



## สมอง

ประกอบด้วยเซลล์ประสาทจำนวนมาก และมีการใช้กระแสไฟฟ้าทางสมองในการสื่อสารกัน ทำให้เกิดคลื่นสมอง (Brain wave) ซึ่งมีวงจรการทำงานที่วัดความถี่ได้จากเครื่อง EEG ซึ่งมีอยู่หลายระดับ และการเปลี่ยนแปลงขึ้นอยู่กับว่าเราคิดอะไรอยู่ ทำกิจกรรมอะไร ซึ่งผลต่อการเรียนรู้ในรูปของสมองจะอยู่ในรูปแบบที่แตกต่างกันของระดับคลื่น ซึ่งจะมียู่ 4 แบบ ที่สำคัญสำหรับทั่ว ๆ ไป

### คลื่นเบต้า (12-30 Hz)

จะควบคุมจิตสำนึกในทางขณะตื่น ๆ รู้ตัว จากภาวะกิจประจำวันที่วุ่นวายสับสน สมองจะสั่งการไม่เป็นระเบียบ คิดหาทางออก มีความเครียด เร่งรัดการตัดสินใจ โกรธ หงุดหงิด มีภาวะซึมเศร้าได้



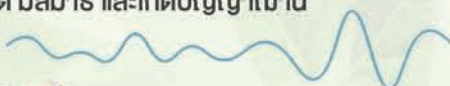
### คลื่นอัลฟา (8-12 Hz)

มักปรากฏบ่อยในเด็กที่มีความสุข ผู้ใหญ่ที่ฝึกฝนตนเองก็จะทำให้เกิดสงบมากขึ้น หรือจิตสมดุล ร่างกายผ่อนคลายกับการฝึกกลางวัน แบบสบาย ๆ และสงบ



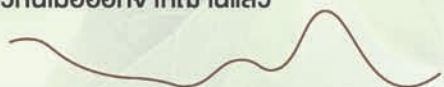
### คลื่นธีตา (4-8 Hz)

ปกติจะพบช่วงเราหลับมีความผ่อนคลาย ผู้ที่เข้าสู่สภาวะนี้จะใกล้เคียงคลื่นสมองที่มีความสุขสบาย มีความปิติสุขหรือเป็นคลื่นที่จะสะท้อนการทำงานของจิตใต้สำนึก คิดสร้างสรรค์แบบข้อจำกัดเกิดความสงบทางจิต มองโลกแง่ดี มีสมาธิ และเกิดปัญญาญาณ



### คลื่นเดลต้า (0.5-4 Hz)

ทำงานเชื่อมกับส่วนที่เป็นจิตใต้สำนึก เช่น ขณะที่เราหลับลึก โดยไม่มีการฝัน เซลล์ร่างกายจะทำงานซ่อมแซมและผลิตฮอร์โมนและนำไปสู่สภาวะเข้าฌาน พวกนี้เมื่อออกจากฌานแล้วยังสุขใจ หน้าตาผ่อนคลาย อิ่มเอิบ



## โครงการจัดตั้งศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

Holistic Health and Wellness Centre  
Faculty of Medical Technology, Mahidol University

โครงการจัดตั้งศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม  
คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ชั้น 2 เลขที่ 2 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงศิริราช  
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700  
โทร : 0 2419 7167, 09 2554 5230  
Email : mtmuhealthcare@gmail.com





## สุขภาพองค์รวม คืออะไร ?

สุขภาพองค์รวมมุ่งเน้นการดูแลบุคคลให้มีสภาวะที่ดี (Well-being) ผ่านการปรับสมดุลแบบองค์รวม ทั้งด้านกาย (physical) ใจ (mental) สังคม (social) และจิตวิญญาณ (spiritual)



### สมดุลด้านกาย Physical

การยืดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นจะป้องกันการเสื่อมของกระดูก ทำให้เกิดการปรับตัวของอวัยวะต่าง ๆ ให้แข็งแรง พัฒนาสมอง ป้องกันโรค ทำให้อายุยืนยาว และแก่ช้า



### สมดุลด้านใจ Mental

ช่วยผ่อนคลายความเครียด พัฒนายกระดับจิตเจตนาสติปัญญา เพิ่มความเชื่อมโยงกาย-ใจ ทำให้เกิดความสมดุลของระบบต่าง ๆ และพัฒนาสุขภาพจิต



### การฝึกพลังความคิดสร้างสรรค์

การใช้ความคิดสร้างสรรค์เป็นการฝึกการใช้สมองซีกขวา ซึ่งมีหน้าที่สำคัญในการควบคุมสภาวะอารมณ์และจิตใจ ทักษะของสมองซีกขวา ยังมีบทบาทสำคัญต่อศักยภาพการเรียนรู้ของบุคคลอีกด้วย

จากวิถีชีวิตในสังคมปัจจุบัน ทำให้เกิดความเครียดซึ่งทำไปสู่โรคต่าง ๆ มากมาย นอกจากคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล จะทำหน้าที่ดูแลสุขภาพกายของประชาชนแล้ว ทางคณะฯ ยังได้เปิดโครงการจัดตั้งศูนย์สุขภาพแบบองค์รวม เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) โดยประยุกต์ใช้กิจกรรมต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ปรับสมดุล กาย-ใจ พัฒนาศักยภาพสมอง เพื่อนำไปสู่สภาวะและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (Well-being)

## กิจกรรมและเครื่องมือที่ใช้



Body relaxation: light exercise



Art relaxation



Soul relaxation



Music spa



Brain wave

## ประโยชน์ที่ได้รับจากการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

- เสริมสร้างสุขภาพกาย
- ผ่อนคลายความเครียดในชีวิตประจำวัน เสริมสร้างสุขภาพใจ
- เสริมสร้างศักยภาพการใช้สมองทั้งสองซีกอย่างสมดุล เพิ่มความคิดสร้างสรรค์และเสริมสร้างสภาวะที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้
- พัฒนาและยกระดับจิตวิญญาณ