# บทความ

## การดูแลสุขภาพให้สมดุลทั้งกายและใจ

ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับคนเรามีสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งมาจากการที่ร่างกายและจิตใจเสียสมดุล โดยมีปัจจัยจากสภาพแวดล้อม มลพิษ สารเคมี ฝุ่นละอองและเชื้อโรค รวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวันที่เร่งรีบ แข่งขัน ทำให้เกิดผลต่อจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล นอนไม่หลับ หรือซึมเศร้า แม้ว่าธรรมชาติร่างกายของเราจะมีกลไกในการปกป้องและรักษาตนเองจากการเจ็บป่วยได้ แต่การรักษาสมดุลของทั้งร่างกายและจิตใจน่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ช่วยป้องกันการเจ็บป่วย มีความสมบูรณ์ แข็งแรง และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด หากเครียดมากๆ หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ฮอร์โมนความเครียดจะสูงขึ้น การทำงานของระบบต่างๆในร่างกายจะกระทบกระเทือนไปด้วย เช่น มีผื่นภูมิแพ้ที่ผิวหนัง เป็นสิวเรื้อรัง ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ท้องผูก ท้องเสีย นอนไม่หลับ ตื่นขึ้นมาไม่สดชื่น อารมณ์แปรปรวน อ่อนเพลียไม่ทราบสาเหตุ บางคนอาจเกิดอาการซึมเศร้า มีความคิดทำร้ายร่างกายตนเองและคิดฆ่าตัวตายได้ หลายคนเมื่อเกิดอาการเหล่านี้ก็จะรักษาไปตามอาการ โดยการรับประทานยา เมื่อหายแล้วสักพักก็เกิดอาการขึ้นซ้ำอีก เมื่อหากร่างกายหายเป็นปกติสมบูรณ์แล้ว แต่จิตใจยังมีปัญหาอยู่ ไม่ได้รับการแก้ไขเรื่องความไม่สมดุล ก็ทำให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้นอีก แต่เมื่อใดที่ร่างกายและจิตใจมีความสมดุล ระบบต่างๆของร่างกายก็กระตุ้นให้ร่างกายซ่อมแซมตัวเองได้ อาการผิดปกติจะดีขึ้นและสามารถป้องกันโรคต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ