

## นาฬิกาชีวิต

### สาระสำคัญ

ร่างกาย ฐานใจ และฐานความคิด เป็นต้นทุนความสุขของมนุษย์ และทั้งสามส่วนมีผลต่อกันและกัน เนื่องจากการกินอยู่หลับนอนเป็นกิจกรรมในชีวิตประจำวันของทุกคน ถ้าหากจัดการให้เกิดผลดีต่อสุขภาพกายย่อมจะส่งผลต่ออารมณ์และความคิด แต่การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องใกล้ตัวที่สุดมักถูกมองข้ามและร่างกายยังได้รับผลกระทบจากนิสัยรวมทั้งวิธีการใช้ชีวิตที่บั่นทอน เช่น นอนดึกเกินไป นอนไม่พอ ทานอาหารผิดเวลา เป็นต้น การสำรวจนาฬิกาชีวภาพ (Biological clock) ที่เหมาะสมของตนเองจะช่วยให้มีข้อมูลในการปรับตัวเพื่อให้ระบบฮอร์โมนหลายชนิดในร่างกายทำงานได้อย่างปกติ และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### วัตถุประสงค์

1. ได้รู้จักเวลาของแบบนาฬิกาชีวิตที่เหมาะสมกับตัวเอง
2. เห็นประโยชน์ในการปรับเวลากิจกรรมชีวิตให้สอดคล้องกับนาฬิกาชีวิต
3. บอกวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองเพื่อการมีสุขภาพที่ดี



## อุปกรณ์

1. สไลด์รูปนาฬิกา
2. รูปกราฟเวลาแสดงประเภทนาฬิกาชีวิต
3. กระดาษฟลิปชาร์ต
4. ปากกาเคมี อย่างน้อย 4 สี

เวลา 30 นาที

## ขั้นตอน

1. เกริ่นนำว่า เราเคยได้ยินคำว่า นาฬิกาชีวิตหรือไม่ ความหมายของนาฬิกาชีวิต คือ วงจรของระบบการทำงานในร่างกาย ที่ควบคุมการตื่น การนอนหลับ การหลั่งฮอร์โมน การเผาผลาญ พฤติกรรม ระบบภูมิคุ้มกันทานโรค ถ้าหากใช้ชีวิตสวนทางกับนาฬิกากระบบต่าง ๆ ในร่างกายก็จะแปรปรวน จนนำมาซึ่งอาการผิดปกติและโรคภัยโดยเฉพาะโรคอ้วน และโรคเบาหวาน



2. ชวนสำรวจเวลาที่ผู้เข้าร่วมเข้านอน ตื่นนอน ทานอาหารแต่ละมื้อ จดจำนวนลงในฟลิปชาร์ทที่เขียนเส้นตรงบอกเวลา 24 ชม. โดยใช้ปากกาสีต่างกัน
  - เริ่มต้นจากคำถาม “โดยทั่วไปตื่นนอนกี่โมง” ให้ยกมือนับจำนวนถามไปจนเห็นภาพว่าน่าจะจัดได้กี่กลุ่ม แล้วนับจำนวนของแต่ละกลุ่ม จดจำนวนคนลงในช่วงเวลานั้น ให้ใช้ปากกาแยกสีตามเวลาที่ตื่นนอน
  - สำรวจเวลาที่ทานอาหารมื้อเช้า เที่ยง เย็น โดยถามไปที่ละกลุ่มสี ใช้ปากกาสีเดิมของกลุ่มจดจำนวนลงบนเส้นเวลาที่ทานอาหาร
  - สำรวจเวลาเข้านอน ถามไปที่ละกลุ่ม ใช้ปากกาสีเดิมเช่นเดียวกัน
  - คำถามเพิ่มเติม คนใดหลับหรือที่เคยเห็นในชุมชน มีคนอื่นที่มีเวลาตื่น เวลากิน เวลานอน แตกต่างไปจากที่เห็นบนฟลิปชาร์ทอย่างไร
3. สรุปผลการสำรวจที่จัดบนกระดาษฟลิปชาร์ท
  - แม้จะมีเวลาที่ตื่น เวลาเข้านอน กินข้าวแตกต่างกันไปบ้าง แต่มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ธรรมชาติออกแบบให้นอนกลางวัน ทำงานกลางวัน
  - ถ้าแบ่งตามเวลาที่ตื่นจะแบ่งได้เป็นกี่แบบ (หมายเหตุ \*ไม่จำเป็นว่าจะต้องเจอทุกแบบ ขึ้นกับความหลากหลายของผู้เข้าร่วม)
4. ชวนสำรวจต่อ การตื่นนอนและทำงานต่าง ๆ ในระหว่างที่ตื่นจะมีช่วงเวลาที่ดีที่สุดของวัน คือ ช่วงเวลาที่เราพบว่ามีความพร้อมทั้งกายใจที่จะทำงานทำกิจกรรม คิดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าช่วงเวลาอื่นของวัน
 

ถามที่ละกลุ่มว่าเวลาที่ดีที่สุดของวันคือช่วงใด เขียนรูปดาวไว้ที่ช่วงเวลานั้นด้วยปากกาสีประจำกลุ่ม
5. ให้ข้อมูลเพิ่มเติม

- ร่างกายเรามีจังหวะเวลาที่ต้องใช้พลังงาน เพิ่มพลังงาน คือ ตอนตื่นนอน ต้องขอมแซมส่วนที่สึกหรอด้วยตัวเองในยามนอน ถ้าเรากินสิ่งที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับไม่พอ นอนไม่พอ เรามีพลังชีวิตลดลง แก่เร็ว ป่วยง่าย ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เป็นไปตามกลไกธรรมชาติที่นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่าการทำงานของยีนในร่างกายนั้นเกือบ 80% ทำงานตามระบบนาฬิกาชีวภาพในแต่ละวัน (หมายเหตุ\*\*)
- เวลานอน ร่างกายทำอะไรบ้าง



ภาพที่ 21 ปรับสมดุลร่างกายตามเข็มนาฬิกา

หมายเหตุ. จาก ปรับสมดุลร่างกาย ตามเข็มนาฬิกาชีวิต.

โดย Baepaeliang. (2563, 4 ธันวาคม).

[รูปภาพ]. <https://www.baepaeliang.com/blog/balance-the-body/>



## 6. ชวนคุย

- การกินอยู่หลับนอนของเราสอดคล้องกับแบบของนาฬิกาชีวิตของเราหรือไม่ เกิดอะไรขึ้นที่ทำให้เราพักผ่อนไม่เพียงพอ กินอยู่ไม่เหมาะสม
- สภาพร่างกายจิตใจของเราเป็นอย่างไรเมื่อเราไม่ได้จัดเวลาในชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับแบบแผนเวลาชีวิตจากประสบการณ์ที่ผ่านมา
- เมื่อได้รู้ว่านาฬิกาชีวิตของแต่ละคนมีความแตกต่างกันอยู่บ้าง มีผลต่อการเข้าใจคนอื่นอย่างไร
- จะนำความเข้าใจเรื่องนี้ไปทำอะไรบ้าง ให้คิดสำหรับตัวเองหนึ่งอย่าง และสำหรับผู้อื่นที่เราใกล้ชิดอีกหนึ่งอย่าง

### หมายเหตุ

\* เราอาจสังเกตได้จากคนรอบตัวว่าแต่ละคนมีรายละเอียดของการนอนและช่วงเวลาที่ทำงานได้ดีที่สุดแตกต่างกัน รูปแบบนาฬิกาชีวิตที่สะท้อนภาพของการนอนและพลังงานในการทำงานที่ดีของมนุษย์แบ่งออกเป็น 4 รูปแบบ ได้แก่ สิงโต โลมา หม่าป่า และหมี ถ้าหากเราสามารถปรับชีวิตประจำวันให้สัมพันธ์กับนาฬิกาชีวิตแบบของเราก็จะส่งผลต่อสุขภาพกายและใจ รวมทั้งทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



**สิงโต : 15% ของประชากร**

เวลาเข้านอน 22:00 น.  
เวลาตื่นนอน 6:00 น.

ประสิทธิภาพการทำงาน  
สูงสุด 8:00 - 12:00 น.

**ลักษณะนิสัย**  
มีความเป็นผู้นำ  
มีเสน่ห์  
ชอบดื่มชา

**ข้อแนะนำในการทำงาน**  
รู้ตัวว่าควรจะหยุดพักจากการ  
ทำงานในเวลาพัก และใช้  
เวลาพักผ่อนในช่วงท้ายของวัน



**โลมา : 10% ของประชากร**

เวลาเข้านอน 23:30 น.  
เวลาตื่นนอน 6:30 น.

ประสิทธิภาพการทำงาน  
สูงสุด 15:00 - 21:00 น.

**ลักษณะนิสัย**  
ฉลาดและมีไหวพริบสูง  
ไม่ค่อยมีสมาธิจดจ่อ  
มีความคิดสร้างสรรค์สูง  
แบบเป็นระยะ ๆ

**ข้อแนะนำในการทำงาน**  
หากจำเป็น ควรจะหาเวลา  
หยุดพักเป็นช่วง ๆ  
ตลอดวันเพื่อที่จะพัก  
สมองและเติมพลัง



**หมาป่า : 15% ของประชากร**

เวลาเข้านอน 24:00 น.  
เวลาตื่นนอน 7:30 น.

ประสิทธิภาพการทำงาน  
สูงสุด 17:00 - 24:00 น.

**ลักษณะนิสัย**  
ชอบครุ่นคิดแบบลึกซึ้ง  
มีความคิดสร้างสรรค์สูง  
ไม่ชอบเข้าสังคม

**ข้อแนะนำในการทำงาน**  
เตรียมทำงานที่บ้านช่วง  
ค่ำ ซึ่งเป็นช่วงที่คุน  
กระตือรือร้นที่สุด



**หมี : 55% ของประชากร**

เวลาเข้านอน 23:00 น.  
เวลาตื่นนอน 7:00 น.

ประสิทธิภาพการทำงาน  
สูงสุด 10:00 - 14:00 น.

**ลักษณะนิสัย**  
สนุกและมีความสุขกับชีวิต  
ใช้ชีวิตเรื่อย ๆ สมัย ๆ  
ชอบเข้าสังคม

**ข้อแนะนำในการทำงาน**  
ยืดเวลาการประชุมงานใน  
ช่วงเช้า และให้งานเสร็จ  
ก่อนช่วงบ่ายแก่ ๆ

ภาพที่ 22 รูปแบบนาฬิกาชีวภาพแบ่งคนออกเป็น 4 แบบ (สิงโต, โลมา, หมาป่า และหมี)

จาก คุณควรนอนและตื่นเวลาไหนดีที่สุด.

โดย Chowa. (ม.ป.ป.).

[รูปภาพ]. <https://www.chowa.in.th/blogs/chowa/chronotype>



\*\* เมื่อปี 2017 นักวิทยาศาสตร์ทั้ง 3 ท่าน ได้แก่ Jeffery Hall, Michael Rosbash และ Michael Young ได้รับรางวัลโนเบลด้าน Physiology or Medicine เนื่องจากมีการค้นพบ กลไกระดับโมเลกุลในสิ่งมีชีวิตที่ควบคุมและขับเคลื่อนระบบนาฬิกาชีวภาพ (Circadian Rhythm หรือ internal biological clock) โดยการวิจัย พบว่าการทำงานของยีนในร่างกายนั้น เกือบ 80% ทำงานตามระบบนาฬิกาชีวภาพในแต่ละวัน ดังนั้น หากมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่กระทบกระเทือนต่อระบบนาฬิกาชีวภาพดังกล่าว จะมีผลให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ได้

### อ้างอิง

- Chowa. (ม.ป.ป.).คุณควรตื่นหรือนอนเวลาไหนดีที่สุด. <https://www.chowa.in.th/blogs/chowa/chronotype>
- Baepaeliang. (2563, 4 ธันวาคม). ปรับสมดุลร่างกาย ตามเข็มนาฬิกาชีวิต.<https://www.baepaeliang.com/blog/balance-the-body/>
- ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง. (2563, 16 มิถุนายน).เขรหัส นาฬิกาชีวิต NEW NOR-MAL.<https://www.siamca.com/article/detail/690>