการของรัฐ ข้อมูลข่าวสารด้านการตลาด

### 5. ผลกระทบต่อ SMEs

จากวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นตั้งแต่กลางปี 2540 ซึ่งเริ่มจากสถาบันการเงินก่อนจะลุกลามไปสู่ธุรกิจเกือบทุกสาขาทั้งกิจการขนาดใหญ่และขนาดเล็กล้วนได้รับผลกระทบจากเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นด้วยกันทั้งสิ้น

วิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (SMEs) โดยเฉพาะภาคอุตสาหกรรมซึ่งเป็นภาคการผลิตที่แท้จริงก็ได้รับผลกระทบจากเศรษฐกิจเช่นเดียวกัน กลุ่ม SMEs ล้วนประสบปัญหาขาด

สภาพคล่องจากภาวะเศรษฐกิจตกต่ำทำให้อำนาจซื้อการบริโภคของประชาชนลดน้อยลงเป็นผลให้กิจการ SMEs ต้องชะลอหรือลดการผลิต การจำหน่ายหรือถึงขั้นปิดกิจการไปในที่สุด โดยกลุ่มที่ได้รับผลกระทบมากที่สุดคือ กลุ่ม SMEs ที่เป็นการรับช่วงการผลิตจากกลุ่มอุตสาหกรรมสนับสนุน ซึ่งเป็นอุตสาหกรรมขนาดกลางที่ใช้เทคโนโลยีพึ่งพาจากต่างประเทศ เช่น อุตสาหกรรมรถยนต์ เป็นต้น ส่วนกลุ่ม SMEs ที่พึ่งพาตนเองได้และมักจะใช้ภูมิปัญญาไทยเป็นพื้นฐานมาจากครอบครัวจะสามารถดำรงธุรกิจอยู่ได้ เนื่องจากกลุ่มนี้จะมีความคล่องตัวในเรื่องการจัดการ เทคนิคการผลิต การจำหน่าย ซึ่งมักจะมีความยืดหยุ่นในการปรับตัว เพื่อรับมือกับภาวะวิกฤติเศรษฐกิจได้ดีกว่ากลุ่ม SMEs ที่รับช่วงการผลิตจากบริษัทอุตสาหกรรมขนาดใหญ่และขนาดกลาง แต่อย่างไรก็ตามกลุ่ม SMEs โดยทั่วไปก็ยังได้รับผลกระทบจากอำนาจซื้อและการบริโภคที่น้อยลงของประชาชน และมีปัญหาคือสภาพคล่องทางการเงิน ที่กระจายไปทั่วระบบเศรษฐกิจ หากภาครัฐไม่ยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือผู้ประกอบการ SMEs เหล่านี้ก็จะทยอยปิดกิจการไปเรื่อย ๆ กระทั่งกลายเป็นปัญหาเรื้อรังทางเศรษฐกิจและส่งผลกระทบต่อปัญหาสังคมในที่สุด

#### 6. ส่งเสริม SMEs ภูมิเศรษฐกิจชาติ

การพลิกฟื้นเศรษฐกิจของประเทศไทย รวมทั้งแนวทางการพัฒนาต่อไปในอนาคต ควรจะให้ความสำคัญกับ SMEs มากยิ่งขึ้น ซึ่งไม่ได้หมายความว่า กิจการขนาดใหญ่จะไม่ให้การสนับสนุนอีกต่อไป แต่ต้องปรับเปลี่ยนกระบวนการส่งเสริมกิจการให้มีความเชื่อมโยงกันมากขึ้น โดยสร้างความแข็งแกร่งให้ SMEs ซึ่งส่วนใหญ่ยังมีจุดอ่อนโดยการให้ความช่วยเหลือหรือสนับสนุนด้านต่าง ๆ อย่างเป็นระบบและให้เกิดความต่อเนื่องเนื่องจากหากกลุ่มผู้ประกอบการ SMEs มีความแข็งแกร่งสามารถยืนหยัดและแข่งขันกับสินค้าต่างประเทศได้ก็จะกลายเป็นรากฐานสำคัญต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศไทยต่อไป โดยแนวทางการดำเนินงานเพื่อพัฒนา SMEs อย่างชัดเจนในภาพรวม ดังนี้

6.1 เพื่อบรรเทาปัญหาของ SMEs ที่กำลังประสบอยู่ในปัจจุบัน และช่วยพยุงกลุ่ม SMEs ให้ดำรงอยู่รอดพ้นจากวิกฤติเศรษฐกิจมีแนวทางดำเนินการ คือ

##### 6.1.1 ปรับปรุงเพิ่มเติม เสริมแต่งในจุดที่ SMEs มีปัญหา

6.1.1.1 เทคโนโลยีการผลิตและการบริหาร

6.1.1.2 การตลาด

6.1.1.3 การเข้าถึงแหล่งเงินทุน

6.1.1.4 การพัฒนาบุคลากร

6.1.1.5 การเข้าถึงแหล่งข้อมูล

6.1.2 สร้างเครือข่ายการปฏิบัติงานของหน่วยงานปฏิบัติการ

6.1.3 สร้างเครือข่ายการปฏิบัติงานของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ให้สนับสนุนซึ่งกัน

และกัน

6.1.3.1 องค์กรภาครัฐ เอกชน ทั้งส่วนกลางและภูมิภาค

6.1.3.2 สถาบันอิสระเฉพาะทาง

6.1.3.3 สถาบันการศึกษา

6.2. พัฒนา SMEs ที่ดำเนินการอยู่แล้วให้ขยายตัวเจริญเติบโต และสามารถแข่งขันได้ ทั้งในระดับประเทศและระดับโลกโดยมีความสามารถเทียบได้กับวิสาหกิจ SMEs ต่างชาติ และสามารถออกไปแข่งขันในต่างประเทศ มีแนวทางดำเนินการคือ

6.2.1 เน้นความเข้มข้นการพัฒนาไปสู่มาตรฐานสากล

6.2.1.1 มาตรฐานคุณภาพสินค้า

6.2.1.2 ความรวดเร็วในการส่งมอบสินค้า และการให้บริการ

6.2.1.3 มาตรฐานระบบการบริหารการผลิต เช่น ISO 9000 หรือ ISO 14000

6.2.1.4 มาตรฐานสุขอนามัย

6.2.1.5 การป้องกันสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ

6.2.1.6 การคุ้มครองแรงงาน และสิทธิมนุษยชน

6.2.2 เน้นกลไกการสนับสนุนเงินทุน การร่วมทุน (Venture Capital) และการระดมทุนในตลาดหลักทรัพย์สำหรับ SMEs

6.2.2.1 เพื่อปรับปรุงผลผลิต (Productivity)

6.2.2.2 เพื่อปรับปรุงเทคโนโลยีการผลิตและนวัตกรรม

6.2.2.3 เพื่อปรับปรุงระบบการจำหน่ายและบริการให้รวดเร็ว

6.2.2.4 เพื่อขยายกิจการ

6.3 สร้าง SMEs ที่มีอนาคต มีนวัตกรรม หรือเป็นกลุ่ม SMEs ด้านนโยบายการพัฒนาให้เกิดขึ้น และเติบโตอย่างยั่งยืนมีแนวทางดำเนินการคือ

6.3.1 เน้นในเรื่องข้อมูลข่าวสารการลงทุนสาขาที่มีศักยภาพ

6.3.2 เน้นกลไกการส่งเสริมอย่างใกล้ชิดและครบวงจรในลักษณะการบ่มเพาะ

(Incubation)

6.3.3 เน้นกลไกสินเชื่อเพื่อการเริ่มต้นกิจการ (Start-up Loans)

6.3.4 เน้นกลุ่มเป้าหมายด้านนโยบาย เช่น

6.3.4.1 กลุ่มผู้มีความรู้และประสบการณ์การทำงาน

6.3.4.2 กลุ่มผู้จบการศึกษาใหม่ที่มีความสามารถเชิงนวัตกรรม

6.3.4.3 กลุ่มราษฎร หรือราษฎรอิสระ ที่จะจัดตั้งหน่วยผลิตหรือธุรกิจ

ชุมชน<sup>23</sup>

## 7. สรุปผลจากการทบทวนวรรณกรรม

### 7.1 ธรรมชาติบำบัด

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์สิ่งที่เป็นหัวใจในเรื่องของธรรมชาติบำบัดซึ่งล้วนแล้วแต่มาจากปรัชญาของธรรมชาติและแปลงออกมาในรูปแบบของแนวความคิดที่ตรงไปตรงมาโดยเน้นทางด้านสมุนไพรซึ่งสรุปแนวความคิดมาสู่กระบวนการสกัด ที่มีหลักการมาจากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมมาอย่างเชิงลึก ส่วนผลตอบรับในแง่ของผู้ใช้บริการ นั้นอาจจะประกอบไปด้วยปัจจัยหลากหลายด้าน ซึ่งได้ทำการบ่มเพาะ แนวความคิดที่ชี้แจงเบื้องต้นในรูปแบบของงานออกแบบพื้นที่ ที่เหมาะสมต่อไป

### 7.2 ความเครียด

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์เนื้อหาความเครียดจากการทบทวนวรรณกรรมโดยแบ่งความเครียดออกมาได้ 3 ระดับแต่ที่สามารถบำบัดได้คือความเครียดระดับ 1 และระดับ 2 โดยใช้สมุนไพรเป็นตัวบำบัด และนำมาใช้ในการออกแบบพื้นที่เบื้องต้น อาจกล่าวได้ว่าความเครียดเป็นความทุกข์แต่การรู้จักการลด การยืดหยุ่น ทำให้ผู้วิจัยเรียนรู้และทราบถึงหนทางในการแก้ปัญหาได้อย่างมีเหตุและผลที่เหมาะสม โดยผู้วิจัยได้ คัดเลือกประเด็นดังกล่าวสู่พื้นที่การใช้งาน เพื่อตอบสนองประโยชน์ใช้สอยให้ได้มากที่สุด

### 7.3 SME s

จากการทบทวนวรรณกรรมทำให้ผู้วิจัยสรุปประเด็นของสถานที่ที่สามารถตอบสนองกับวัตถุประสงค์ กลุ่มผู้ใช้ บริการ ดังนั้นสถาน ที่ที่สอดคล้องและเหมาะสมในเรื่องของ มนุษย์-สังคม ไปสู่กระแสทางเศรษฐกิจที่มีผลโดยตรง ดังนั้นผู้วิจัยจึงสามารถนำข้อมูลมาประมวลสู่ สถานที่ที่เหมาะสม ทั้งในแง่ของสิ่งแวดล้อม และการสร้างพื้นที่ภายในที่ตอบรับกับปัญหาของสภาวะ ในปัจจุบัน ซึ่งสามารถช่วยแก้ปัญหาในกลุ่มคนได้ทุกระดับ

<sup>23</sup>สถาบันพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม, ธุรกิจSMEs [ออนไลน์], เข้าถึงเมื่อ 28นวาคม 2551. เข้าถึงได้จาก[http://www.ismed.or.th/SME/src/bin/controller.php?view=generalContents.GeneralContent&form=&rule=generalContents.FMGeneralContent.bctrl\\_id=273](http://www.ismed.or.th/SME/src/bin/controller.php?view=generalContents.GeneralContent&form=&rule=generalContents.FMGeneralContent.bctrl_id=273)

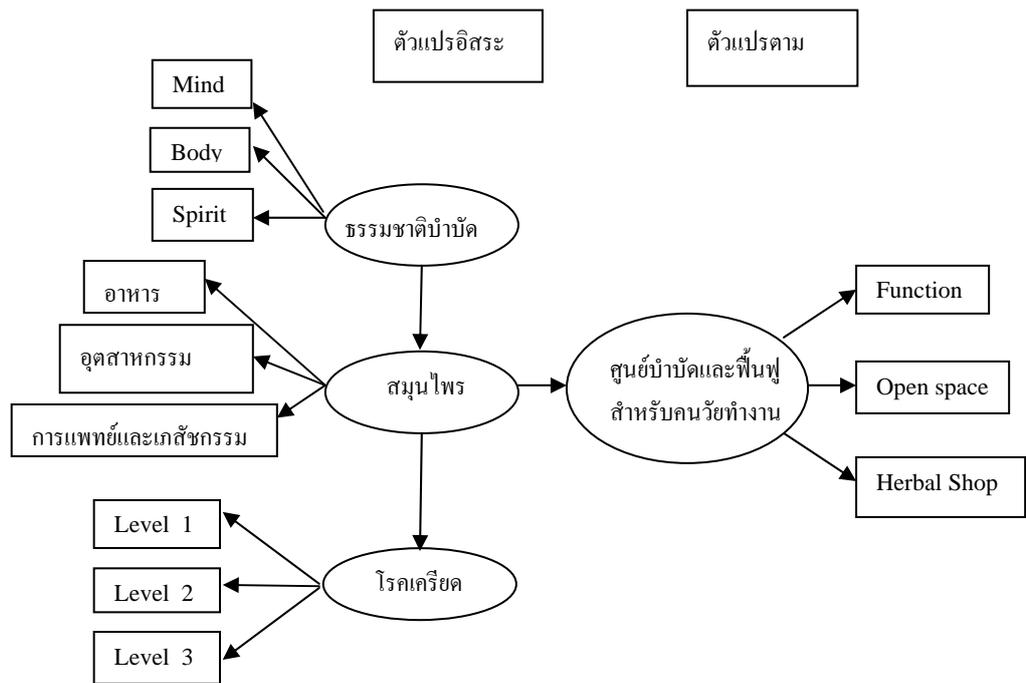
จากผลสรุปดังกล่าว เป็นการสังเคราะห์และสามารถบูรณาการนำไปสู่ บทที่ 3 ได้  
อย่างตรงประเด็นอีกทั้งบรรลุ เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้เป็นอย่างดี

**บทที่ 3**  
**การวางแผนการดำเนินการวิจัย**

**โครงสร้างแผนการดำเนินการวิจัย**

โครงการศึกษาวิถีธรรมชาติบำบัด มีขั้นตอนการศึกษาและกระบวนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรที่จะทำการศึกษา ได้แก่ กลุ่มบุคคลวัยทำงาน หญิง-ชาย อายุ 18-44 ปี
2. กรอบแนวความคิดและการกำหนดตัวแปร



แผนภูมิที่ 4 กรอบแนวความคิดและการกำหนดตัวแปร

### ทบทวนงานวิจัย

ในประเด็นต่อไปนี้

1. ความเป็นมาและความสำคัญการวิจัย
2. วัตถุประสงค์
3. ขอบเขตงานวิจัย

### ทบทวนเนื้อหางานวิจัย

ศึกษาวิถีธรรมชาติบำบัดด้านสมุนไพร

1. งานวิจัยด้านโรคเครียดของคนวัยทำงาน
2. งานวิจัยด้านสมุนไพรที่มีผลต่อการโรคเครียด

### วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลผู้งานออกแบบในแง่มุมต่างๆ
2. การนำไปใช้ให้สอดคล้องกับการวิถีชีวิตของคนทำงานในกรุงเทพมหานคร

### วิธีการดำเนินการวิจัย

จากกรอบแนวความคิด ซึ่งมีรายละเอียดและขั้นตอนดังนี้

1. ภาควิชาเตรียมข้อมูลการดำเนินการวิจัย
2. ศึกษาข้อมูลเบื้องต้น
3. รวบรวมและสรุปข้อมูลเบื้องต้น

ข้อมูลเบื้องต้นที่ได้จากการสรุป เป็นข้อมูลเชิงปริมาณ (Quantitative Data) และข้อมูลเชิงคุณลักษณะ (Qualitative Data)

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

จากวัตถุประสงค์ของผู้วิจัย ผู้วิจัยจึงเลือกใช้การศึกษารวบรวมข้อมูล บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การรวบรวมข้อมูล
2. การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล

### สรุป อภิปรายผล และ ข้อเสนอแนะ

เป็นการสรุปเนื้อหาที่สำคัญรวมทั้งข้อเสนอแนะต่างๆประกอบด้วย

1. สรุป ส่วนนี้จะสรุปเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลการวิเคราะห์ข้อมูลและผลการวิจัย
2. ข้อเสนอแนะ ส่วนนี้ผู้วิจัยเสนอแนะถึงผลการวิจัยว่าจะนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไร

### การนำเสนอผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิจัย นำเสนอในรูปแบบการบรรยาย รูปภาพ และภาพกราฟิกในรูปแบบต่างๆเพื่อให้ข้อมูลกระชับได้ใจความและสามารถเข้าใจรายละเอียดได้ชัดเจนขึ้น

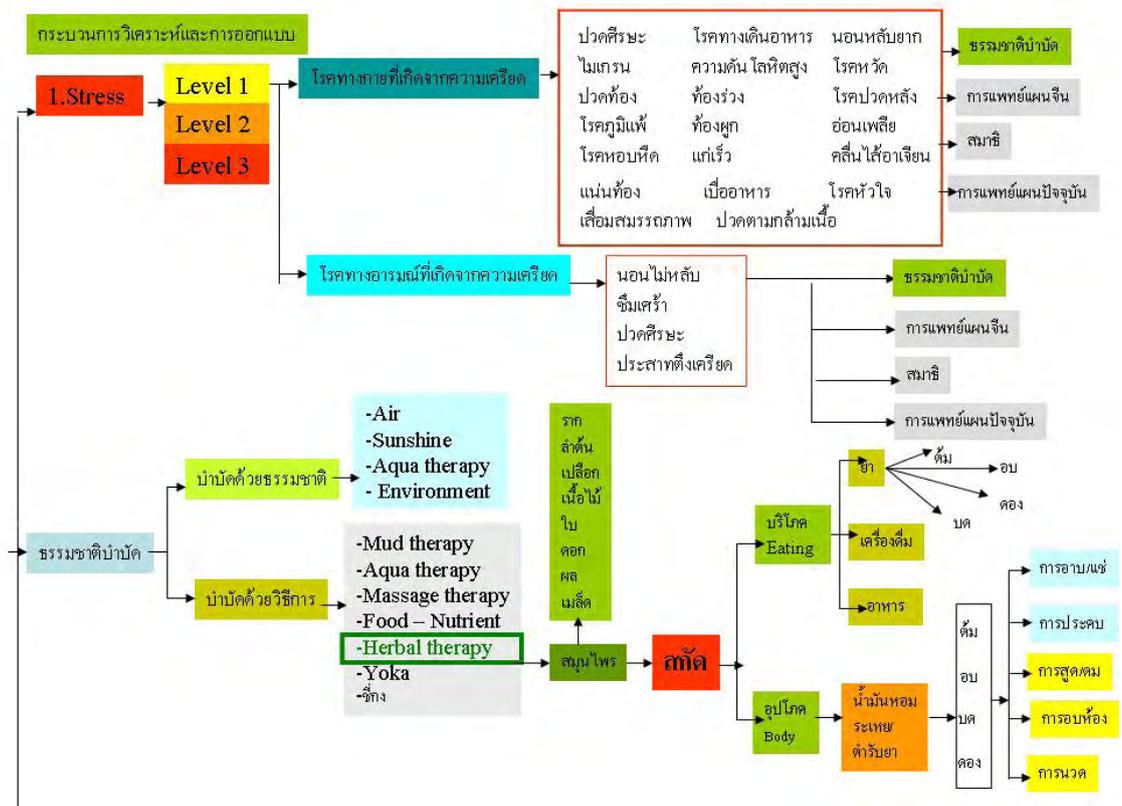
### งบประมาณการทำวิจัย

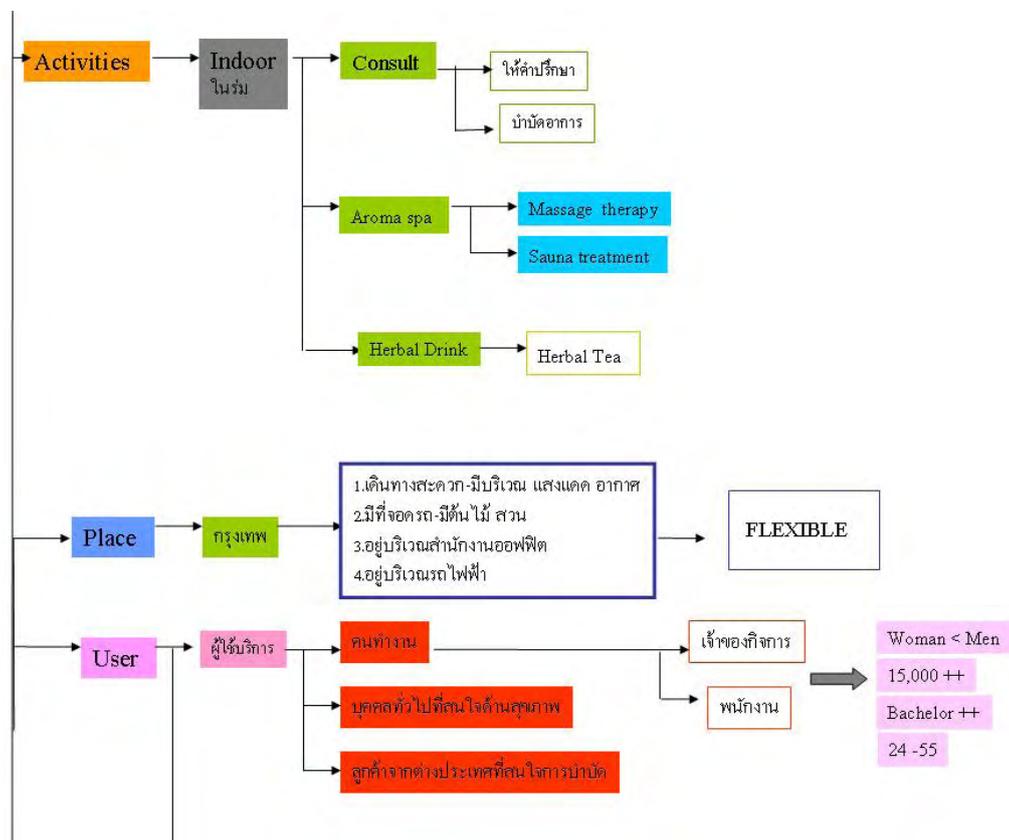
60,000 บาท

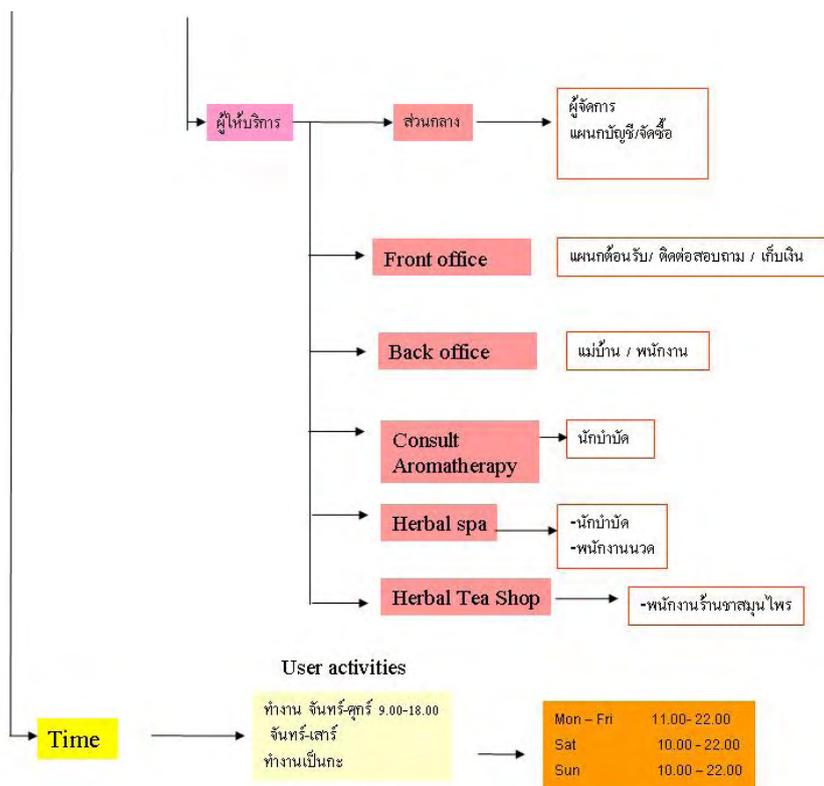
## บทที่ 4

### การศึกษาและวิเคราะห์รายละเอียดโครงการ

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการออกแบบ โดยนำข้อมูลและทฤษฎีที่ได้มาเชื่อมโยงกับตัวโครงการ โดยมีหัวข้อต่างๆดังนี้







แผนภูมิที่ 5 แสดงการเชื่อมโยงข้อมูลโดยรวมของโครงการ

## การวิเคราะห์ความเหมาะสมของพื้นที่ในการออกแบบโครงการ

### 1. การแบ่งประเด็นในการเลือกที่ตั้งโครงการ

การเลือกที่ตั้งโครงการนั้นพิจารณาโดยอาศัยฐานข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรมโดยแบ่งเป็นประเด็นดังนี้

1.1 ธรรมชาติบำบัด เน้นในด้านสมุนไพรบำบัด โดยเน้นสำหรับการบำบัดด้วยกลิ่น อยู่ใจกลางเมืองแต่ก็มีบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติ และพื้นที่ที่สามารถตอบสนองใช้กลิ่นบำบัดรักษาโรคได้

1.2 ไรศกรี๊ด สถานที่ผ่อนคลายความเครียด และทำใจให้สงบ โดยการจับบรรยากาศให้เหมาะสมกับการผ่อนคลาย

1.3 กลุ่มเป้าหมาย ได้มีการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับความเครียดพบว่าหนึ่งในสี่ของคณงานบอกว่าได้รับความเครียดจากที่ทำงานสามในสี่บอกว่าความเครียดจากที่ทำงานมากกว่าสมัยอดีต และพบว่าความเครียดจากที่ทำงานทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เศรษฐกิจและครอบครัว โดยมีการสำรวจพบว่ามี ความเครียดจากที่ทำงานร้อยละ 26-40

จากประเด็นการทบทวนวรรณกรรมจึงสรุปพื้นที่ ที่จะทำการออกแบบแบบเป็นประเด็นจากการสอบถาม ได้ดังนี้

- สามารถเดินทางได้สะดวก เข้าถึงง่าย
- มีบริเวณ แสงแดด ธรรมชาติ สวน
- มีที่จอดรถ
- อยู่บริเวณรถไฟฟ้า หรือ รถไฟใต้ดิน

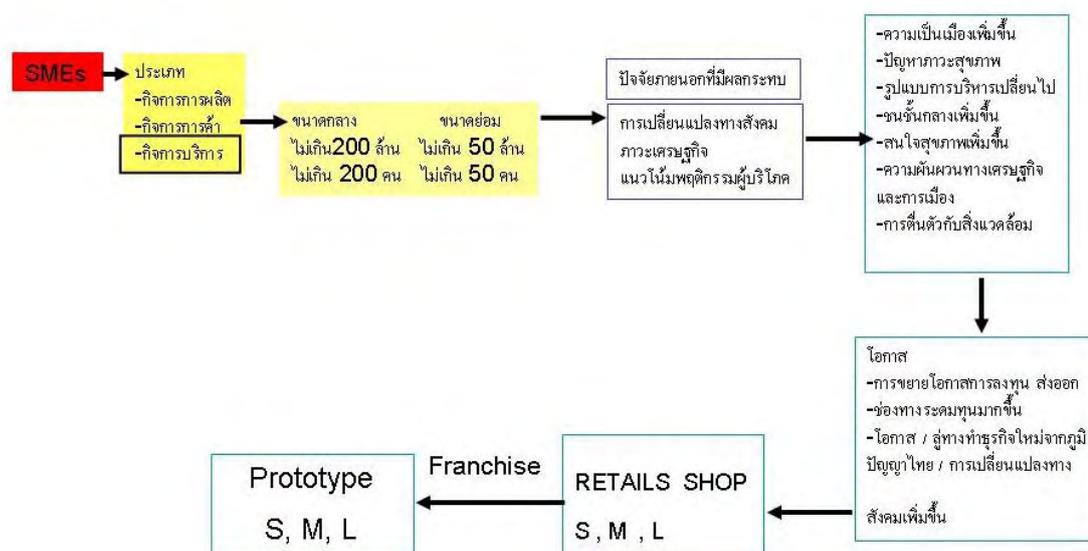
และจากการสอบถามเนื่องจากกลุ่มเป้าหมาย ต้องการสถานที่ที่สามารถเดินทางได้สะดวกและเข้าถึงง่าย หลังจากการทำงานหรือบางช่วงของการทำงานก็สามารถมาผ่อนคลายในกิจกรรมได้ และเป็นพื้นที่ที่สามารถเดินผ่าน หรือทางผ่าน ในเส้นทางที่ไปทำงาน กลับบ้าน

จากบทสรุปของข้อมูลของการออกแบบสอบถาม ผู้ออกแบบจึงเลือกกำหนดสถานที่ที่มีความเกี่ยวข้องกับข้อมูล คือ การตอบโจทย์ของกลุ่มเป้าหมายให้ครบทุกความต้องการ จึงต้องแบ่งเป็นโครงการขนาด S, M, L ซึ่งในแต่ละขนาดนั้นแบ่งตามพื้นที่และสถานที่ที่โครงการ

โครงการขนาด S จากการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มเป้าหมาย เป็นพื้นที่ที่ต้องการความสะดวกสามารถผ่านหรือแวะได้โดยง่าย ลูกค้ำจะค่อนข้างเร่งรีบ เป็นร้านค้า พื้นที่อยู่ระหว่างไม่เกิน 30 ตารางเมตร Retail Shop สามารถกระจายสาขาไปตามพื้นที่เหล่านี้ได้อย่างรวดเร็ว ขยายสาขาได้ง่าย

โครงการขนาด M จากการวิเคราะห์ข้อมูล เป็นพื้นที่ที่ต้องการความสะดวกสามารถผ่านหรือแวะได้โดยง่าย ตั้งอยู่ในOffice Building เป็นร้านค้า พื้นที่อยู่ระหว่าง 31-100 ตารางเมตร เป็นออฟฟิศที่สามารถรองรับลูกค้าจาก

โครงการขนาด L จากการวิเคราะห์ข้อมูล เป็นพื้นที่ที่ต้องการความสะดวกสามารถผ่านหรือแวะได้โดยง่าย ตั้งอยู่ในOffice Building เป็นร้านค้า พื้นที่อยู่ระหว่าง 100-300 ตารางเมตร เป็นออฟฟิศที่สามารถรองรับลูกค้าจากบริเวณรอบๆ



แผนภูมิที่ 6 เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่าง SMEs กับ S, M, L

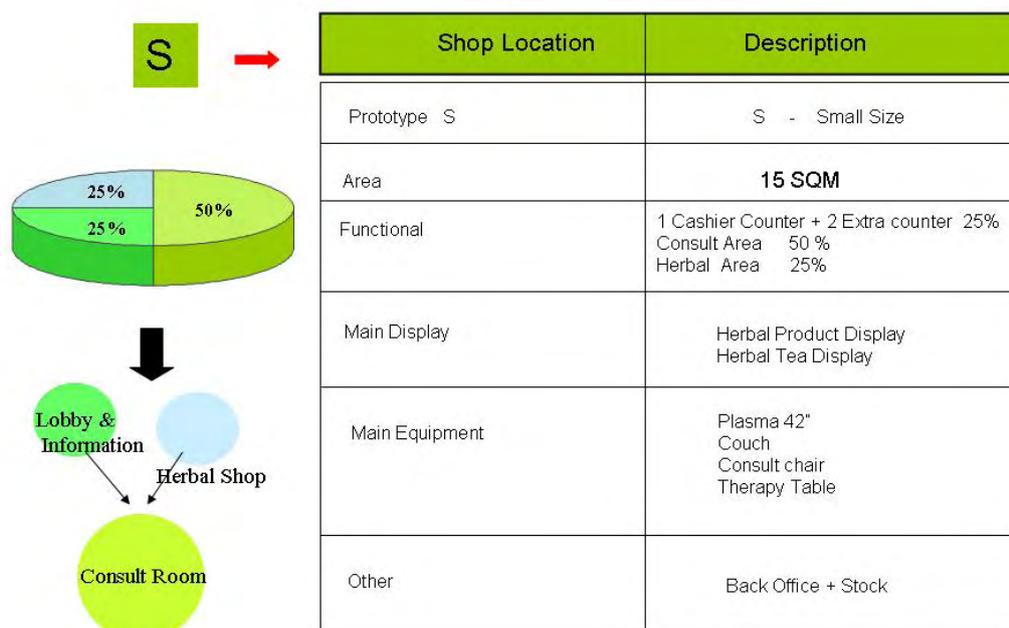
## 2. การแสดงกิจกรรมของโครงการ

โครงการทั้งสามขนาด คือ ขนาด S, M, L นั้นในแต่ละขนาดจะมีแต่ละฟังก์ชันที่ไม่เหมือนกัน เพื่อตอบกับกลุ่มลูกค้าในมีกิจกรรมต่างกันในแต่ละขนาด

### 2.1 โครงการขนาด S

ตอบลูกค้าที่มีกิจกรรมค่อนข้างรวดเร็ว ไม่ค่อยมีเวลา ค่อนข้างประหยัด กิจกรรมที่เกิดขึ้นนั้นจึงมีแค่ส่วนปรึกษาและขายผลิตภัณฑ์ และสำหรับเจ้าของกิจการที่มีงบค่อนข้างน้อย แต่ข้อดีของกิจการคือสามารถขยายสาขาได้อย่างรวดเร็ว และสามารถตั้งได้เกือบทุกพื้นที่เพราะข้อจำกัดในเรื่องพื้นที่ค่อนข้างน้อย

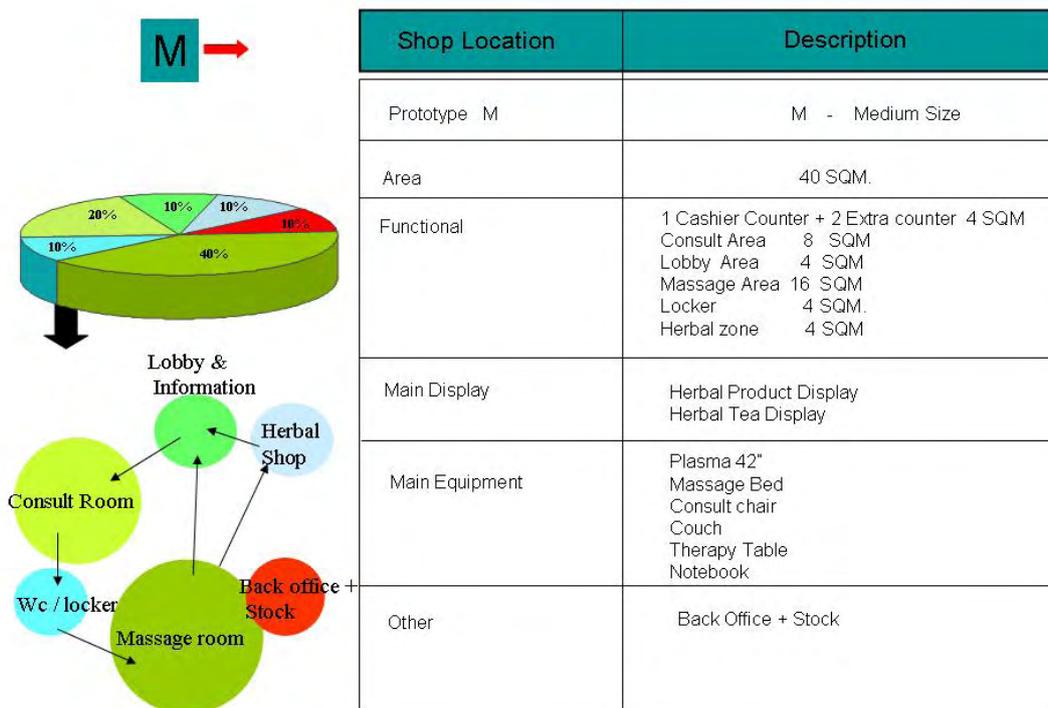
ตารางที่ 2 แสดงข้อมูลโครงการขนาด S



## 2.2 โครงการขนาด M

สำหรับกลุ่มลูกค้าที่มีกิจกรรมขนาดค่อนข้างรวดเร็ว แต่มีเวลาสำหรับการบำบัด เน้นกลุ่มลูกค้าบริเวณออฟฟิต ที่สามารถมาใช้ตัวโครงการได้ค่อนข้างบ่อยและไม่เสียเวลามาก กิจกรรมที่เกิดขึ้นนั้น มีส่วนที่ปรึกษา ขายผลิตภัณฑ์ และเพิ่มพื้นที่บริการส่วนนวด เป็นกิจกรรมที่เพิ่มขึ้นจากขนาด S สำหรับรองรับลูกค้าที่ต้องการบำบัดที่โครงการ และสำหรับเจ้าของกิจการที่มีงบประมาณกลาง สามารถลงทุนได้ การขยายสาขาได้ค่อนข้างเร็ว จุดเด่นของโครงการขนาด M คือลูกค้าจะสามารถใช้บริการได้บ่อยครั้งเพราะมีการบำบัดเพิ่ม เพราะบางครั้งลูกค้าต้องการพักผ่อนในสถานที่ที่ค่อนข้างเป็นส่วนตัว และค่อนข้างสะดวกรวดเร็ว โปรแกรมเน้นความรวดเร็ว

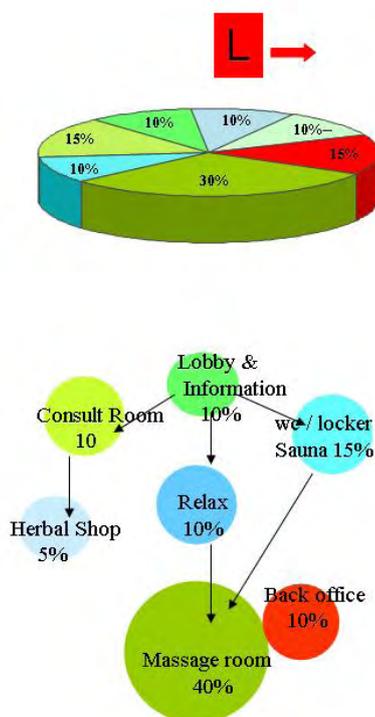
ตารางที่ 3 แสดงข้อมูลโครงการขนาด M



### 2.3 โครงการขนาด L

สำหรับกลุ่มลูกค้าที่มีกิจกรรมขนาดค่อนข้างรวดเร็วอีกเช่นกัน แต่เป็นตัวโครงการที่มีขนาดกิจกรรมที่เพิ่มขึ้น เน้นกลุ่มลูกค้าบริเวณออฟฟิศ ที่สามารถมาใช้ตัวโครงการได้ค่อนข้างบ่อยและไม่เสียเวลามาก กิจกรรมที่เกิดขึ้นนั้น มีส่วนที่ปรึกษา ขายผลิตภัณฑ์ และเพิ่มพื้นที่บริการ ส่วนนวด โยคะ และชาวน้ำ เป็นกิจกรรมที่เพิ่มขึ้นจากขนาด M สำหรับรองรับลูกค้าที่ต้องการบำบัดที่โครงการ และสำหรับเจ้าของกิจการที่มีงบค่อนข้างสูงสามารถลงทุนได้ การขยายสาขาได้ค่อนข้างเร็ว จุดเด่นของโครงการขนาด M คือลูกค้าจะสามารถใช้บริการได้บ่อยครั้งเพราะมีการบำบัดเพิ่ม เพราะบางครั้งลูกค้าต้องการพักผ่อนในสถานที่ที่ค่อนข้างเป็นส่วนตัว และค่อนข้างสะดวกรวดเร็ว เน้นกิจกรรมครบเพื่อบำบัดให้ผลอย่างครบถ้วน

ตารางที่ 4 แสดงข้อมูลโครงการขนาด L

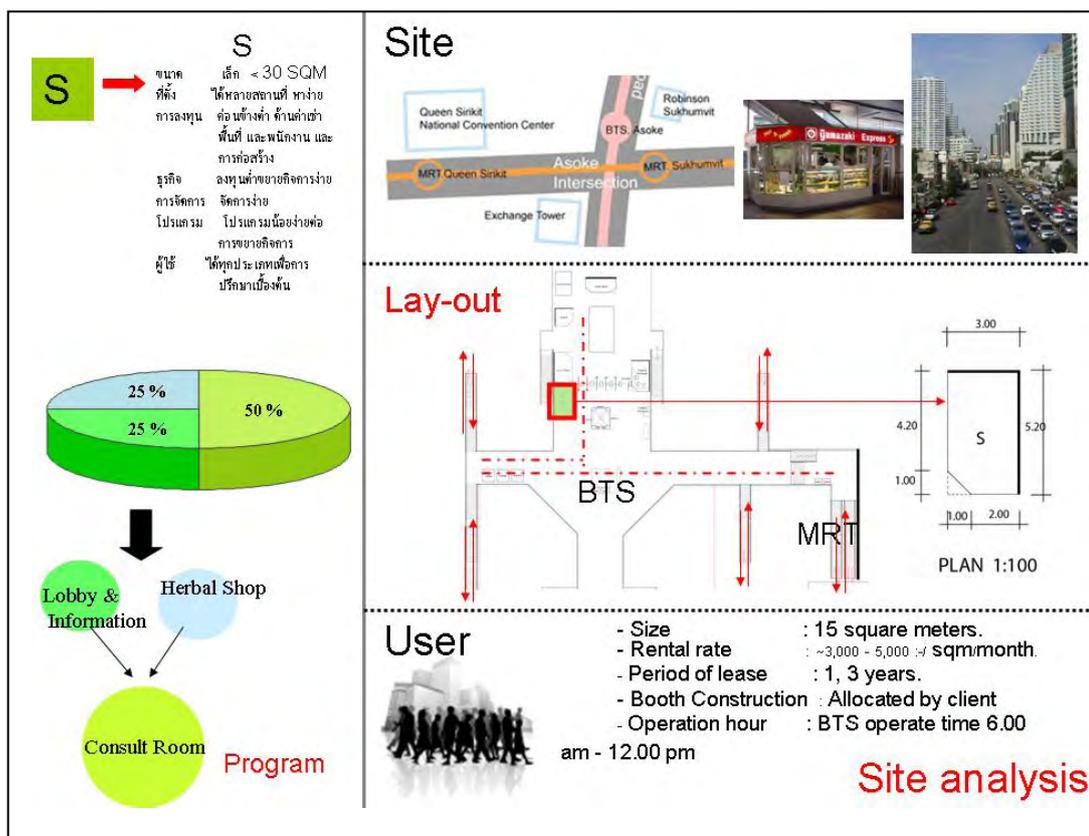


Prototype L	L - Large Size
	100-300 SQM.
	1 Cashier Counter + 2 Extra counter Consult Area Sale Area Massage Area Foot Massage Sauna Wc.
Main Display	Herbal Product Display Herbal Tea Display
Main Equipment	Plasma 42" Massage Bed Consult chair Foot massage chair Couch Therapy Table Notebook LCD Projector
Other	Back Office + Stock Locker

### วิเคราะห์พื้นที่บริเวณแถวสุขุมวิท

จากความต้องการของกลุ่มผู้ใช้ คือต้องการพื้นที่ที่เดินทางสะดวกมีบริเวณ ที่จอดรถ มีต้นไม้ แสงแดด อยู่บริเวณรถไฟฟ้า

1. โครงการขนาด S อยู่บริเวณ BTS , MRT และบริเวณ Retail Shop บริเวณถนนสุขุมวิท ที่มีคนทำงานอาศัยอยู่อย่างหนาแน่น โครงการขนาด S ที่เลือกเป็น Prototype 1 คือ สถานีไอศก เนื่องจากอยู่บริเวณทางเชื่อมต่อระหว่าง BTS และ MRT อีกทั้งโดยรอบก็มีอาคารสำนักงานอยู่อย่างหนาแน่น



ภาพที่ 10 แสดงการเชื่อมโยงข้อมูลของโครงการ S

### 1.1 ประวัติถนนสุขุมวิท

สุขุมวิท เป็นชื่อถนนสายสำคัญในกรุงเทพมหานคร แต่เดิมมีชื่อว่า ถนนกรุงเทพ - สมุทรปราการ ได้เปิดใช้งานเมื่อวันที่ 8 กันยายน 2479

ต่อมาได้ถูกเปลี่ยนชื่อเป็น ถนนสุขุมวิท เมื่อวันที่ 10 ธันวาคม 2493 ในสมัยของจอมพล ป. พิบูลสงคราม ตามพระราชทินนามของพระพิศาลสุขุมวิท (ประสพ สุขุม) เพื่อเป็นเกียรติแก่ท่าน ซึ่งได้ทุ่มเทการก่อสร้างทางหลวงสำคัญของประเทศเป็นอย่างมาก

พระพิศาลสุขุมวิทเคยดำรงตำแหน่งอธิบดีกรมทางหลวงคนที่ 5 และเป็นคนไทยคนแรกที่สามารถศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์จากสถาบันเทคโนโลยีแมสซาชูเซตส์ สหรัฐอเมริกา เป็นผู้ริเริ่มโครงการก่อสร้างทางหลวงแผ่นดินแห่งราชอาณาจักรไทย ซึ่งถือเป็นแม่บทในการวางแผนก่อสร้างทางหลวงแผ่นดิน เพื่อใช้เป็นโครงข่ายเชื่อมโยงไปทั่วประเทศ

ถนนสุขุมวิท (Thanon Sukhumvit) หรือ ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 3 (กรุงเทพมหานคร-ตราด) เริ่มตั้งแต่กรุงเทพมหานครบริเวณเพลินจิต ตัดผ่านเขตคลองเตย เขตพระโขนง และเขตบางนา ก่อนเข้าเขตจังหวัดสมุทรปราการ ผ่านพื้นที่จังหวัดฉะเชิงเทรา จากนั้นเข้าสู่จังหวัด

ชลบุรี ระยอง จันทบุรี ไปสิ้นสุดที่จังหวัดตราด

ถนนสุขุมวิทช่วงต้น ๆ สายที่ผ่านกรุงเทพมหานคร ถือเป็นเขตธุรกิจสำคัญแห่งหนึ่งของกรุงเทพมหานคร ตามซอยต่าง ๆ ตลอดแนวถนนสุขุมวิทในช่วงนี้ ยังเป็นที่อยู่อาศัยของชาติต่างชาติเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ ยังเป็นแหล่งบันเทิงใหญ่ของเมืองอีกด้วยรถไฟฟ้าบีทีเอสสายสุขุมวิทวิ่งเหนือถนนสุขุมวิท ไปจนถึงซอยสุขุมวิท 107 (แบร์ริง) สุดเขตกรุงเทพมหานคร

## 1.2 สถานที่สำคัญบนเส้นทางในเขตกรุงเทพมหานคร

1.2.1 สถานีเอกอัครราชทูตสหราชอาณาจักรประจำประเทศไทย

1.2.2 โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

1.2.3 สวนเบญจสิริ

1.2.4 สำนักงานเขตพระโขนง

1.2.5 สถานีขนส่งผู้โดยสารกรุงเทพ (เอกมัย)

1.2.6 สถานีรถไฟฟ้าบีทีเอสเพลินจิต นานา อโศก พร้อมพงษ์ ทองหล่อ พระโขนง  
อ่อนนุชบางจาก ปุณณวิถี อุดมสุข บางนา และแบร์ริง

1.2.7 ท้องฟ้าจำลอง

1.2.8 กรมอุตุนิยมวิทยา

1.2.9 สนามกีฬาภูคือนันต์ กองทัพอากาศ

## 1.3 การคมนาคม และการเดินทาง เส้นทาง เข้าสู่ถนนสุขุมวิท

การเดินทางเข้าสู่ถนนสุขุมวิท สามารถเดินทางมาโดยทางรถส่วนตัว รถประจำทาง รถไฟฟ้ามหานคร [MRT] และรถไฟฟ้าเฉลิมพระเกียรติ (BTS)

1.3.1 เดินทางโดยรถส่วนตัว การจราจรค่อนข้างติดขัด โดยถนนสุขุมวิทมีความกว้าง 6 ช่องทางเดินรถ ติดกับอาคารพาณิชย์ และแบ่งแยกออกเป็นซอยย่อยต่างๆ สามารถเชื่อมต่อกันได้โดยใช้เส้นทางลัดเพื่อหลีกเลี่ยงการจราจรที่ติดขัด

1.3.2 เดินทางโดยรถประจำทาง โดยส่วนมากการคมนาคมโดยใช้รถโดยสารประจำทางจะใช้ในระยะการเชื่อมต่อซอยย่อยใกล้ๆ หรือการเดินทางระยะสั้นๆ

1.3.3 รถไฟฟ้ามหานคร [MRT] และรถไฟฟ้าเฉลิมพระเกียรติ [BTS] เป็นการเดินทางที่สะดวกรวดเร็ว ตรงเวลา และกลุ่มผู้โดยสารสามารถกำหนดเวลาในการเดินทางได้อย่างแม่นยำ รถไฟฟ้าสามารถเชื่อมต่อกับบริเวณถนนหลักของถนนสุขุมวิท



ภาพที่ 11 ภาพเส้นทางเดินรถไฟฟ้ามหานครสายสีเขียวเชื่อมต่อนนทบุรี

ที่มา : BTS (Online) เข้าถึงเมื่อวันที่ 12 สิงหาคม 2008, เข้าถึงได้จาก [http://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E: Bangkok\\_Sytrain\\_Route\\_Map.jpg](http://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E:Bangkok_Sytrain_Route_Map.jpg)

#### 1.4 การวิเคราะห์ทำเลที่ตั้ง (Location Analysis)

##### สถานีรถไฟฟ้ามหานคร

สถานีอโศก (อังกฤษ: Asok Station, รหัส E4) เป็นสถานีรถไฟลอยฟ้า ในเส้นทางรถไฟฟ้าเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา (รถไฟฟ้าบีทีเอส) สายสุขุมวิท ยกระดับเหนือถนนสุขุมวิท กรุงเทพมหานคร บริเวณสี่แยกอโศกมนตรี เป็นจุดเชื่อมต่อกับสถานีสุขุมวิท ของรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล

##### 1.4.1 ที่ตั้ง

ถนนสุขุมวิท ปากซอยสุขุมวิท 14 และ 19 ด้านทิศตะวันตกของสี่แยกอโศกมนตรี จุดบรรจบ ถนนรัชดาภิเษก-พระรามที่ 4 และ ถนนอโศกมนตรี (ถนนสุขุมวิท 21) ในพื้นที่แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา และแขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร

##### 1.4.2 ทางเข้า-ออก

##### 1.4.2.1 ซอยสุขุมวิท 19, ป้ายรถประจำทางไปพร้อมพงษ์ (บันไดเลื่อน)

1.4.2.2 ป้ายรถประจำทางไปนานา, โรงแรมเชอราตัน แกรนด์ สุขุมวิท, ซอย  
สุขุมวิท 12

1.4.2.3 รถไฟฟ้ามหานคร สถานีสุขุมวิท (สะพานเชื่อมพร้อมบันไดเลื่อน) ,  
ถนนอโศกมนตรี, สยามสมาคม ในพระบรมราชูปถัมภ์

1.4.2.4 ซอยสุขุมวิท 14, ซอยสุขุมวิท 16, ถนนรัชดาภิเษก, สวนเบญจกิติ

1.4.3 จุดเชื่อมต่อการเดินทาง

รถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล ของ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่ง  
ประเทศไทย เชื่อมต่อที่สถานีสุขุมวิท

1.4.4 รถโดยสารประจำทาง

1.4.4.1 ถนนสุขุมวิท ด้านนานา สาย 2 23 25 (ปากน้ำ-ท่าช้าง) 38 40 48 501  
507 508 511 513

1.4.2.2 ถนนรัชดาภิเษก สาย 136 185

1.4.2.3 ถนนอโศกมนตรี สาย 38 98 136 185

1.4.5 สถานที่สำคัญใกล้เคียง

1.4.5.1 สยามสมาคมในพระบรมราชูปถัมภ์

1.4.5.2 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

1.4.5.3 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย

1.4.5.4 คริสตจักรวัฒนา

1.4.5.5 ซอยควาบอย

1.4.5.6 สถานเอกอัครราชทูตเลบานอนประจำประเทศไทย (อาคารซีทีไอ

ทาวเวอร์)

1.4.5.7 สวนเบญจกิติ

1.4.6 ศูนย์การค้า

1.4.7.1 โรบินสัน สุขุมวิท

1.4.7.2 ไทม์สแควร์

1.4.7.3 สุขุมวิท พลาซ่า

1.4.7.4 ฟู้ดแลนด์ ซูเปอร์มาร์เก็ต สาขาสุขุมวิท 16

1.4.7 อาคารสำนักงาน

1.4.7.1 อาคารอินเตอร์เซนจ์ 21

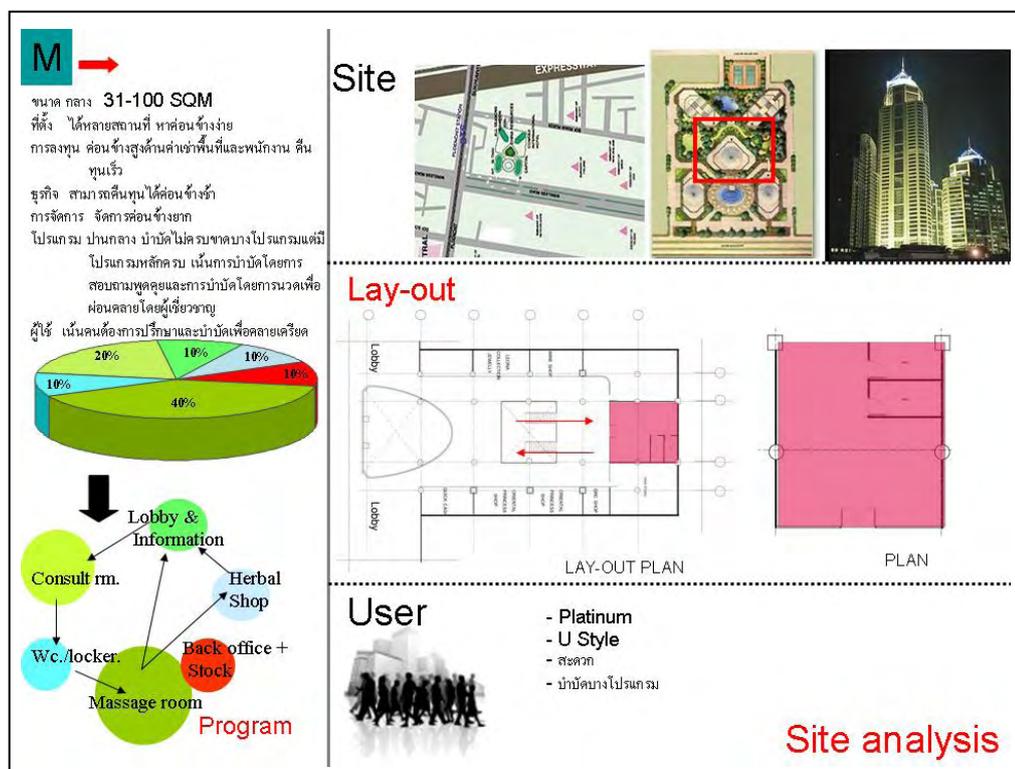
1.4.7.2 อาคารเอกซ์เซนจ์ ทาวเวอร์

- 1.4.7.3 อาคารไพรม์
- 1.4.7.4 อาคารซิโนไทย
- 1.4.7.5 อาคารเสริมมิตร ทาวเวอร์
- 1.4.7.6 อาคารโอเชียน ทาวเวอร์ 1 และ 2
- 1.4.7.7 อาคาร จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ เฟลส
- 1.4.7.8 อาคารบีบี
- 1.4.7.9 อาคารจัสมิน
- 1.4.7.10 อาคารบ้านฉาง
- 1.4.7.11 อาคารซีทีไอ
- 1.4.7.12 อาคารเลครัชดา ทาวเวอร์

#### 1.4.8 โรงแรม

- 1.4.8.1 โรงแรมเซอร่าตัน แกรนด์ สุขุมวิท
- 1.4.8.2 โรงแรมซีทีลอคซ์ ซอย 19
- 1.4.8.3 โรงแรมเวสต์ทิน แกรนด์ สุขุมวิท
- 1.4.8.4 โรงแรมแมนฮัตตัน
- 1.4.8.5 โรงแรมไทปัน
- 1.4.8.6 โรงแรมแกรนด์ มิลเลนเนียม สุขุมวิท
- 1.4.8.7 โรงแรมซีทาดินส์ สุขุมวิท 16 และสุขุมวิท 23
- 1.4.8.8 โรงแรมวินด์เซอร์สวีทส์ กรุงเทพฯ
- 1.4.8.9 โรงแรมแรมแบรนท์
- 1.4.8.10 โรงแรมซอมเมอร์เซ็ท เลคพอยท์

## 2. โครงการขนาด M



ภาพที่ 12 แสดงการเชื่อมโยงข้อมูลขอโครงการ M

โครงการขนาด M ที่เลือกเป็น Prototype 1 คือ อาคาร All Seasons Place เนื่องจากเป็นอาคารที่ตั้งอยู่บนถนนวิฑู ย่านใจกลางกรุงเทพมหานคร

### 2.1 สภาพแวดล้อม

ในโครงการมีส่วนของออฟฟิศ โรงแรม คอนโดมิเนียม ร้านค้า ที่สามารถตอบสนองความต้องการของคนทำงานที่อยู่ในเมืองได้ครบถ้วน ได้แก่ 3 distinguished office towers, A luxury condominium, Shopping Center และ 5-star Hotel / Serviced Apartment

### 2.2 การเดินทางมาถึงโครงการ All Seasons Place

#### 2.2.1 เดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัวยังที่จอดรถบริเวณอาคาร

#### 2.2.2 เดินทางโดยรถไฟฟ้า BTS มายังสถานีเพลินจิต และจะมีรถของโครงการมา

ที่อาคาร All Seasons Place

### 2.3 รถไฟฟ้าบีทีเอส สถานีเพลินจิต

สถานีเพลินจิต (อังกฤษ: Phloen Chit Station, รหัส E2) เป็นสถานีรถไฟลอยฟ้าในเส้นทางรถไฟฟ้าเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา (รถไฟฟ้าบีทีเอส) สายสุขุมวิท

ยกระดับเหนือถนนเพลินจิต กรุงเทพมหานคร บริเวณสี่แยกเพลินจิต

#### 2.4 ที่ตั้ง

ด้านทิศตะวันออกของสี่แยกเพลินจิต (จุดบรรจบถนนเพลินจิต และถนนวิฑูย) ใกล้จุดตัดทางพิเศษเฉลิมมหานคร (ทางลงทางด่วนเพลินจิต) ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของถนนสุขุมวิท ในพื้นที่แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร

#### 2.5 ทางเข้า-ออก

- 2.5.1 ถนนวิฑูย หน้าอาคารเวฟเพลส
- 2.5.2 ธนาคารกรุงเทพ สาขาเพลินจิต, ป้ายรถประจำทางไปราชประสงค์
- 2.5.3 ป้ายรถประจำทางไปอโศก, ซอยนายเลิศ, รพ.บำรุงราษฎร์ (บันไดเลื่อน)
- 2.5.4 ซอยร่วมฤดี, อาคารคิวเฮาส์, เพลินจิตเซ็นเตอร์ (บันไดเลื่อน)
- 2.5.5 อาคารเวฟเพลส (สะพานเชื่อมต่อ), ป้ายรถประจำทางไปราชประสงค์, ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สำนักเพลินจิต, สถานทูตเนเธอร์แลนด์ (ทางเดินยกระดับไปยังสี่แยกเพลินจิต)

#### 2.6 รถโดยสารประจำทาง

ถนนเพลินจิต : สาย 2 25 (ปากน้ำ-ท่าช้าง) 40 ปอ.40 48 62 501 508 511 513

#### 2.7 สถานที่สำคัญใกล้เคียง

- 2.7.1 สถานเอกอัครราชทูตเนเธอร์แลนด์ประจำประเทศไทย
- 2.7.2 สถานเอกอัครราชทูตเวียดนามประจำประเทศไทย
- 2.7.3 สถานเอกอัครราชทูตสหรัฐอเมริกาประจำประเทศไทย
- 2.7.4 สถานเอกอัครราชทูตสหราชอาณาจักรประจำประเทศไทย
- 2.7.5 สถานเอกอัครราชทูตสวีเดนประจำประเทศไทย
- 2.7.6 โรงเรียนนานาชาติ อาร์ชี และศูนย์การเรียนรู้ร่วมฤดี
- 2.7.7 โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
- 2.7.8 ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สำนักงานใหญ่

#### 2.8 ศูนย์การค้าและอาคารสำนักงาน

- 2.8.1 อาคารมหาทุน พลาซ่า
- 2.8.2 อาคารเวฟเพลส และ โฮมโปรพลัส
- 2.8.3 อาคารคิวเฮาส์
- 2.8.4 อาคารจีพีเอฟ วิฑูย
- 2.8.5 ออล ซีซั่นส์ เพลส

2.8.6 เฟลีนจิตเซ็นเตอร์

2.8.7 อาคารวีรส

## 2.9 โรงแรม

2.9.1 โรงแรมเซ็นเตอร์พอยต์ ถนนวิฑู

2.9.2 โรงแรมพลาซา แอทริณี กรุงเทพฯ รอยัล เมอริเดียน

2.9.3 โรงแรมคอนราด กรุงเทพฯ (ออล ซีซั่นส์ เฟลส)

2.9.4 โรงแรมซาโต เดอ บางกอก เซอวิส อพาร์ทเมนท์

2.9.5 โรงแรมสอติเคย์แมนชั่น

2.9.6 โรงแรมสวิตโซเทล นายเลิศ ปาร์ก เซิงสะพานวิฑู

2.9.7 โรงแรมเจดับบลิว แมริออท กรุงเทพฯ

## 2.10 บริเวณโครงการ All Seasons Place



ภาพที่ 13 ภาพแสดงที่ตั้งโครงการ

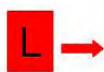
## 2.11 อาคารสำนักงาน 3 Tower



ภาพที่ 14 ภาพแสดงโครงการ

All Seasons Place เป็นหนึ่งในศูนย์รวมการค้า สถานที่ทำงานและที่พักอาศัยของชาวไทยและชาวต่างชาติ ที่ถือเป็นหน้าตาของกรุงเทพฯ มายาวนาน All Seasons Place ตั้งอยู่บนถนนวิทญนน์เนื้อที่ขนาด 22 ไร่ ประกอบไปด้วยอาคารสำนักงาน 3 อาคาร คือ CRC Tower, Capital Tower และ M Thai Tower โรงแรม 1 อาคาร คือ Conrad Hotel และอาคารสำหรับพักอาศัย 1 อาคาร คือ All Seasons Mansion ซึ่งภายในมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย และสามารถพูดได้ว่ามากกว่าทุกๆ โครงการที่ตั้งอยู่บริเวณใจกลางเมือง อาทิเช่น ภัตตาคารชั้นดี คอฟฟี่ช็อป ซูเปอร์มาเก็ต โรงพยาบาล และ บริการอีกมากมาย

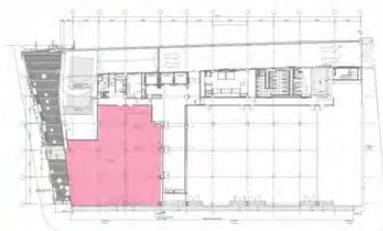
### 3. โครงการขนาด L



ขนาด ใหญ่ >100-300SQM  
 ที่ตั้ง สามารถอยู่ในทำเลราคาสูงได้  
 การลงทุนสูงในทำเลค่าเช่าดีและพนักงาน สันทนาการ  
 ธุรกิจ รายรับสูง  
 การจัดการ จัดการยากในด้านการเงิน การจัดการระบบ  
 พนักงาน  
 โปรแกรม นวัตกรรมทุกโปรแกรมและมีโปรแกรมเสริม  
 นวัตกรรมผู้เชี่ยวชาญ  
 ผู้ใช้ เน้นต้องการมีปริมาณและนวัตกรรมที่คล้ายคลึงอย่าง  
 ครบถ้วน



#### Lay-out



#### User



- Exclusive
- Expensive
- หรูหรา มีระดับ
- รวดเร็ว
- นวัตกรรมครบถ้วน

#### Site analysis

ภาพที่ 15 แสดงการเชื่อมโยงข้อมูลของโครงการ L



ภาพที่ 16 ภาพตัวอาคารซิลลิก เฮ้าส์ (ZUELLIG HOUSE)

โครงการขนาด L ที่เลือกเป็นPrototype 1 คือ อาคารซิลลิก เฮ้าส์ (ZUELLIG HOUSE) เนื่องจากเป็นอาคารสำนักงานระดับเกรดเอที่ตั้งอยู่บนถนนสีลม ย่านใจกลางกรุงเทพมหานครสามารถเดินทางโดยสะดวกที่รถไฟฟ้าบีทีเอส และรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล โดยพอลงจากบีทีเอส และขึ้นจากรถไฟฟ้ามหานคร ก็ถึงตัวโครงการ



ภาพที่ 17 ภาพตัวอาคาร ซิลลิค เฮ้าส์ (ZUELLIG HOUSE)

สถานีศาลาแดง (อังกฤษ: Sala Daeng Station, รหัส S2) เป็นสถานีรถไฟลอยฟ้า ในเส้นทางรถไฟฟ้าเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา (รถไฟฟ้าบีทีเอส) สายสีลม ยกระดับเหนือถนนสีลม กรุงเทพมหานคร ใจกลางย่านธุรกิจถนนสีลม เป็นจุดเชื่อมต่อกับสถานีสีลม ของรถไฟฟ้ามหานคร

### 3.1 ที่ตั้ง

ถนนสีลม ด้านหน้าศูนย์การค้าสีลมคอมเพล็กซ์ ใกล้สี่แยกศาลาแดง (จุดบรรจบถนนพระรามที่ 4) ในพื้นที่แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร

### 3.2 ทางเข้า-ออก

ประกอบด้วยทางขึ้น-ลงปกติ, สะพานเชื่อมต่ออาคาร และทางเดินใต้รางรถไฟฟ้า (Sky Walk) ได้แก่

3.2.1 อาคารธนิยะ และ เจ-ซีดี (สะพานเชื่อม), อาคารสีลม 64 (สะพานเชื่อม), ถนนธนิยะ, ถนนพัฒนาพงษ์, ป้ายรถประจำทางไปพระรามที่ 4, โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน

3.2.2 ป้ายรถประจำทางไปบางรัก, ถนนคอนเวนนต์, อาคารซีพี (บันไดเลื่อน)

3.2.3 อาคารญาติ, ธนาคาร ยูโอบี สาขาสีลม 2 (บันไดเลื่อน)

3.2.4 เซ็นทรัล สีลมคอมเพล็กซ์ ชั้น 2 (สะพานเชื่อม)

3.2.5 โรบินสัน สีลม, อาคาร ซาญฮิสสระ ทาวเวอร์, สี่แยกศาลาแดง

3.2.6 Sky Walk สถานีสีลม รถไฟฟ้ามหานคร (ทางเดินเชื่อมสี่แยกศาลาแดงพร้อมบันไดเลื่อน), โรงแรมดุสิตธานี, อาคารอับดุลราฮิม เฟลส, อาคารอื้อ จือ เหลียง

### 3.3 จุดเชื่อมต่อการเดินทาง

รถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล ของ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่ง

ประเทศไทย เชื่อมต่อที่สถานีสีลม โดยมีทางเดินยกระดับระยะทางประมาณ 100 เมตร เชื่อมต่อกับ  
ทางลงสถานีใต้ดินบริเวณหน้าโรงแรมดุสิตธานี หัวมุมสี่แยกศาลาแดง

### 3.4 รถโดยสารประจำทาง

ถนนสีลม : สาย 15 76 77 115 162 163 164 177

ถนนพระรามที่ 4 (ด้านสี่แยกอังรีดูนังต์) : สาย 4 25(อุ່สายลวด-สามแยก), 45, 46,  
47, 50, 67, 109, 162,163, 177, 507

ถนนพระรามที่ 4 (ด้านสี่แยกวิฑู) : สาย 4 14 25 (อุ່สายลวด-สามแยก) 45, 46,  
47, 67, 74, 76, 109, 115, 507

### 3.5 สถานที่สำคัญใกล้เคียง

#### 3.5.1 สวนลุมพินี

3.5.2 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3.5.3 สภากาชาดไทย และ สถานเสาวภา (สวนงู)

3.5.4 สะพานลอยไทย-ญี่ปุ่น

3.5.5 โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์

3.5.6 โรงพยาบาล บี เอ็น เอช (โรงพยาบาลบางกอกเนิสซิ่ง โฮม)

3.5.7 ถนนพัฒนาพงษ์

3.5.8 โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน

3.5.9 ย่านการค้าชอยละลายทรัพย์

### 3.6 ศูนย์การค้าและอาคารสำนักงาน

3.6.1 เซ็นทรัล ดีพาร์ทเมนต์ สโตร์ สีลมคอมเพล็กซ์ และ อาคารสีลมคอม

เพล็กซ์

3.6.2 โรบินสัน สีลม

3.6.3 ธนาคารกรุงเทพ สำนักงานใหญ่สีลม

3.6.4 ธนิยะ พลาซ่า

3.6.5 อาคารซิลลิค เฮ้าส์ (ZUELLIG HOUSE)

3.6.6 อาคารเจ-ซีดี

3.6.7 อาคารสินญูเรือง และอาคารสินญูเรือง 2

3.6.8 อาคารทีละคน

3.6.9 อาคารกมลสุโกศล

3.6.10 อาคารลิเบอร์ตี้สแควร์





ภาพที่ 19 ภาพแผนที่การเข้าถึงตัวโครงการ



ภาพที่ 20 ภาพแสดงบรรยากาศบริเวณรอบๆ ของโครงการ



ภาพที่ 21 ภาพแสดงบรรยากาศบริเวณรอบๆของโครงการ

## รายละเอียดเกี่ยวกับโครงการ

## ตารางที่ 5 แสดงข้อมูลของอาคาร ZUELLIG HOUSE

<b>Office In Bangkok - CBD For Rent - Zuellig House</b>	
Commercial office space available to rent in low-rise office building, in close proximity to Silom MRT station and within walking distance of Saladaeng BTS station. Surrounded by banks, coffee shop, restaurants, five-star hotel. Close to department store. Net lettable area of approximately 5,670 sq.m.	
<b>Property Name:</b>	Zuellig House
<b>Property Type:</b>	Office
<b>Transaction:</b>	Rent
<b>Location:</b>	Bangkok - CBD
<b>Rental:</b>	675 Baht / sq.m. / month
<b>Address:</b>	Silom Road
<b>Typical Unit Size:</b>	77, and 314 sq.m.
<b>Total Lettable Area:</b>	5,670 sq.m.
<b>Rent Period:</b>	3 years
<b>No. of Storey:</b>	9
<b>Clear Height:</b>	2.70 m
<b>Lift:</b>	2 Passenger, 1 Service
<b>Air Condition Spec:</b>	Central Chilled Water
<b>Parking Space:</b>	450
<b>Legal Ownership:</b>	Single Ownership
<b>Preference</b>	BTS/MRT

## กรณีศึกษาโครงการเปรียบเทียบ ธรรมชาติบำบัด

### 1. กรณีศึกษาที่ 1 “ชีวาศรม”

#### 1.1 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1.1.1 เพื่อศึกษากิจกรรมของ โครงการที่มีความเกี่ยวข้องกับวิทยานิพนธ์

1.1.2 เพื่อศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบของโครงการเพื่อนำมาประยุกต์ใช้กับ หัวข้อ

วิทยานิพนธ์

1.1.3 เพื่อศึกษาถึงลักษณะของสถานที่ตั้งของโครงการ เพื่อความเหมาะสม

1.1.4 เพื่อศึกษาถึงการจัดรูปแบบของอาคาร

#### 1.2 สถานที่

ชีวาศรมตั้งอยู่ที่ชายหาดหัวหินซึ่งเป็นชายฝั่งทะเลด้านตะวันออกห่างจากกรุงเทพฯ ลงไปทางใต้ 210 กิโลเมตร ตั้งอยู่บนเนื้อที่ 17 ไร่ ห่างจากตลาดหัวหิน ไปทางเขาตะเกียบประมาณ 2 กิโลเมตร (73/4 ถนนเพชรเกษม หัวหิน ประจวบคีรีขันธ์ 77110)

#### 1.3 ชีวาศรม คืออะไร

“ชีวาศรม” หมายถึงที่พักพิงแห่งชีวิต ถูกสร้างสรรค์ขึ้นโดยได้รับคำแนะนำจากที่ปรึกษาด้านสุขภาพและความงามจากประเทศอังกฤษและ ฝรั่งเศส เพื่อริเริ่มและสานต่อความฝันของคุณบุญชู โรจนเสถียร

การดำเนินการของชีวาศรมเป็นที่รับฝิดชอบของผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านจากต่างประเทศโดยเน้นฝ่ายสุขภาพและอาหารเพื่อให้บรรลุถึงความเป็นเลิศในระดับสากล

#### 1.4 สถาปัตยกรรม

ชีวาศรมได้รับการออกแบบโดยสถาปนิกชาวอังกฤษ คือ ม.ร. ฌอง พอล พลิชเช็ท จากบริษัท ซินแท็กซ์ กรุ๊ปซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในการออกแบบรีสอร์ทสุขภาพและได้ออกแบบชีวาศรม ในรูปแบบของการผสมผสานระหว่างสถาปัตยกรรมไทยและสถาปัตยกรรมตะวันตก

หัวใจของชีวาศรมคือสปาซึ่งมีรูปแบบที่ทันสมัยล่าสุดมีเครื่องอำนวยความสะดวกมากมายหลายประเภทและได้รับการออกแบบให้มีความรู้สึกกว้างใหญ่เพื่อให้เกิดความกลมกลืนกับสภาพแวดล้อม

ชีวาศรมมีการแบ่งแยกส่วนบริการรอบตัวสำหรับสุขภาพบุรุษและสุขภาพสตรีไว้เป็นส่วนสัดส่วน โดยได้จัดให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว เซาว์น่า ห้องอบไอน้ำ อ่างน้ำวน สระน้ำเย็นและห้องพักผ่อน ซึ่งมองเห็นสวนหย่อม นอกจากนี้ยังมีห้องสำหรับการบำบัดใน สปาสำหรับหน้า และตัวรวมไปถึงการนวดแบบไทย

### 1.5 กิจกรรมทางน้ำ

การเสริมสุขภาพด้วยน้ำ เป็นส่วนสำคัญของโปรแกรมต่าง ๆ ของชีวาศรม โดยมีอาคารน้ำอัน ประกอบด้วยสระสำหรับออกกำลังกาย สระน้ำเย็น น้ำตก อ่างน้ำวนขนาดใหญ่ คในพบาธ สำหรับบริหารฝ่าเท้าและห้องอบไอน้ำเล่นระดับนอกจากนี้ด้านนอกริมชายหาดยังมีสระน้ำ กลางแจ้งขนาด 10 x 20 เมตร สำหรับการออกกำลังกายและการพักผ่อน

### 1.6 ห้องพัก

ชีวาศรมมีห้องพักและห้องชุดไว้บริการจำนวน 57 ห้อง โดยมีเรือนทรงไทยประยุกต์ ในบริเวณส่วนกลางซึ่งล้อมรอบด้วยสวนทะเลสาบจำลองและน้ำตกนอกจากนี้ชีวาศรมยังมีห้องพัก สไตล์ตะวันตกบริเวณชายหาด ซึ่งแต่ละห้องมีระเบียง ซึ่งสามารถมองเห็นอ่าวไทยได้

### 1.7 เวชกรรม

ชีวาศรมให้บริการตรวจสุขภาพทันทีที่ผู้มาพักมาถึงเพื่อเช็คสภาพร่างกายเพื่อให้ คำแนะนำและจัดรายการด้านการบำบัดและการกำหนดกิจกรรมต่างๆที่เหมาะสมสำหรับความ ต้องการและจุดมุ่งหมายของแขก

แต่ละท่าน โดยมีคณะแพทย์พยาบาล โภชนาการผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและการ ออกกำลังกายและด้านอื่นๆคอยบริการและให้คำแนะนำโปรแกรมต่างๆของชีวาศรมมีส่วนช่วยใน การป้องกันและรักษาโรคบางชนิดเช่น โรคที่เกิดจากความเครียดและการฟื้นฟูสภาพจากโรคหัวใจ รวมทั้งการเลิกบุหรี่ นอกจากนี้ชีวาศรมยังให้การรักษาแบบใหม่ที่เป็นการให้บริการด้านการรักษา เซลล์

### 1.8 การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายและการเสริมความพร้อมของร่างกายเป็นองค์ประกอบสำคัญ อย่างหนึ่งของโปรแกรมต่าง ๆ ของชีวาศรม โดยผู้ที่มาพักอาจเริ่มต้นกิจกรรมในแต่ละวันด้วยการ ปฏิบัติไทชิ หรือ การยืดตัวภายในศาลากลางแจ้งริมทะเลและจบลงด้วยการเดินออกกำลังกายชน ชายหาดและ ตลอดวันมีการสอนการบริหารร่างกายภายในสตูดิโอปรับอากาศซึ่งร่วมกับการออก กกำลังกายในอาคารริมน้ำและยิมเนเซียมจะมีผู้ฝึกสอนที่เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำตลอดเวลา นอกจากนี้อากาศริมทะเลและน้ำทะเลก็มีส่วนช่วยในการสร้างเสริมสุขภาพด้วย

### 1.9 โปรแกรมที่หลากหลาย

ชีวาศรม มีโปรแกรมที่หลากหลายประเภท จากการวางแผนดำเนินชีวิต บุคลิกภาพ ส่วนตัว คหกรรม ไปจนถึงกิจกรรมสันทนาการต่าง ๆ เช่น ศิลปะละคร หัตถกรรม เกมส์ รวมทั้ง กีฬาประเภทต่าง ๆ เช่น การเล่นเรือและวินเซิร์ฟ เทเบิลเทนนิส และการขี่จักรยานขึ้นเขา นอกจากนี้ชีวาศรมสามารถจัดการเล่นกอล์ฟและเทนนิสในบริเวณใกล้เคียงให้กับผู้ที่มาใช้บริการ

ด้วย

### 1.10 โภชนาการและอาหาร

ชีวาศรม มีรายการอาหารสำหรับสุขภาพ โดยใช้เครื่องปรุงสดใหม่และมีประโยชน์ พืช ผักสมุนไพรและผลไม้เก็บจากสวนไร้สารพิษของชีวาศรมเองจัดเตรียมโดยพ่อครัวชาวไทยและต่างประเทศที่มุ่งแสดงให้เห็นว่าอาหารเพื่อสุขภาพนั้นก็สามารปรุงให้อร่อยและน่ารับประทานได้

ชีวาศรมมีโภชนาการคอยให้คำแนะนำและจัดโปรแกรมที่ได้ผลแก่ผู้ใช้บริการที่ต้องการลดน้ำหนักและระบุจำนวนแคลอรีและไขมันของอาหารทุกชนิดในรายการอาหารนอกจากนี้ชีวาศรมยังมีการให้บริการวิเคราะห์โภชนาการสำหรับผู้ที่ต้องการปรับปรุงนิสัยในการกิน

### 1.11 กิจกรรมที่เกิดขึ้นในโครงการของชีวาศรม

1.11.1 การบำรุงหน้าและเสริมความงาม

1.11.2 การบำรุงผม มือ และเท้า

1.11.3 กิจกรรมเสริมสุขภาพและผ่อนคลาย

1.11.3.1 การประเมินความแข็งแรงของร่างกาย

1.11.3.2 การฝึกสอนรายบุคคล

1.11.3.3 การสอนแอโรบิกและเสตีปแอโรบิก

1.11.3.4 การฝึกซ้อมความแข็งแรงของร่างกาย

1.11.3.5 การสอนแอโรบิกในน้ำและการเสริมสร้างความพร้อมทางน้ำ

1.11.3.6 การสอนการยืดตัว การทรงตัว และการวางแนวร่างกาย

1.11.3.7 โยคะ ไทชิ และ การฝึกสมาธิ

1.11.3.8 การเดินตามชายหาดและการปั่นจักรยานขึ้นเขา

1.11.4 การรักษาแบบนวด

1.11.4.1 นวดไทยแผนโบราณ

1.11.4.2 นวดแบบสวีดิช

1.11.4.3 นวดแบบชิวทลี

1.11.4.4 นวดตัวและนวดหน้าด้วยหัวน้ำมัน “อโรมาเชอราฟี”

1.11.4.5 นวดไหล่ และ หลัง

1.11.4.6 นวดทำน้้นเส้นประสาทแบบ “รีฟลีทซ์โซโลยี”

1.11.4.7 นวดแบบ “จีไฟฟ้าไวโบร”

1.11.5 การบำบัดร่างกาย และไฮโครเชอราฟี

- 1.11.5.1 นวดไต้้
- 1.11.5.2 ดิลักซ์ไฮโดรเธอราพี
- 1.11.5.3 การฉีดลดไขมันและเซลล์ลูไลท์แบบไฮโดรเจ็ท
- 1.11.5.4 การปรับปรุงกระชับรูปทรง
- 1.11.5.5 การพอกตัวด้วยการใช้ส่าหรัยทะเล
- 1.11.5.6 การขัดตัวและใช้อ่างไฮโดรเธอราพี
- 1.11.5.7 การขัดตัวโดยใช้สมุนไพรไทย
- 1.11.5.8 การขัดตัวด้วยบวบ
- 1.11.5.9 การขัดหลัง
- 1.11.5.10 การกระชับกล้ามเนื้อด้วยไฟฟ้า
- 1.11.5.11 การลอยตัวในห้องลอยน้ำ
- 1.11.5.12 การกระชับทรงวงอก
- 1.11.5.13 การลดความหย่อนยานของสะโพกและต้นขา
- 1.11.6 โปรแกรมทางเวชกรรม
  - 1.11.6.1 การตรวจร่างกาย
  - 1.11.6.2 การวิเคราะห์โภชนาการ
  - 1.11.6.3 โปรแกรมการตรวจวิเคราะห์เลือด
  - 1.11.6.4 การวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพจากดวงตา
  - 1.11.6.5 โปรแกรมการทดสอบภูมิแพ้
  - 1.11.6.6 รายการอาหารล้างพิษ
  - 1.11.6.7 โปรแกรมการลดน้ำหนักและลดสัดส่วน
  - 1.11.6.8 โปรแกรมฟิตเนสด้วยออกซิเจน
  - 1.11.6.9 คุณภาพบำบัด
- 1.11.7 การบรรยายและกีฬา
  - 1.11.7.1 การสาธิตด้านความงาม
  - 1.11.7.2 การสาธิตการปรุงอาหารแบบสปาควิซีน
  - 1.11.7.3 เวิร์คชอปทางด้านสุขภาพและความงาม
  - 1.11.7.4 กีฬาทางน้ำ
- 1.12 สิ่งอำนวยความสะดวกของชีวาธรรม
  - 1.12.1 ห้องริมทะเล 33 ห้อง และห้องชุด 7

- 1.12.2 ห้องห้องเรือนทรงไทย 17 ห้อง
- 1.12.3 ศาลาฝึกโยคะ และไทชิ
- 1.12.4 ศาลานวดตัวกลางแจ้ง 1 หลัง
- 1.12.5 อาคารน้ำพร้อมสระว่ายน้ำในร่ม ห้องอบไอน้ำเล่นระดับ สระน้ำเย็น อ่าง  
สำหรับบำบัดเท้า และอ่างน้ำวน
- 1.12.6 สระว่ายน้ำแบบกลางแจ้ง
- 1.12.7 Gymnasium
- 1.12.8 Exercise Studio and Dancing Room
- 1.12.9 สตูดิโอสำหรับเทคนิคพิลาติส 1 ห้อง
- 1.12.10 สปาแยก ชาย หญิง
- 1.12.11 ห้องบำบัดสำหรับ หน้า ตัว นวด และเสริมสวย 18 ห้อง
- 1.12.12 ห้องสำหรับนวดแผนไทย โบราณ 7 ห้อง
- 1.12.13 ห้องสำหรับนวดแผนไทยโบราณนอกอาคาร 2 ห้อง
- 1.12.14 ศูนย์ไฮโดรเธอราพี 6 ห้อง ห้องไฮโดรเจ็ท 1 ห้อง และห้องลอยตัวอีก 1  
ห้อง
- 1.12.15 ห้องสปาสวีท 1 ห้อง
- 1.12.16 ห้องบำบัดทางการแพทย์ 6 ห้อง
- 1.12.17 ห้องให้คำปรึกษาทางด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี 3 ห้อง
- 1.12.18 ห้องทำผม
- 1.12.19 ห้องเสริมสวยมือ และ เล็บ
- 1.12.20 ห้องแต่งหน้า
- 1.12.21 บูดิค
- 1.12.22 เลาจน์
- 1.12.23 ห้องสมุด
- 1.12.24 ห้องศิลปะ และ หัตถกรรม
- 1.12.25 ห้องอาหาร 2 ห้อง
- 1.12.26 ห้องเลาจน์ 1 ห้อง
- 1.12.27 ห้องประชุม 1 ห้อง

### 1.13 สรุปกรณีศึกษาที่ 1 ชีวาศรม

จากการลงพื้นที่ทำการศึกษา วิเคราะห์ถึงข้อดีข้อเสียของชีวาศรม ได้นำรูปแบบของกิจกรรมที่น่าสนใจแบบองค์รวมในการสร้างพื้นที่ภายใน เพื่อให้ผู้ใช้บริการเกิดความรู้สึกผ่อนคลายเมื่อเข้ามาสู่สถานะที่พร้อมจะได้รับการบำบัด โดยกิจกรรมหลากหลายต่างๆ ที่กล่าวมาเบื้องต้น ผู้วิจัยได้สังเคราะห์มาสู่งาน โครงการอย่างกระชับ ชัดเจน และมุ่งตรงประเด็นการแก้ปัญหาความเครียดด้วยการบำบัดจากสมุนไพร โดยตรง ดังนั้น โปรแกรมของผู้วิจัยจึงมีฐานจากการศึกษา วิเคราะห์กรณีศึกษาชีวาศรมอย่างละเอียด

## 2. กรณีศึกษาที่ 2 “ศูนย์ธรรมชาติบำบัด บัลลี”

### 2.1 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

2.1.1 เพื่อศึกษากิจกรรมของโครงการที่มีความเกี่ยวข้องกับวิทยานิพนธ์

2.1.2 เพื่อศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบของโครงการเพื่อนำมาประยุกต์ใช้กับ หัวข้อวิทยานิพนธ์ น.พ.บรรจบ ชุณหสวัศดิกุล ในฐานะผู้ก่อตั้งและเจ้าของศูนย์ธรรมชาติบำบัด บัลลี กล่าวว่าคอนเซ็ปต์ของบัลลี คือ การบำบัดดูแลรักษาด้วยแนวทางที่ถูกต้อง โดยการควบคุมดูแลของแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญทางการแพทย์ทั้งแผนปัจจุบัน และแผนโบราณ

8 -10 ปีที่ผ่านมา บัลลี มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับในกลุ่มคนรักสุขภาพเนื่องจากเป็นศูนย์สุขภาพที่นำร่องกระแสศูนย์ธรรมชาติบำบัดในประเทศไทย ซึ่งสอดคล้องกับกระแสโลกที่ปฏิเสธการรักษาบำบัดโรคด้วยยาของแพทย์แผนใหม่เพียงลำพัง

บัลลีเน้นการบริการที่มุ่งใช้วิถีธรรมชาติที่หลากหลายทั้งแพทย์แผนโบราณ ทั้งโลกตะวันตกและตะวันออก รวมถึงแพทย์แผนปัจจุบันด้วย ให้มีความเหมาะสมกับร่างกายของลูกค้านั้นๆ เพราะต้องการให้เกิดผลดีทั้งร่างกายและจิตใจ คือช่วยปรับภาวะภายในของร่างกายและจิตใจให้เกิดความสมดุล

"คนหันมาหาวิถีธรรมชาติเพราะจากมลพิษที่ล้อมรอบตัว และไลฟ์สไตล์ที่เปลี่ยนไป ทำให้มีโรคต่างๆ อาทิ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ซึ่งไม่ใช่โรคติดต่อแต่กลับแพร่ระบาดอย่างรวดเร็วจนความก้าวหน้าของแพทย์แผนใหม่ก็ไม่สามารถควบคุมได้" ในขณะที่เดียวกันต้องอาศัยการผสมผสานการรักษา

น.พ.บรรจบเชื่อว่า บัลลีแจ้งเกิดได้เพราะให้บริการสอดคล้องตามกระแสความต้องการ แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าการสื่อสารกับผู้บริโภคทางสื่อต่างๆ ที่มีอยู่สร้างชื่อเสียงให้บัลลีได้ไม่น้อยเช่นกัน

ภายในศูนย์ธรรมชาติบำบัด บัลลี แบ่งส่วนบริการเป็น 6 ส่วน ได้แก่ คลินิก

ธรรมชาติบำบัด, ศูนย์สุขภาพ, คริวสุขภาพ, ร้านสินค้าสุขภาพกายใจ, โปรแกรมทัวร์ (เปิดให้บริการหลายรูปแบบกับบุคคลทั่วไปและสมาชิก) และกิจกรรมพิเศษที่จะจัดขึ้นในโอกาสต่างๆ

คลินิกธรรมชาติบำบัด บริการให้คำปรึกษาด้านอาหารการกิน, การฝังเข็ม, วิตามินบำบัด, การควบคุมอาหาร, การสวนลำไส้, วารีบำบัด, โปรแกรมสังจิตได้สำนึก ฯลฯ

## 2.2 ศูนย์สุขภาพ

เป็นศูนย์สุขภาพที่นอกจากจะให้บริการ อุปกรณ์การออกกำลังกายสำหรับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก และการสร้างกล้ามเนื้อทั่วไปแล้ว ยังบริการกิจกรรมแบบตะวันตกและตะวันออกที่มีผลดีกับสภาพร่างกายและจิตใจทั้งสิ้น อาทิ ไฮโดรแอโรบิก โยคะ ชีกง คณิตรีเพื่อสุขภาพ โปรแกรมสังจิตได้สำนึก เป็นต้น

## 2.3 โปรแกรมทัวร์สุขภาพ

ศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัลวี และชมรมอยู่ร้อยปี-ชีวีเป็นสุข ได้ร่วมกันจัดโปรแกรมทัวร์สุขภาพทั้งในและต่างประเทศ โดยเน้นกิจกรรมปฏิบัติผ่อนคลาย ตลอดจนสัมมนาเชิงปฏิบัติการ เพื่อให้ความรู้สุขภาพ และมีการจัดกิจกรรมพิเศษ เป็นกิจกรรมเชิงปฏิบัติการที่ให้ความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพและบำบัดโรคด้วยตนเองด้วย

## 2.4 คริวสุขภาพ

บริการอาหารปลอดสารพิษ สะอาด ถูกหลักอนามัย เพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรงและยั่งยืน เปิดให้บริการ เวลา 08.30 -18.00 น.ทุกวันเว้นวันอาทิตย์

## 2.5 ร้านสินค้าสุขภาพกายใจ

จำหน่ายสินค้าเพื่อสุขภาพมากมาย อาทิ อาหารปลอดสารพิษ ผัก ผลไม้ เครื่องปรุงรส พร้อมทั้งหนังสือสุขภาพต่างๆ

## 2.6 จุดยืนของบัลวี

ของการเป็นสถาบันการศึกษาสุขภาพที่ป้อนข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพให้ประชาชนพึ่งพาตนเองเป็นหลักนั้น น.พ.บรรจบมีความพึงพอใจถึงความสำเร็จ

## 2.7 สรุปกรณีศึกษาที่ 2 บัลวี

จากการศึกษากรณีศึกษาที่ 2 ทำให้ผู้วิจัยเรียนรู้เรื่องของการจัดวางพื้นที่ และกิจกรรมที่ทำให้เกิดความต่อเนื่องระหว่างพื้นที่การใช้งานแต่ละส่วน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสามารถนำเรื่องของวิธีการจัดวางพื้นที่การบำบัด มาสู่โปรแกรมการใช้งานได้อย่างลงตัว และสามารถทำให้พื้นที่แต่ละส่วนมีความต่อเนื่องกัน และมีความสะดวกในการใช้งาน

## บทที่ 5

### กระบวนการพัฒนาและแปรรูปความคิดสู่งานออกแบบ

จากการศึกษาและวิเคราะห์ภายใต้กรอบการศึกษาวิถีธรรมชาติบำบัด และสมุนไพรบำบัด จากการทบทวนวรรณกรรม การสำรวจ และสังเกตการณ์ด้วยการลงพื้นที่ เป็นการแจงข้อมูลในองค์รวม และนำข้อมูลที่ได้มาสู่กระบวนการในการจัดหมวดหมู่ เรียบเรียงข้อมูลทั้งหมด เพื่อเป็นสาระสำคัญ ในการนำมาใช้ในการออกแบบ โดยมีกระบวนการพัฒนาและแปรรูปความคิด ในประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. คำสำคัญ (Key word) ในการออกแบบ จากการศึกษายภายใต้กรอบการศึกษาวิถีธรรมชาติบำบัด โดยเน้นทางด้านสมุนไพรคำสำคัญ (Key word) ในการออกแบบ ที่เป็นส่วนสำคัญ ในการออกแบบสถานบำบัดและฟื้นฟูความเครียดมีดังนี้

1.1 สกัด การศึกษาภูมิปัญญาของธรรมชาติบำบัดโดยเน้นด้านสมุนไพรนั้น กระบวนการนำสารที่มีคุณค่าออกมาโดยใช้การต้ม การอบ การบด การคอง นั้น เรียกกันว่าการสกัด ซึ่งเป็นการแยกสาร สำคัญที่มีคุณค่า และนำไปบำบัดสู่ร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของไทย มาแต่โบราณ



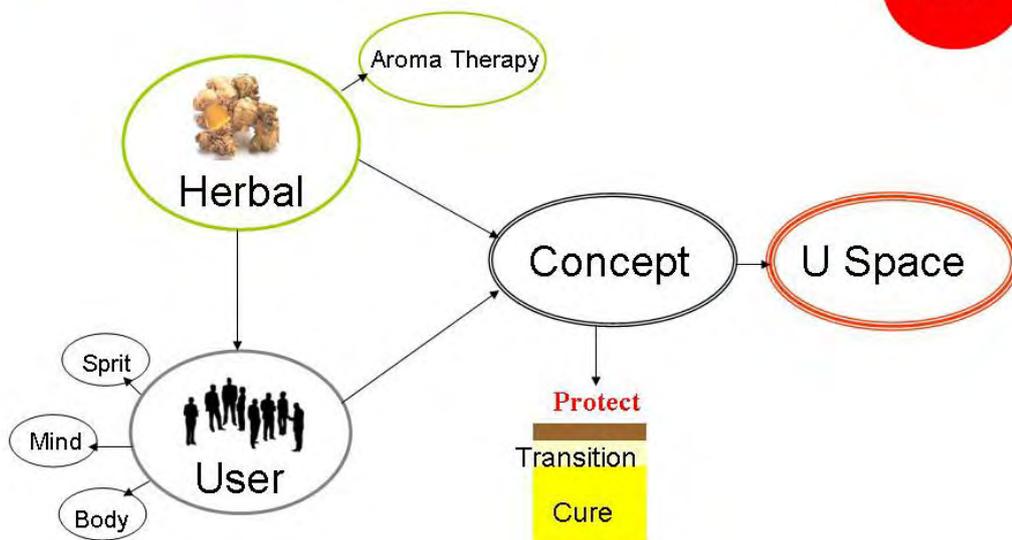
ภาพที่ 22 ภาพแสดงเครื่องมือทำสมุนไพรโบราณ

## 1.2 โรคเครียด

วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันสภาวะเศรษฐกิจและการทำงานก่อให้เกิดความเครียด และผลกระทบต่อสภาวะจิตใจ ส่งผลต่อร่างกายก่อให้เกิดโรคต่างๆ ทำให้มีผลต่อการทำงานและปัญหาส่วนตัวซึ่งในปัจจุบันมีผู้เป็นโรคนี้นั้นมากในทุกระดับตั้งแต่ร้อยละน้อยจนถึงระดับมากแล้วแต่ระดับความเครียดซึ่งโรคเครียดเป็นโรคที่มีความผิดปกติด้านความกังวล คนปกติทุกคนจึงมีความเครียดเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้คิด แก้ไข ป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น เมื่อปัญหามีทางออก ความเครียดก็จะลดลง ความเครียดในคนที่เป็โรคเครียด จะแตกต่างจากความเครียดปกติที่เกิดในคนทั่วไปคือจะเกิดอาการทางร่างกายซึ่งรบกวนหน้าที่การทำงานในชีวิตประจำวัน โดยปัจจัยส่วนใหญ่ของคนเมืองคือ เรื่องการดำเนินชีวิตประจำวันในแต่ละวัน เป็นผลทำให้เครียดได้ การรักษาทางจิตใจ การผ่อนคลายความเครียด และทำใจให้สงบ จิตใจเผชิญ ความเครียดได้ดี มีการผ่อนคลาย การศึกษาวิถีธรรมชาติบำบัดอันเป็นกระบวนการทางธรรมชาติจะนำไปสู่การเข้าถึงผู้ป่วยได้อย่างดี

จากการศึกษาคำสำคัญเหล่านี้ นำข้อมูลต่างๆมาเพื่อแยกเป็นตัวแปรสำคัญในการออกแบบได้ตามแผนภาพ เพื่อตอบสนองผู้ใช้ตามให้เหมาะสม

## Conceptual Framework



แผนภูมิที่ 7 แสดงกระบวนการนำข้อมูลตัวแปรสู่งานออกแบบโปรแกรมโครงการ

2. กำหนดกลุ่มเป้าหมาย จากกรอบแนวคิดในการออกแบบ ได้นำมาสู่กระบวนการในการออกแบบโปรแกรมภายในโครงการ โดย การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

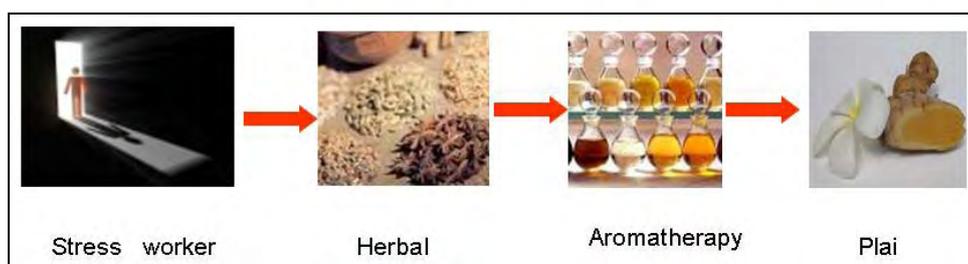
2.1 พนักงานให้คำปรึกษาและบำบัด

2.2 พนักงานนวด

2.3 ผู้ใช้บำบัด

### แนวความคิดในการออกแบบโปรแกรม

จากแนวความคิดในการออกแบบโปรแกรม ผู้ออกแบบจึงแทนค่าความหมายการสกดเข้าสู่พื้นที่การนำเข้าไปแต่ละส่วนโดยสกดทั้งกลุ่มเป้าหมาย โปรแกรม และการบำบัด โดยวางโปรแกรมเป็นสามส่วน คือ Protect Transition Cure ซึ่งแทนค่าสู่ฟังก์ชันต่างๆ



ภาพที่ 23 แสดงกระบวนการนำข้อมูลตัวแปรสู่งานออกแบบ

### ที่มาของโครงการ



ภาพที่ 24 โรงพยาบาลศูนย์เจ้าพระยาอภัยภูเบศร

โรงพยาบาลศูนย์เจ้าพระยาอภัยภูเบศร เป็นโรงพยาบาลที่ได้มีการดำเนินการพัฒนาการใช้สมุนไพร และการแพทย์แผนไทย มาตั้งแต่ปี 2526 กิจกรรมของโรงพยาบาลมีตั้งแต่ การรวบรวม

ข้อมูลด้านสมุนไพร การจัดทำสวนสมุนไพรสาริต การจัดให้มีการบริการทางการแพทย์แผนไทย การฝึกอบรมบุคลากรด้านสาธารณสุข รวมทั้งนักศึกษาเภสัชและประชาชนทั่วไป และที่สำคัญมีการพัฒนาการผลิตยาจากสมุนไพร ให้อยู่ในรูปแบบที่เหมาะสม สมมีมาตรฐาน จนทำให้สมุนไพรเป็นที่ยอมรับของสังคมในวงกว้าง โรงพยาบาลสามารถผลิตยาและผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรได้จำนวน 40 ชนิด มูลค่าขายเฉลี่ยเดือนละ 2-3 ล้านบาท สิ่งที่โรงพยาบาลตระหนักคือ

1. ประเทศไทยต้องซื้อยาจากต่างประเทศปีละหลายหมื่นล้านบาท ทั้งที่โรคหลายโรคสามารถใช้สมุนไพร ภายในประเทศทดแทนได้
2. ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีความหลากหลายทางชีวภาพสูง มีสมุนไพรหลายชนิด นอกเหนือจากจะ ใช้เป็นยาแล้วยังสามารถพัฒนาไปเป็นอาหารเสริมสุขภาพ เครื่องดื่ม เครื่องสำอาง ที่จะใช้ในชีวิตประจำวันของคนไทยได้
3. การลงทุนทางสมุนไพรเงินตราทุกบาทล้วนหมุนเวียนภายในประเทศ ถึงเกษตรกรของบ้านเรา

#### ข้อมูลจากการสัมภาษณ์

ผู้ออกแบบได้สอบถาม ภ.ญ. วัจนา ตั้งความเพียร หัวหน้างานแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร ได้แนะนำโครงการเกี่ยวกับสมุนไพรไทยที่สามารถบำบัดความเครียดได้ตรงประเด็น โดยเฉพาะกับคนทำงานคือ Consult Aromatherapy Center โดยประเด็นที่สำคัญของโครงการจากข้อมูลที่สัมภาษณ์คือ

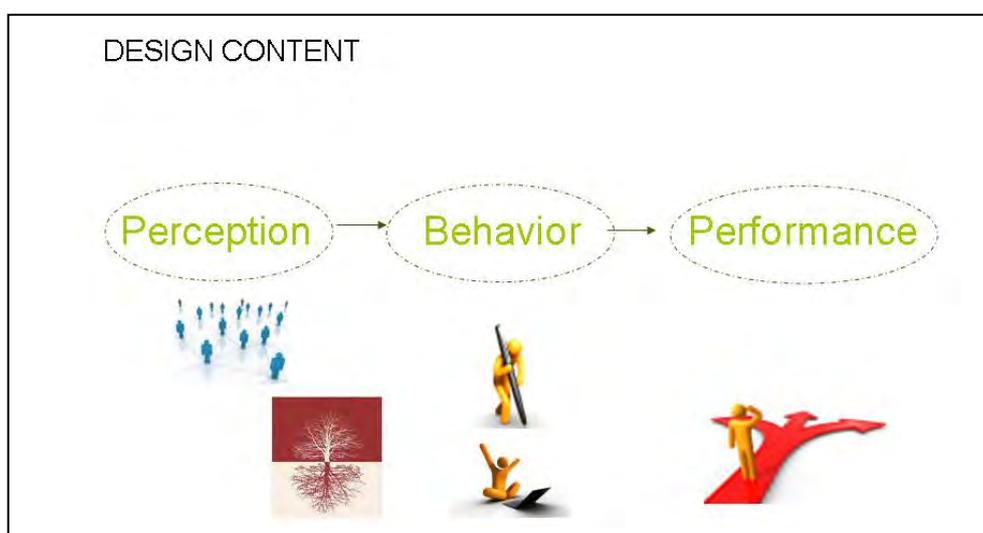
1. Direct Stress Therapy
2. Consult +Aroma +Record
3. Aroma + Activities



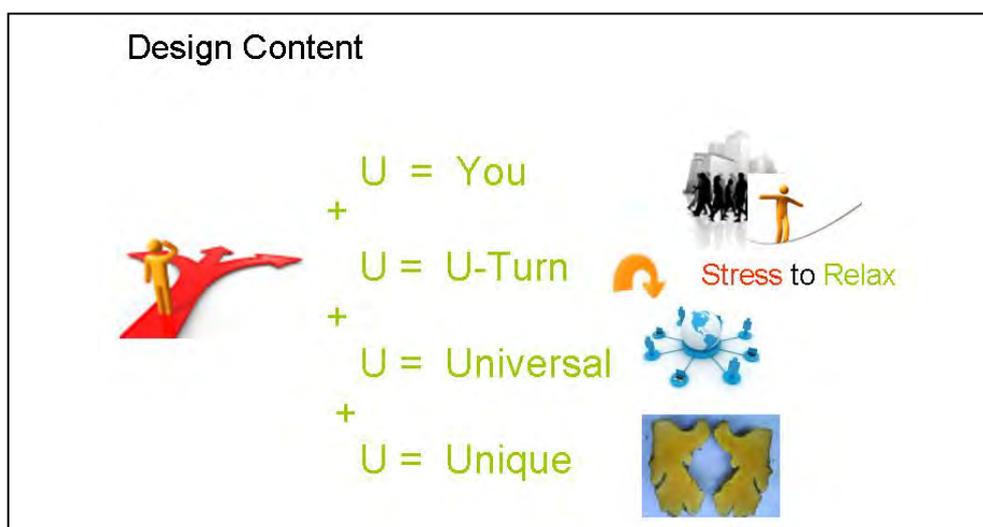
ภาพที่ 25 ภ.ญ.วัจนา ตั้งความเพียร (ผู้ให้ข้อมูล) หัวหน้างานแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร

จากข้อมูลในการศึกษาและทบทวนวรรณกรรม ทำให้เกิด “โครงการออกแบบสถานบำบัดโรคเครียดของคนวัยทำงาน” โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะมีสถานที่เพื่อการผ่อนคลายของคนทำงาน ที่อยู่ในกรุงเทพ ที่มีกิจกรรมช่วยให้ผ่อนคลาย และสามารถสืบต่อองค์ความรู้ทางสมุนไพรไทยสู่คนรุ่นใหม่โดยมีกิจกรรมที่สามารถจะตอบสนองผู้ใช้ การออกแบบพื้นที่ต่างๆที่จะสื่อถึงความหมายให้ผู้ใช้รับรู้ได้

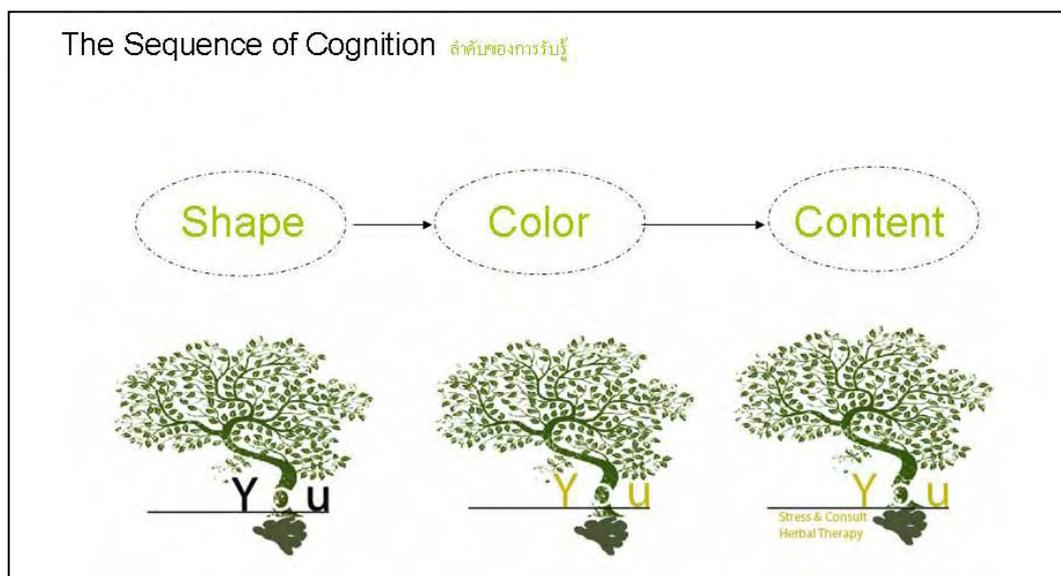
การสร้างสัญลักษณ์ของโครงการมีลำดับในการรับรู้ดังนี้



ภาพที่ 26 แสดงการสื่อถึงโครงการ YOU



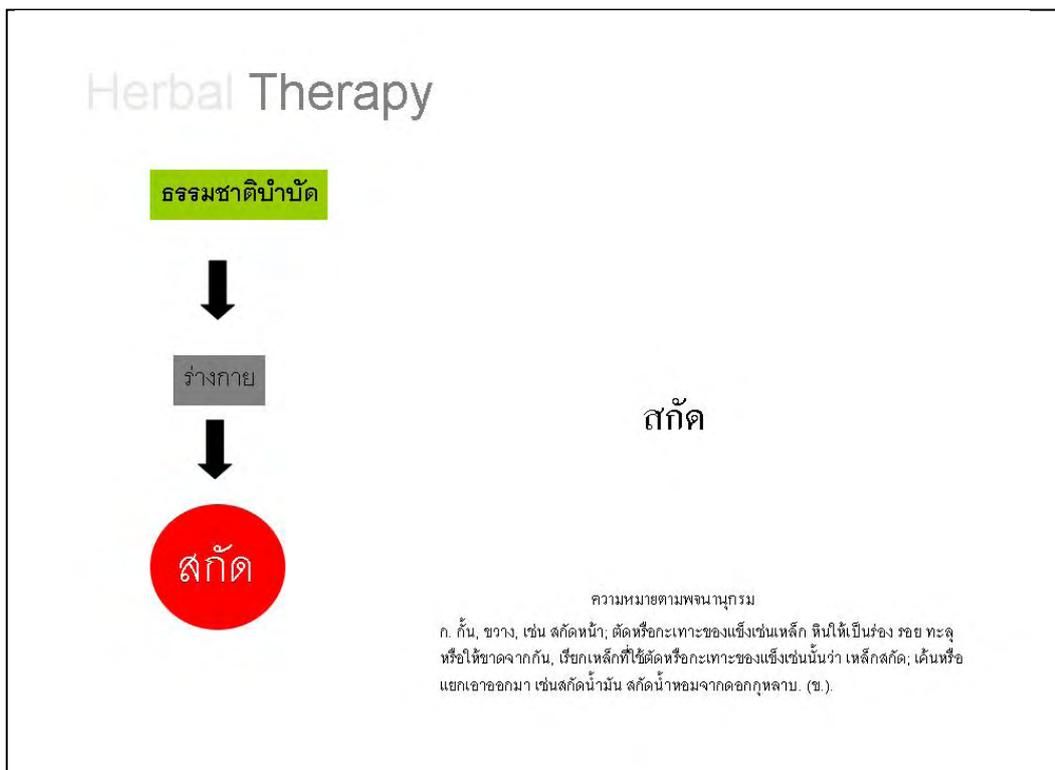
ภาพที่ 27 แสดงความหมายของ ชื่อโครงการ YOU



ภาพที่ 28 แสดงลำดับการรับรู้ของสัญลักษณ์ตัวอย่างที่ 1

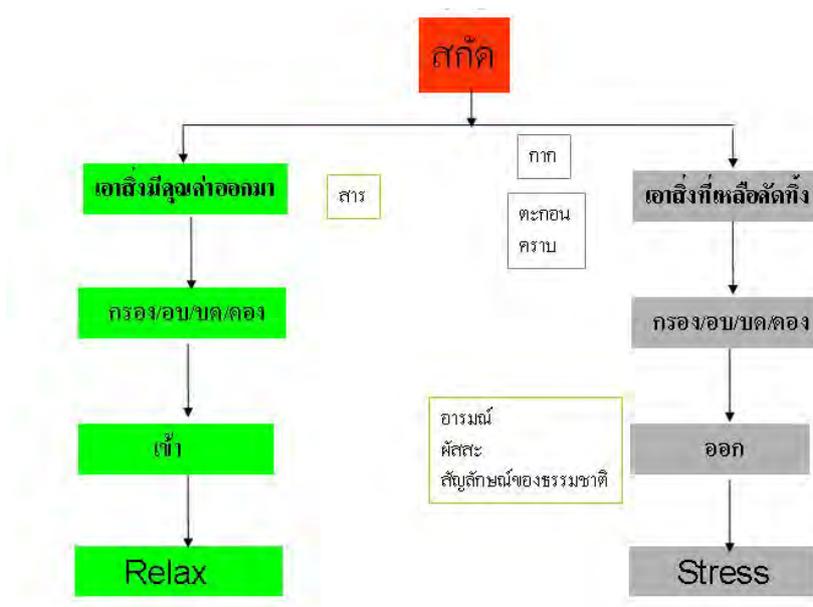


ภาพที่ 29 ภาพแสดงสัญลักษณ์โครงการ

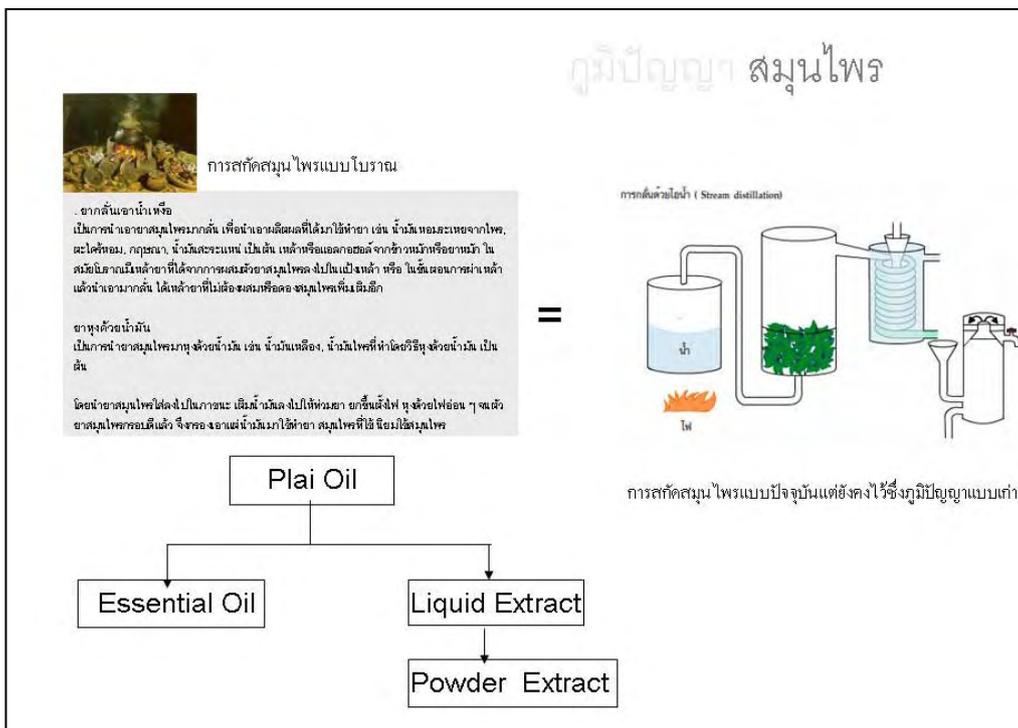


แผนภูมิที่ 8 แสดงความเชื่อมโยงของการสภาวะ 1

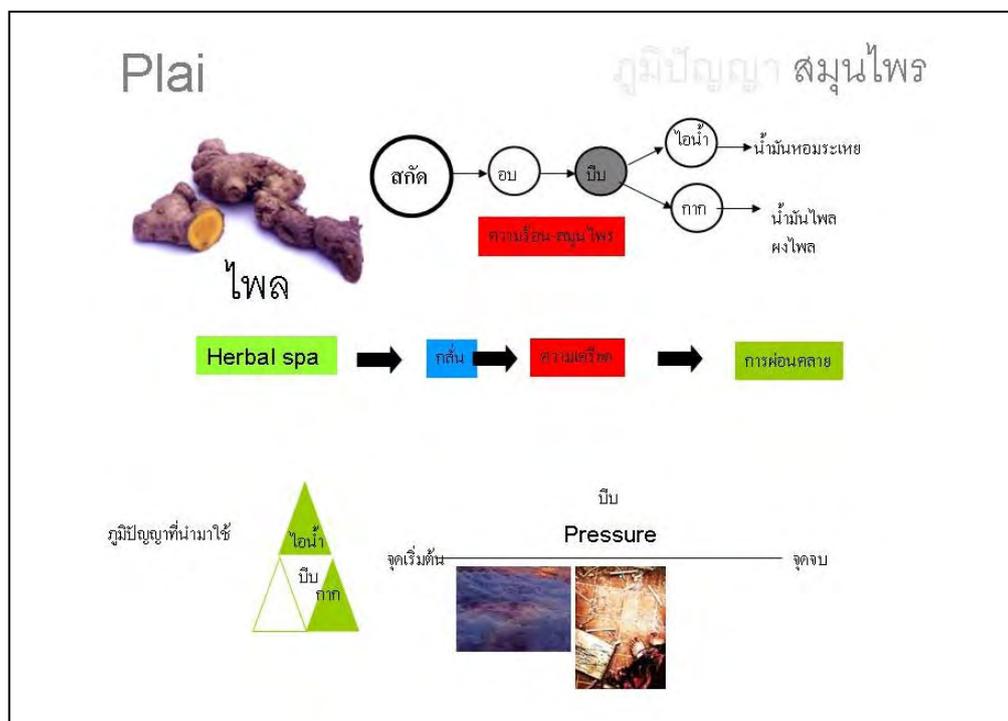
การสภาวะในความหมายของงานออกแบบคือการนำสิ่งที่มีคุณค่าออกมาและเอาสิ่งที่เหลือทิ้งไป



แผนภูมิที่ 9 แสดงความเชื่อมโยงของการสภาวะ 2



ภาพที่ 30 ภาพแสดงความเชื่อมโยงของการสกัด



ภาพที่ 31 ภาพแสดงความเชื่อมโยงของวิธีการสกัด

### การทดลองแปรรูปสู่งานออกแบบ

**L** →

ขนาด ใหญ่ > 100-300SQM  
 ที่ตั้ง สามารถอยู่ไม่ห่างจากสถานีรถไฟ  
 การลงทุนสูงในด้านค่าเช่าพื้นที่และพนักงาน สัมพันธ์เร็ว  
 ธุรกิจ รายรับสูง  
 การจัดการ จัดการจากในเคาน์เตอร์ การจัดการระบบ  
 พนักงาน  
 โปรแกรม นำบัตรครบทุกโปรแกรมและมีโปรแกรมเสริม  
 นำบัตรโดยผู้เชี่ยวชาญ  
 ผู้ใช้ เน้นความสะดวกสบายและนำบัตรเพื่อลดเวลาต่อคิวต่าง  
 ครบถ้วน

↓

Lobby & Information  
 Herbal Shop  
 Consult Room  
 wc / locker  
 sauna  
 Massage room  
 concentrate room / yoka room  
 Back office + Stock + WC

**Site**

**Lay-out**

**Plan**

**User**

- Exclusive
- Expensive
- หรูหรา มีระดับ
- รวดเร็ว
- นำบัตรครบถ้วน

**Site analysis**

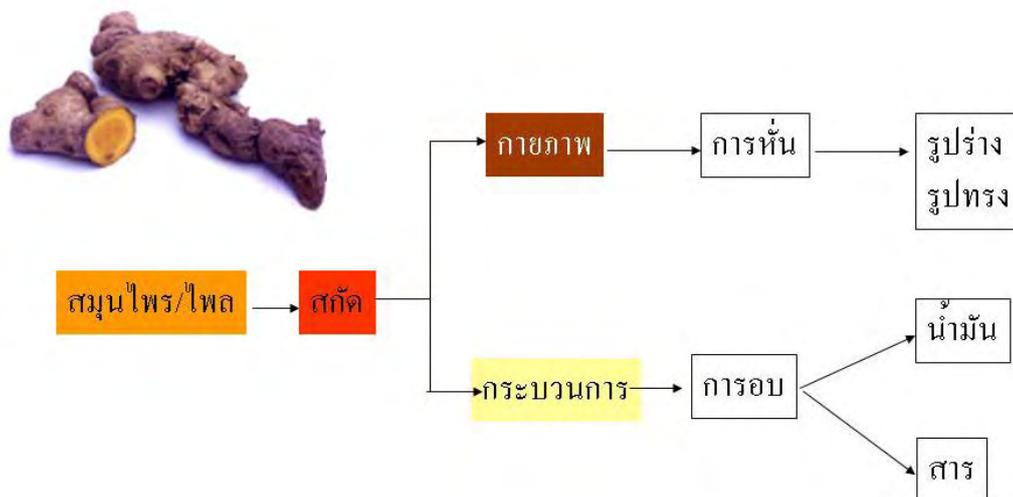
ภาพที่ 32 แสดงการเชื่อมโยงข้อมูลของตัวโครงการ

### งานออกแบบ

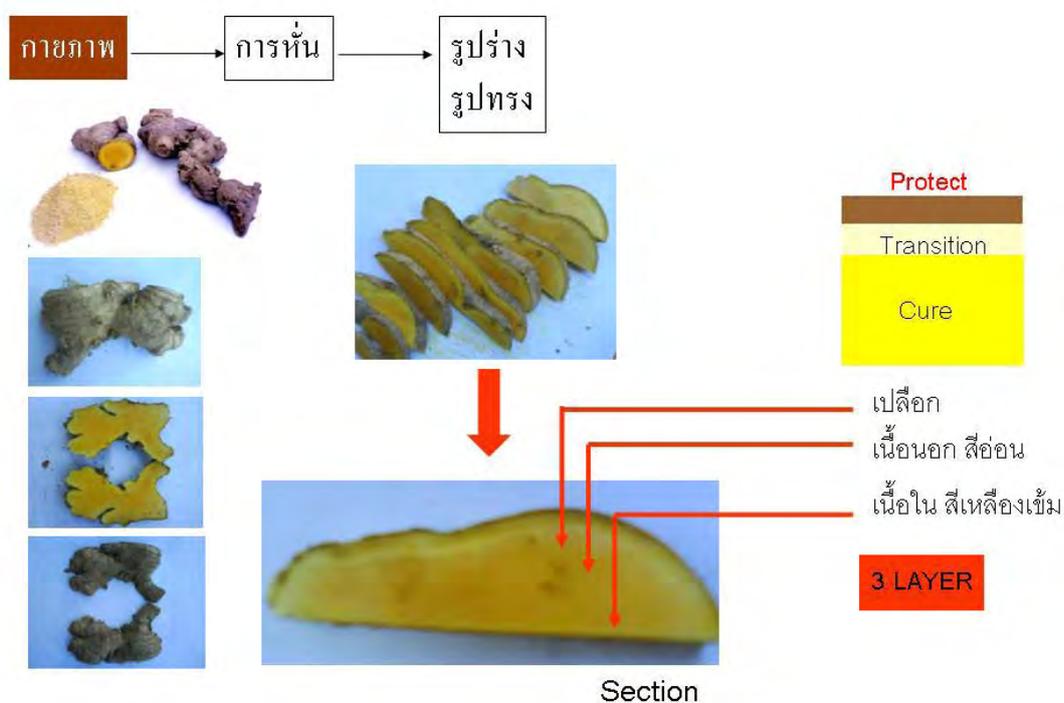
1. คำสำคัญ  
 สกัด ภูมิปัญญาการอบ
2. การออกแบบ

Protect Transition Cure เปรียบเทียบสู่ฟังก์ชันการออกแบบในแต่ละส่วน

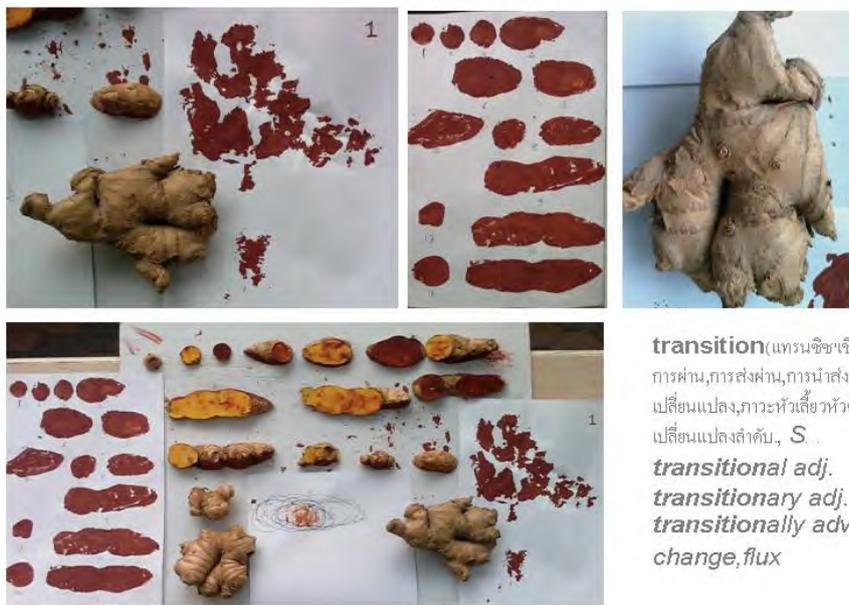
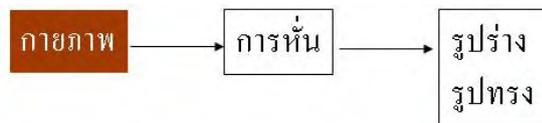
กระบวนการสกัด



ภาพที่ 33 ภาพแสดงแนวความคิดในการออกแบบ

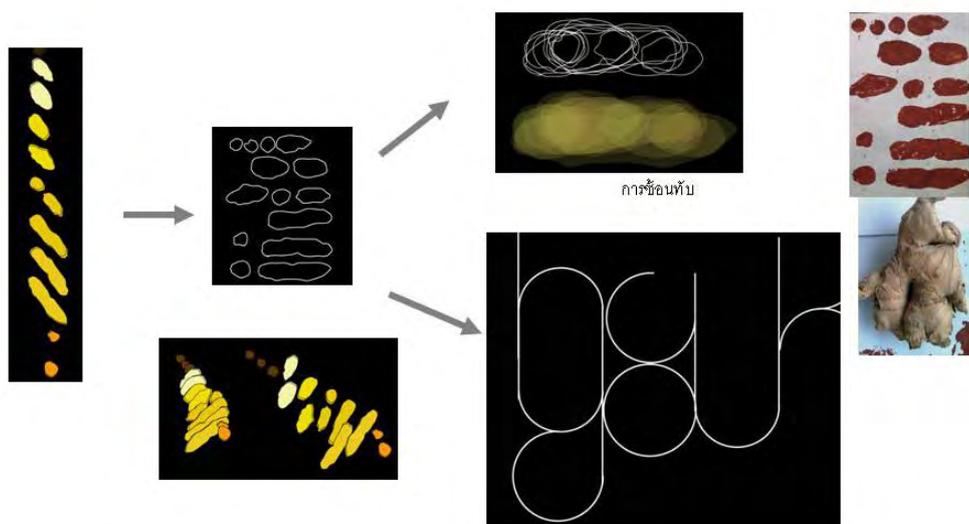
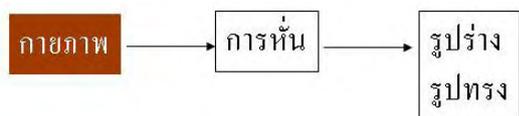


ภาพที่ 34 ภาพแสดงการหั่นไหล

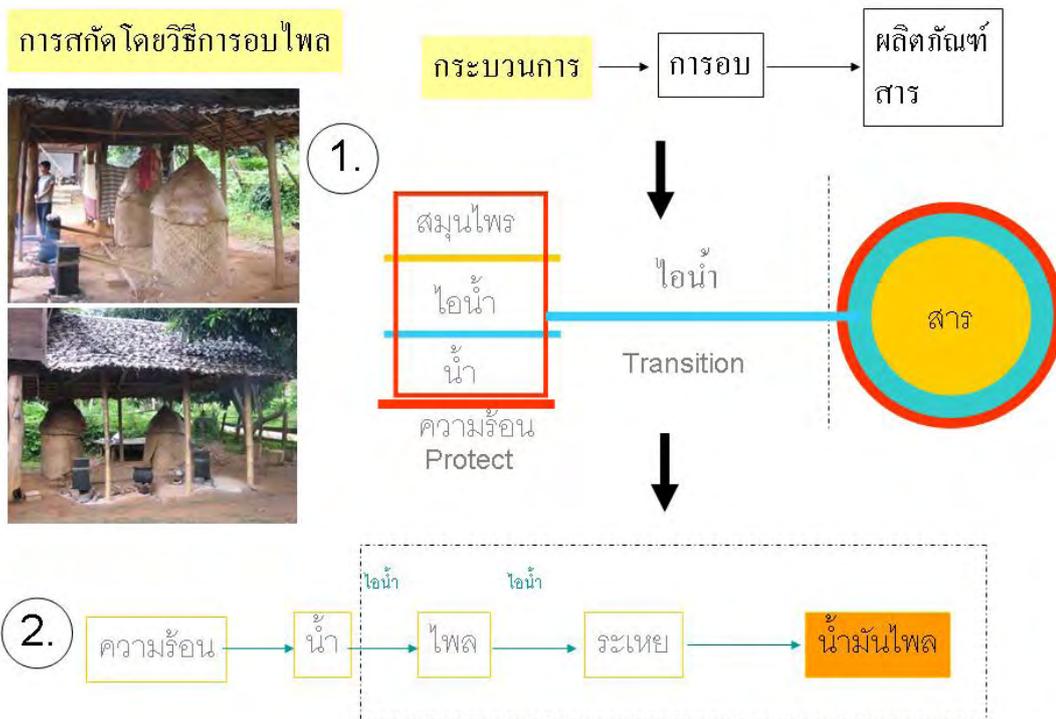


**transition**(แทรนซิชัน, เซ็น-ชัน) n.  
 การผ่าน, การส่งผ่าน, การมาส่ง, การเปลี่ยนแปลง, ภาวะหัวเลี้ยวหัวต่อ, การเปลี่ยนแปลงลำดับ, S.  
**transitional** adj.  
**transitory** adj.  
**transitionally** adv., S.  
 change, flux

ภาพที่ 35 ภาพแสดงการหั่นไหลเพื่อหารูปทรง



ภาพที่ 36 แสดงรูปทรงของการหั่น

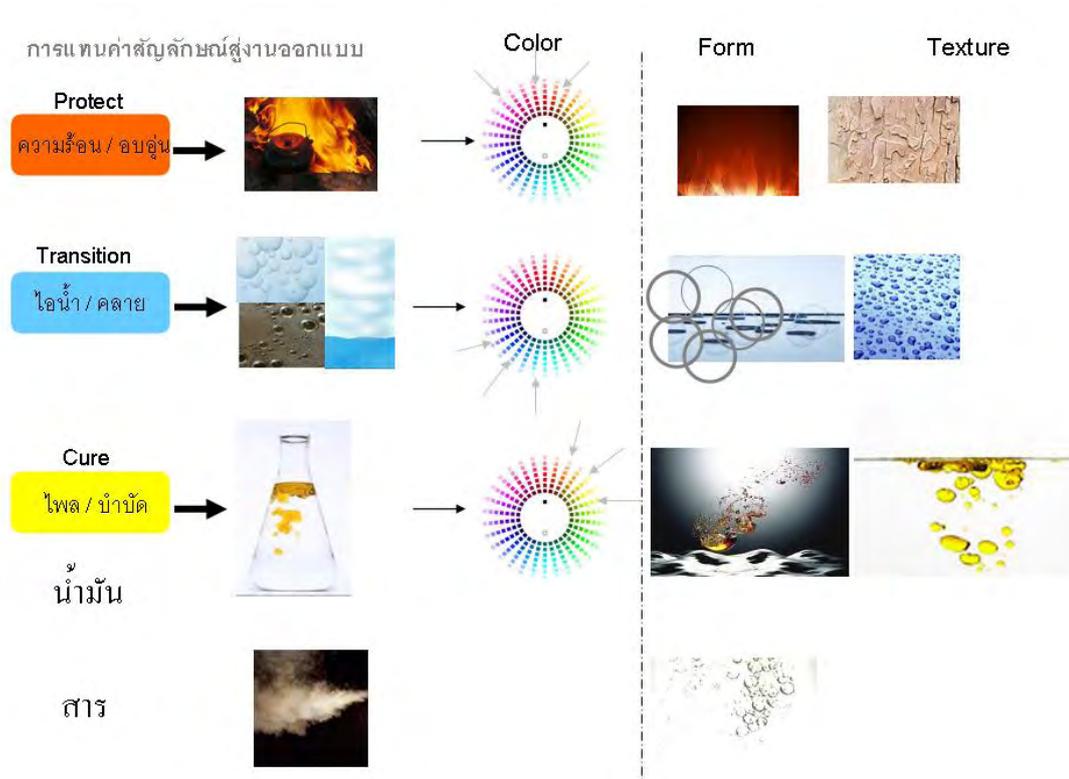


ภาพที่ 37 ภาพแสดงกระบวนการอบ

ตารางแสดงวิธีการสกัด

วิธีการสกัด	Protect	Transition	Cure	ผลลัพธ์
สกัดด้วยวิธีอบไพล	ความร้อน 	ใส่น้ำ 	ไพล 	สาร
สกัดไพลเป็นน้ำมันหอมระเหย	ความร้อน 	ใส่น้ำ 	ไพล 	น้ำมัน

ตารางที่ 6 แสดงวิธีการสกัด

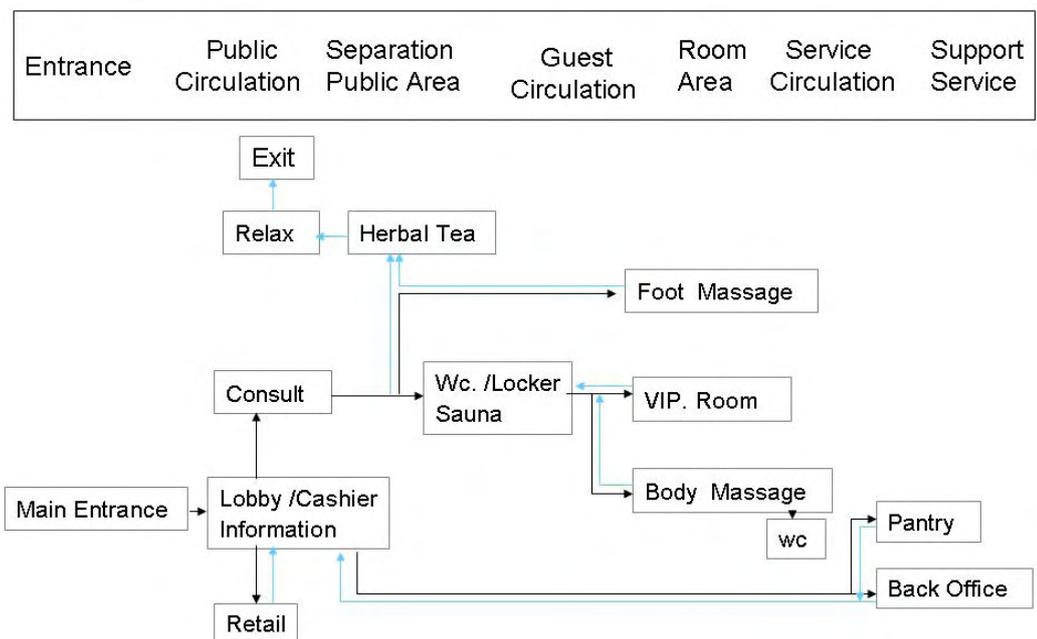


ภาพที่ 38 การแทนค่าสัญลักษณ์สู่งานออกแบบ

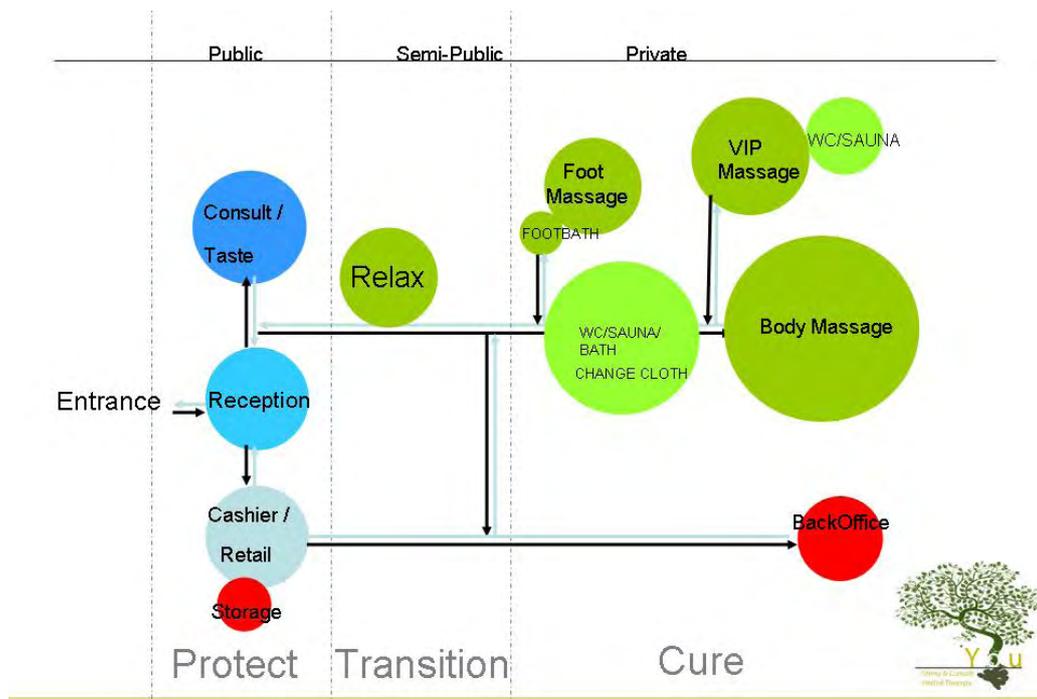


ภาพที่ 39 การแทนค่าการสกัดสู่พื้นที่

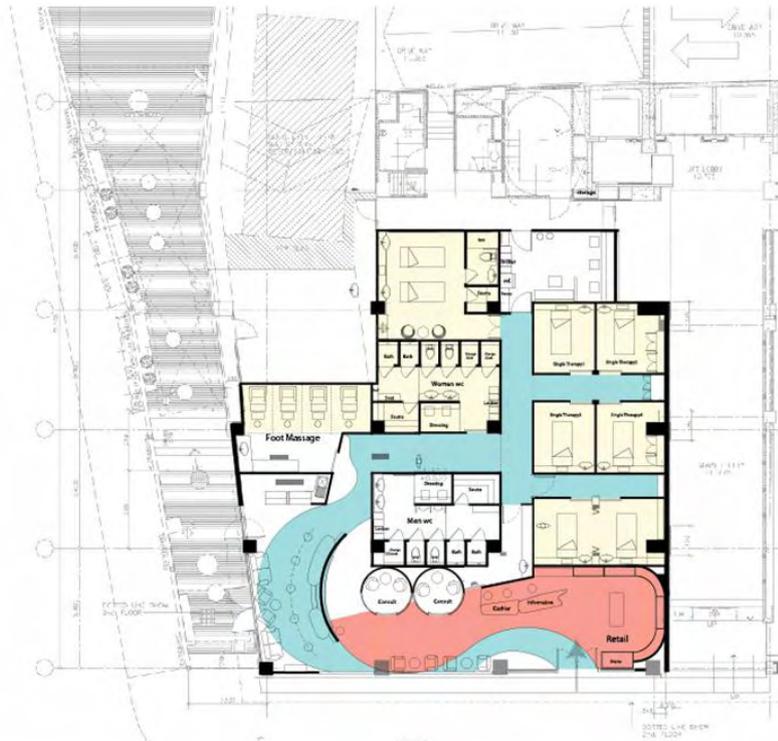
Diagram



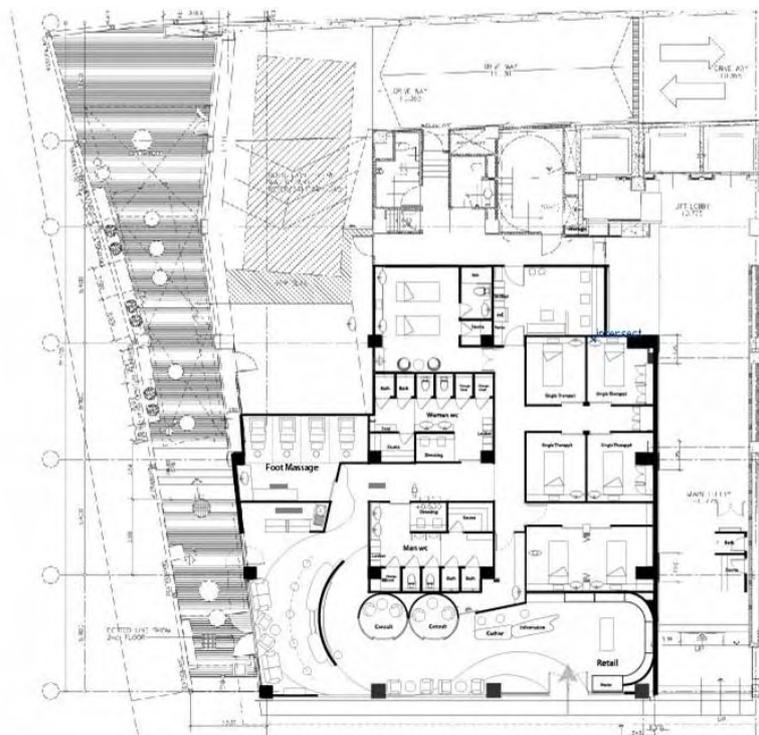
แผนภูมิที่ 10 แสดงความเชื่อมโยงพื้นที่



รูปภาพที่ 40 แสดงความเชื่อมโยงพื้นที่กับแนวความคิด



ภาพที่ 41 แสดงในส่วนของผังเฟอร์นิเจอร์กับแนวความคิด

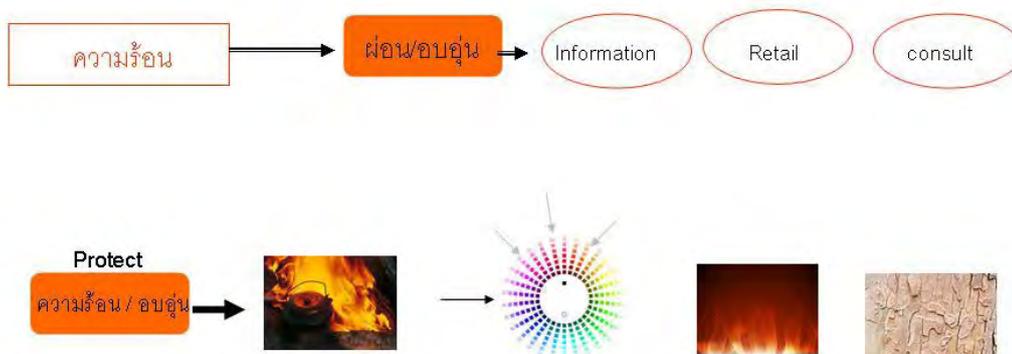


ภาพที่ 42 ภาพแสดงผังเฟอร์นิเจอร์



ภาพที่ 43 ภาพแสดงผังงานระบบ

## Protect



ภาพที่ 44 ภาพแสดงแนวความคิดในส่วน PROTECT



### Information & Retail

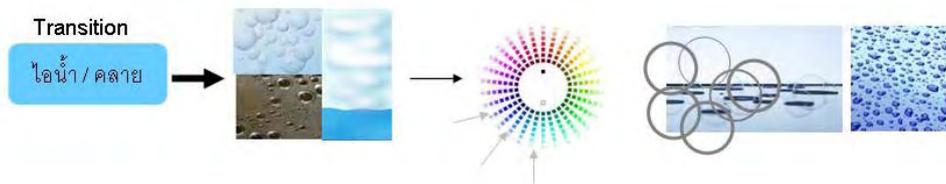
ภาพที่ 45 ภาพแสดงในส่วนต้อนรับและร้านค้า



### Consult Area

ภาพที่ 46 ภาพแสดงในส่วนห้องปรึกษา

# Transition



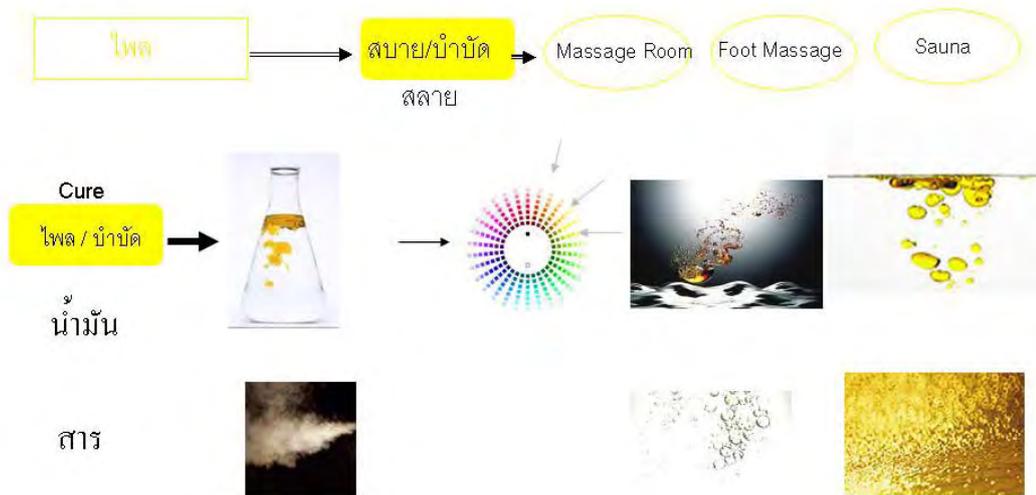
ภาพที่ 47 ภาพแสดงแนวความคิดในส่วน TRANSITION



Relax Area

ภาพที่ 48 ภาพแสดงในส่วนพื้นที่พักผ่อน

# Cure



ภาพที่ 49 ภาพแสดงแนวความคิดในส่วน CURE



VIP Room

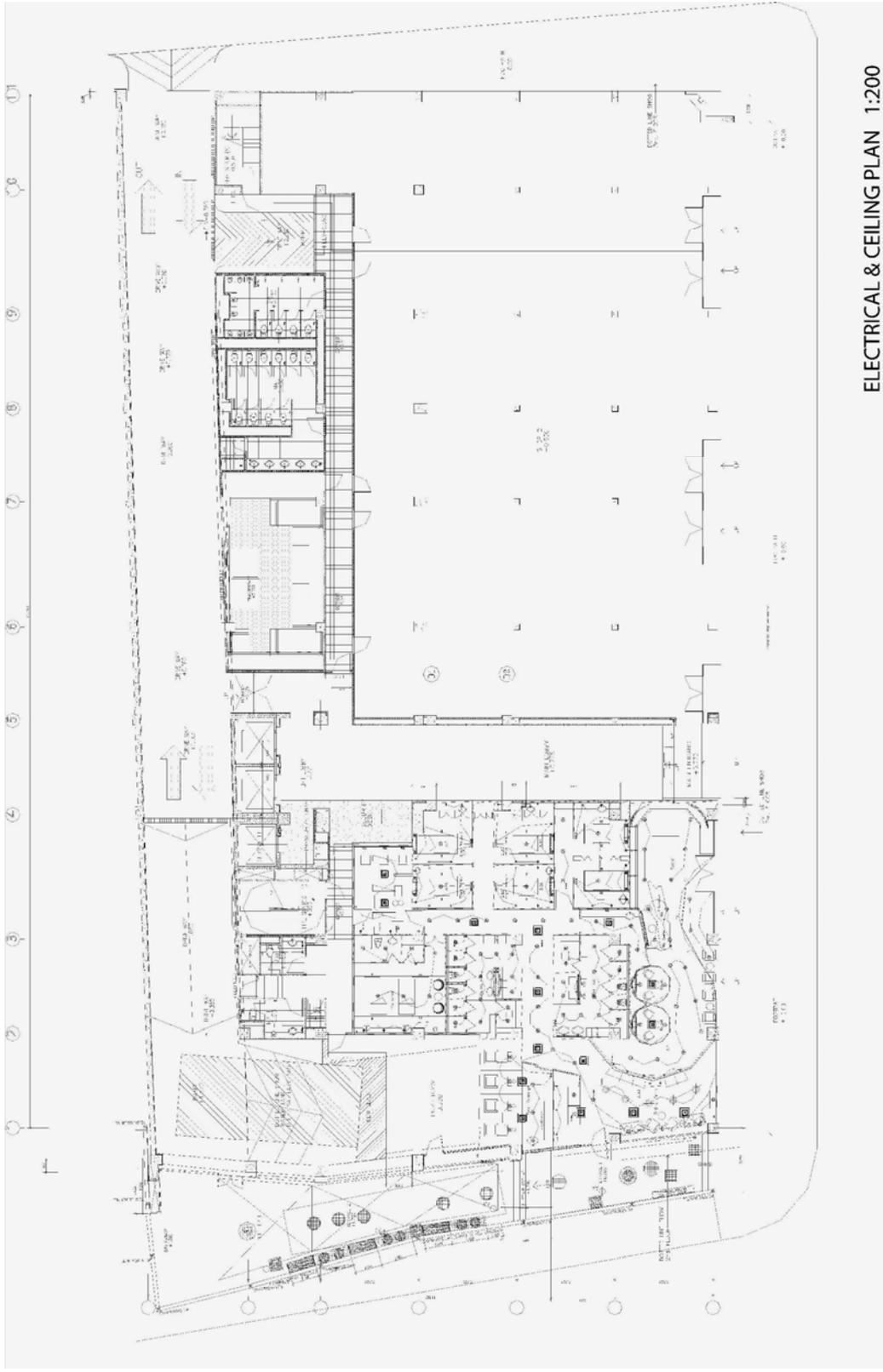
ภาพที่ 50 ภาพแสดงในส่วนห้องนวดวีไอพี



Massage Room

ภาพที่ 51 ภาพแสดงในส่วนห้องนวด

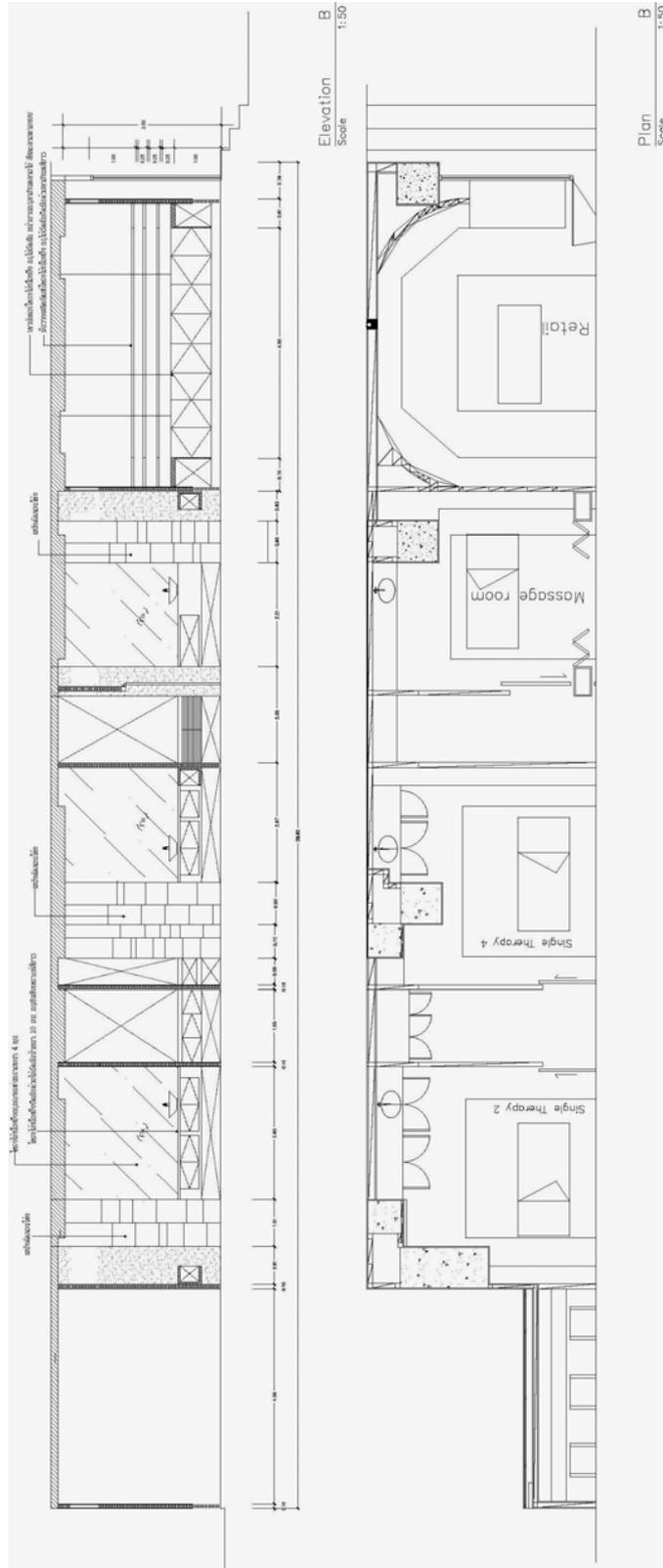




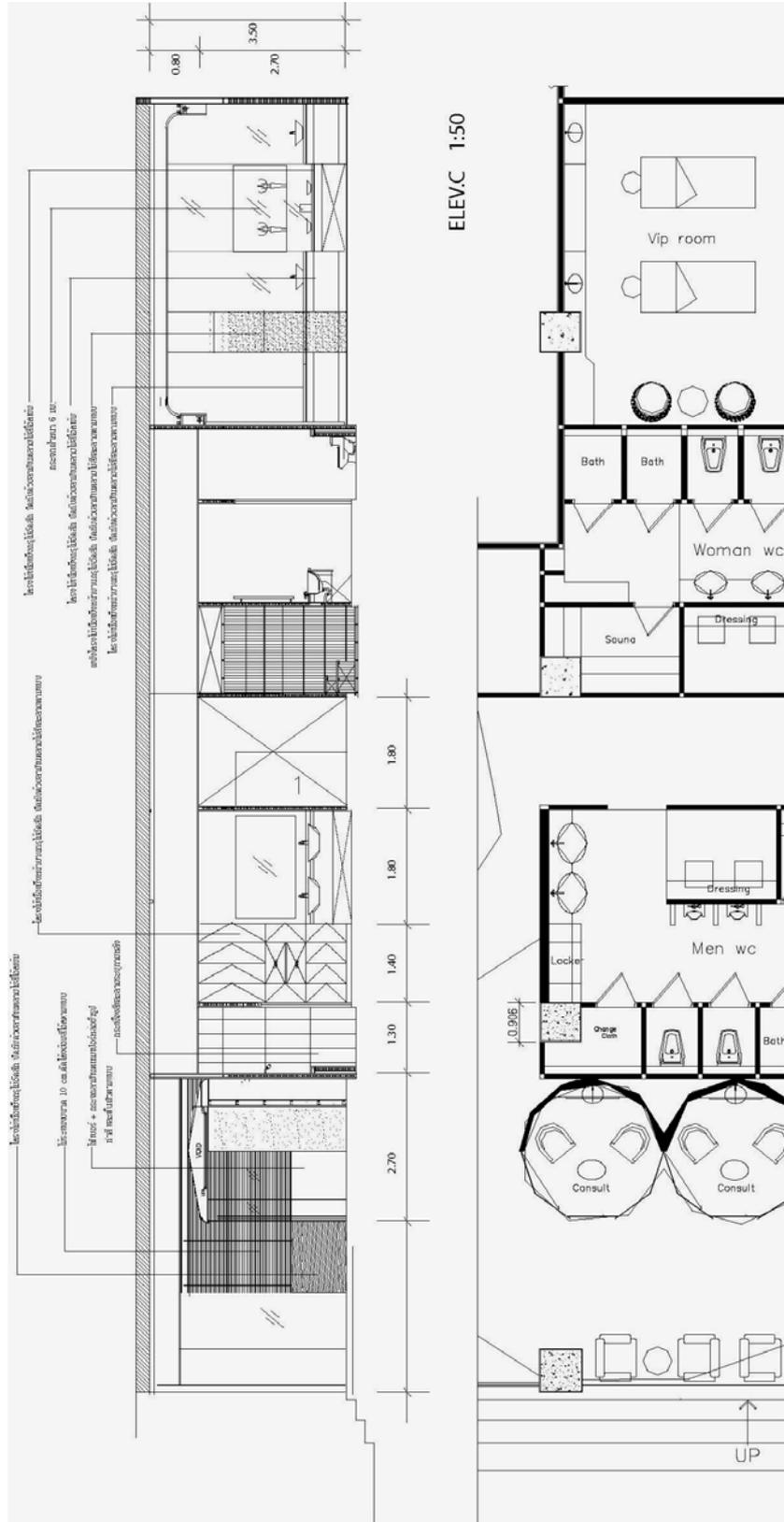
ภาพที่ 53 ภาพแสดงผังรวมเฟอร์นิเจอร์



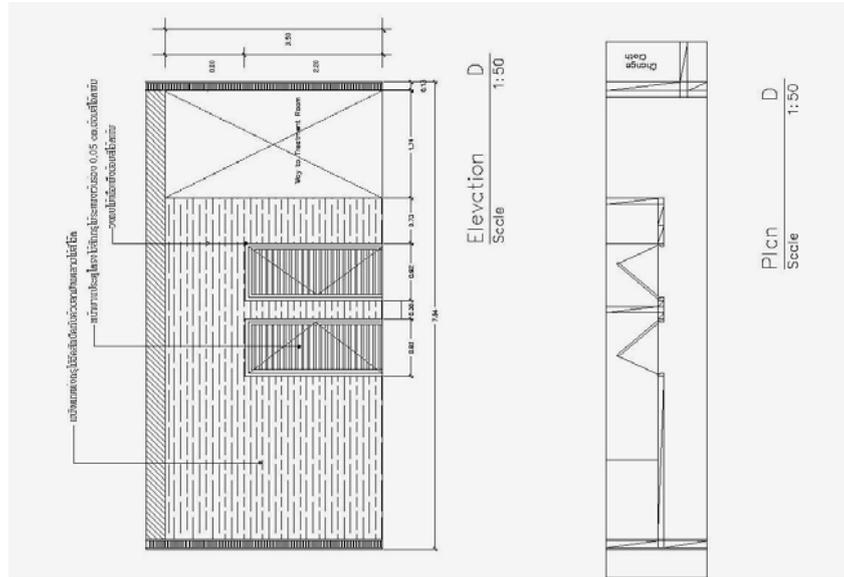




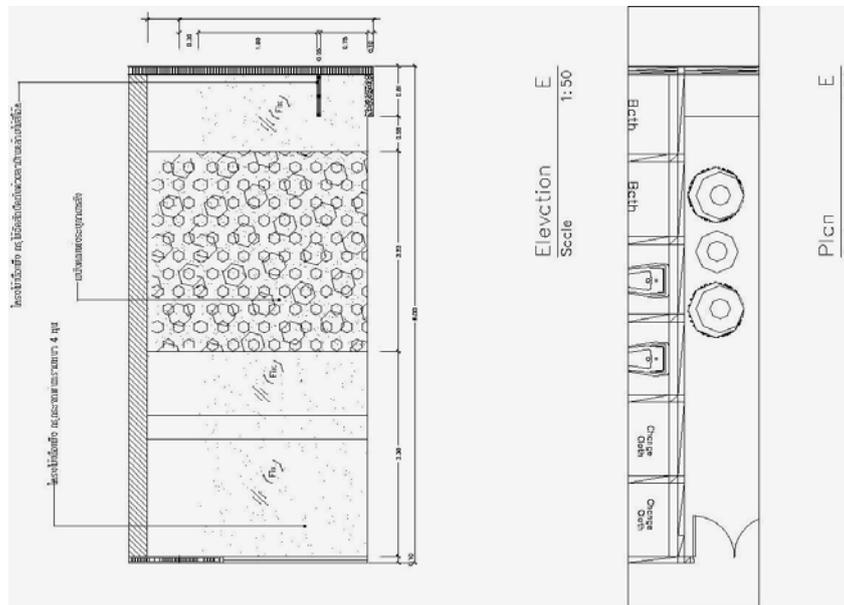
ภาพที่ 56 ภาพแสดงรูปด้าน B



ภาพที่ 57 ภาพแสดงรูปด้าน C



ภาพที่ 58 ภาพแสดงรูปด้าน D



ภาพที่ 59 ภาพแสดงรูปด้าน E



## บทที่ 6

### บทสรุปและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิถีธรรมชาติบำบัดนั้นมีหลายวิธีการ รวมทั้งองค์ประกอบมากมาย ทั้งเรื่องการบำบัดโดยวิธีการ การบำบัดโดยธรรมชาติโดยตรง แต่ทั้งนี้เน้นการศึกษาธรรมชาติบำบัดด้านสมุนไพรมาบำบัดความเครียดของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้ศึกษาภูมิปัญญาเกี่ยวกับสมุนไพร และวิธีการ โดยมีคำสำคัญในการออกแบบคือการสกัด รวมถึงภูมิปัญญาของสมุนไพรโดยวิธีการอบ

การศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ และบทสรุปแห่งการนำมาใช้ คือการเลือกสิ่งที่เหมาะสม อีกทั้งมีประเด็นที่ผู้วิจัย นำเสนอดังนี้

#### 1. งานออกแบบ

จากประเด็นเรื่องการศึกษาสมุนไพร เน้นเรื่องไพลเป็นหลักในการศึกษา อีกทั้งเป็นปรัชญาพื้นฐานของตะวันออกนำมาใช้ในงานออกแบบทั้งทาง รูป วัสดุ กลิ่น สัมผัส มาสู่ทักษะทางการรับรู้ของผู้ใช้โครงการ ได้เป็นอย่างดีและน่าสนใจมาก เนื่องจากเป็นปรัชญาที่นำมาสู่งานออกแบบได้จริง ข้อเสนอของประเด็นการศึกษาสมุนไพรทั้ง ดังกล่าวมาสู่งานออกแบบเป็นไปในเรื่องของกระบวนการในแปรรูปจากแนวความคิดเรื่องการศึกษาสมุนไพร เรื่องไพล มาสู่การบำบัดอย่างแท้จริง อย่างไรก็ตามผู้วิจัยมีความคาดหวังในเรื่องของการศึกษาพัฒนาในทางวิทยาศาสตร์ การทดลองหรือการทดสอบพัฒนาภูมิปัญญาแบบชาวบ้าน เพื่อนำพาไปสู่หนทางงานออกแบบ ที่ดีขึ้น

#### 2. การลดความเครียด

ผู้วิจัยได้ใช้หลักการ และวิธีการในรูปแบบของโปรแกรมการทำงานกระบวนการของสมุนไพร ที่สอดคล้องกับแนวความคิดเพื่อลดทอน และบำบัดผู้ที่มาใช้ ทั้งในทางบรรยากาศ สภาพแวดล้อมภายในที่มีผลต่อสภาวะจิตใจส่งผลให้ ผู้ใช้บริการได้รับประโยชน์ ณ เวลานั้น แต่อย่างไรก็ตามจากการศึกษา ออกแบบโปรแกรม มาถึงการออกแบบพื้นที่เพื่อรองรับแนวความคิดดังกล่าว ผู้วิจัยพบว่าไม่สามารถจัดความเครียด ได้ทั้งหมด ต้องเป็นการบำบัดแบบต่อเนื่อง ดังนั้นข้อเสนอแนะเรื่องของการลดความเครียดจึงเป็นเรื่องของการกระทำการบำบัดอย่างต่อเนื่องถึงจะประสบความสำเร็จ สูงสุด

### 3. การแสดงความสัมพันธ์ในแต่ละส่วน

ทั้งในแง่การคลี่คลายการสกัดผู้ตัวพื้นที่ ซึ่งได้ออกมาในส่วนของงานออกแบบทั้ง เส้น รูปทรง สี วัสดุ ความหมายที่แทนค่าผู้ตัวงานในแต่ละส่วน การสร้างพื้นที่ให้ผู้ใช้ได้รับรู้ถึง บรรยากาศภายในในแต่ละขั้นตอน และในแง่ของการ เชื่อมโยงข้อมูลผู้ตัวโครงการซึ่ง มีความสัมพันธ์ในหลายๆด้าน ทั้งในส่วนของกลุ่มของธุรกิจ กลุ่มผู้ใช้ การออกแบบ

สมุนไพรมานี้ มีค่ามาก

พระเจ้าอยู่หัว ทรงฝาก ให้รักษา

แต่ปู่ย่า ตายาย ใช้กันมา

ควรดูแลสุขภาพ รู้รักษา ใช้สืบไป

พระราชนิพนธ์ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ

การบำบัดโดยธรรมชาติที่เน้นด้านสมุนไพร โดยไม่ลืมนโยบายของไทยที่สั่งสมมานาน นำมาแพร่หลายให้ทุกคนได้รับรู้

#### ข้อเสนอแนะ

การวิจัยสู่การออกแบบนี้ ยังมีรายละเอียดปลีกย่อยที่น่าสนใจอีกมากมาย ที่งานไม่สามารถลงรายละเอียดได้ทั้งหมด การนำสมุนไพรมาใช้ในกระบวนการต่างๆ การแทนค่าหรือ ความหมายของการสกัด ลงสู่ตัวพื้นที่ อาจจะมีวิธีการอื่นๆ และ โครงการในแต่ละขนาดก็มีข้อดี ข้อด้อยต่างกัน ที่สามารถตอบการใช้งานหรือการบำบัดได้แตกต่างกัน

อุปสรรคในการทำงานมีด้วยกัน 3 ประเด็นที่สำคัญดังนี้

#### 1. เรื่องของการตีความการสกัดสมุนไพร

การคลี่คลายจากนามธรรมสู่รูปธรรม และการตีความการสกัดที่ค่อนข้างมีหลาย ประเด็นและการศึกษาหากระบวนการที่ดีที่เหมาะสม ரிய ดังนั้นปัญหาและอุปสรรค ดังกล่าวจึงเป็น เรื่องที่ผู้วิจัยมีความพยายาม เพื่อให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

#### 2. เรื่องการเลือก สถานที่และความลงตัวของแนวความคิด

ควรระมัดระวังว่า แต่ผู้วิจัยขยายความมากเกินไปทำให้โปรแกรมทำงานของงาน ออกแบบมีขนาดใหญ่ ดังนั้นด้วยความช่วยเหลือจากอาจารย์ที่ปรึกษา จากประสบการณ์ จึงแนะ แนวทางที่ถูกต้อง โดยให้ผู้วิจัยระมัดระวังโปรแกรม ให้น้อยลงแต่มีความชัดเจนมากขึ้น จะเป็นผลดีกับ โครงการมากกว่า ดังนั้นเสนอแนะให้เข้าพบและได้รับคำปรึกษาจาก ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิที่มีวิสัยทัศน์สูง จะช่วยให้ลดการทำงานได้ดีมากยิ่งขึ้น

#### 3. ปัญหาเรื่องการออกแบบ

ผู้วิจัยค้นพบว่าปัญหาเรื่องของการแปรรูปมาสู่งานออกแบบ เป็นปัจจัยที่สำคัญเพราะการออกแบบที่ผ่านมาจากกระบวนการเรียนรู้ ทบทวนวรรณกรรมสรุปสิ่งที่น่าสนใจ และเขียนโปรแกรมการทำงานที่กระชับน่าสนใจ มาสู่งานออกแบบให้ได้ตรงตามที่เราศึกษา นั้นมีความยากมาก หากไม่ปรับปรุง บ่อยครั้งก็จะไม่เกิดการพัฒนาแน่นอน ดังนั้นข้อเสนอแนะที่ดีคือ ควรหมั่นปรับแก้ตามที่ ที่ปรึกษาแนะนำและควรคิดต่อยอดด้วย ตนเองเนื่องจากไม่มีใครรู้ข้อมูลที่ศึกษา ไปมากกว่าตัวผู้วิจัยนั้นนั้น

## บรรณานุกรม

### หนังสือภาษาไทย

บรรจบ ชุณหสวัตติกุล. ธรรมชาติบำบัด วิธีสุขภาพแนวใหม่. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ร่วมธรรมศน์, 2535.

ลิขิต กาญจนภรณ์. สุขภาพจิต. นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2547.

ศรีสุดา ชมพันธ์. อธิษฐาน กงทรัพย์, เพียงพร ลากค้อยมา. ธรรมชาติบำบัด ศิลปะการเยียวยา ร่างกายและจิตใจเพื่อสมดุลของชีวิต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สวนเงินมีมา, 2547.

### สารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์

กองแผนงาน กรมสุขภาพจิต. รายงาน สจ.รจ.2011 [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 13 ตุลาคม 2549. เข้าถึงได้จาก <http://www.dmh.moph.go.th/report/patient/ipd.asp>

คมชัดลึก. คุณสมบัติของไหล [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 25 ธันวาคม 2551. เข้าถึงได้จาก <http://www.komchadluek.net/news/2005/11-11/soc-19087988.html>

จูไรรัตน์ แสงสวัสดิ์. การสกัดน้ำมันหอมระเหย [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 1 ธันวาคม 2552. เข้าถึงได้จาก [http://agriman.doae.go.th/home/news3/news3\\_1/vegetable/0007sakad.doc](http://agriman.doae.go.th/home/news3/news3_1/vegetable/0007sakad.doc)

ชัชศรีฐู เต็งพงศธร. การศึกษาเรื่องพฤติกรรมการจัดการปัญหาของพนักงานบริษัทโรงงานทอผ้า [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 13 ตุลาคม 2549. เข้าถึงได้จาก <http://research.mol.go.th/rsdat/Data/doc/TU47158.doc>

เพียงพร ลากค้อยมา. ธรรมชาติบำบัด คืออะไร [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 8 ธันวาคม 2549. เข้าถึงได้จาก <http://www.semsikkha.org/article/article214.php>

ภักคนพิน กิตติรักษนนท์ และคณะ. ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย ปี 2539 [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อวันที่ 30 พฤศจิกายน 2550. เข้าถึงได้จาก <http://www.dmh.go.th/abstract/details.asp?id=2599>

โรงพยาบาลจิตเวชเลขราชนครินทร์. ความเครียดที่เกิดจากที่ทำงาน [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 13 ตุลาคม 2549. เข้าถึงได้จาก [http://www.rploei.go.th/web/index.php?option=com\\_content&task=view&id=123&Itemid=9](http://www.rploei.go.th/web/index.php?option=com_content&task=view&id=123&Itemid=9)

วารุณี สีหานา. ความหมายสมุนไพร [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2550. เข้าถึงได้จาก <http://web.cpss.ac.th/~herb/index3.html>

- วิชัย วีระจตุตถกูโกล. โพลนวัตกรรมการใหม่ [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 18 ธันวาคม 2551. เข้าถึงได้จาก <http://www.eduzones.com/knowledge-2-13-30762.html>
- ศูนย์สุขภาพธรรมชาติบำบัด ไบโอดีค. ธรรมชาติบำบัดคืออะไร [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 11 ธันวาคม 2549. เข้าถึงได้จาก <http://wave.prohosting.com/biotik/health.html>
- สถาบันการแพทย์แผนไทย. บทสรุปการพัฒนาผลิตภัณฑ์โพล [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 18 ธันวาคม 2551. เข้าถึงได้จาก [http:// dtam.moph.go.th/data\\_articles/t10.htm](http://dtam.moph.go.th/data_articles/t10.htm)
- สถาบันพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม. ธุรกิจSMEs [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 28 ธันวาคม 2551. [http://www.ismed.or.th/SME/src/bin/controller.php?view=generalContentsGeneralContent&form=&rule=generalContents.FMGeneralContent.bctrl\\_Id=273](http://www.ismed.or.th/SME/src/bin/controller.php?view=generalContentsGeneralContent&form=&rule=generalContents.FMGeneralContent.bctrl_Id=273)
- สถาบันราชภัฏสวนดุสิต,สวนดุสิตโพล. เครียดเรื่องใดถึงกับทำให้ฆ่าตัวตาย [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 9 มกราคม 2550. เข้าถึงได้จาก [http://dusitpoll.dusit.ac.th/2545/2545\\_024.html](http://dusitpoll.dusit.ac.th/2545/2545_024.html)
- สมชาย จักรพันธ์, หม่อมเจ้า. ความสุขของคนไทย\_ความสุขที่พอเพียง หม่อมหลวง [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 13 ตุลาคม 2549. เข้าถึงได้จาก <http://www.dtam.moph.go.th/alternative/news/newsblockdetail.php?newsid=1012>
- สมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิต แนวทางการเสริมสร้างพัฒนา ป้องกันและแก้ไขสุขภาพจิตของคนไทย [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 2 ธันวาคม 2549. เข้าถึงได้จาก [www.nesac.go.th/document/images06/06110006a.doc](http://www.nesac.go.th/document/images06/06110006a.doc)
- สมุนไพรรอคอคคอม. โพล [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 25 ธันวาคม 2551. เข้าถึงได้จาก <http://www.samunpai.com/samunpai/show.php?cat=1&id=87>
- สุรวุฒิ ปรีชานนท์. Complementary and Alternative Medicine (CAM) in Rheumatic Diseases [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2550. เข้าถึงได้จาก <http://www.dmc.tv/forum/lofiversion/index.php/t1864.html>
- สยามเฮลท์. ความเครียด [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 24 พฤศจิกายน 2549. เข้าถึงได้จาก <http://www.siamhealth.net/Disease/neuro/psy/stress/stress.htm>
- \_\_\_\_\_. ความเครียดที่เกิดจากทำงาน [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 24 พฤศจิกายน 2549. เข้าถึงได้จาก [http://www.siamhealth.net/Disease/neuro/psy/stress/work\\_stress.htm](http://www.siamhealth.net/Disease/neuro/psy/stress/work_stress.htm)
- \_\_\_\_\_. ผลเสียต่อสุขภาพ [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 24 พฤศจิกายน 2549. เข้าถึงได้จาก [http://www.siamhealth.net/Disease/neuro/psy/stress/health\\_effect.htm](http://www.siamhealth.net/Disease/neuro/psy/stress/health_effect.htm)

อรุณรัตน์ เสนีวงศ์ ณ อยุธยา. ลักษณะของพืชสมุนไพร [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2550.  
เข้าถึงได้จาก <http://student.nu.ac.th/tewpharmacyherb/type.htm>

Jacob Vadakkanchary อังถึงโน กองการแพทย์ทางเลือก. ธรรมชาติบำบัด [ออนไลน์]. เข้าถึง  
เมื่อ 2 ธันวาคม 2549. เข้าถึงได้จาก [http://www.dtam.moph.go.th/alternative/view  
story.php?id=37](http://www.dtam.moph.go.th/alternative/viewstory.php?id=37)

SME BANK. เครื่องเทศและสมุนไพร [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2550. เข้าถึงได้จาก  
<http://mdit.pbru.ac.th/sme/Details/InvestmentExamples/I010.doc>.

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล ที่อยู่	นางสาวนันทิรา มลิันทานุช 114/61 ซ.ไพลินสนธิ ถ.นนทบุรี1 ต.บางกระสอ อ.เมือง จ. นนทบุรี11000 โทรศัพท์ 081-6364406
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2544	สำเร็จการศึกษาปริญญาศิลปบัณฑิต สาขาการออกแบบภายใน จากมหาวิทยาลัยศิลปากร
พ.ศ. 2548	ศึกษาต่อระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการออกแบบภายใน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
พ.ศ. 2552	สำเร็จการศึกษาปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการออกแบบภายใน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2545	นักออกแบบ บริษัท Proact
พ.ศ.2546	นักออกแบบอิสระ และเปิดร้านอาหาร
พ.ศ. 2550-2551	อาจารย์คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี