

# ใช้วารีบำบัด... ชำระจิตใจ

**ปัจจุบัน วิชาทางการแพทย์** ได้รุดหน้าไปมากในการรักษาโรคต่างๆ ที่เกิดจากความบกพร่องทางกาย หากแต่โรคทางใจที่เกิดจากความเครียด ความซึมเศร้า หรือความบกพร่องทางสมองนั้น การเยียวยาอาจไม่ใช่แค่เพียงพึ่งพาแต่การรับประทานยาเพียงอย่างเดียว แต่อาจจะต้องรักษาควบคู่กับการบำบัดเฉพาะทางให้กับผู้ป่วยแต่ละคนไป

และบางครั้งธรรมชาติก็สามารถเป็นตัวรักษาทั้งร่างกายและจิตใจได้ หนึ่งในนั้นคือ การใช้ "วารีบำบัด" หรือ "ธาราบำบัด" (Hydrotherapy or Aqua Therapy) ที่เป็นการนำเอาคุณสมบัติของน้ำมาใช้ เพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกทางใจ อีกทั้งยังทำให้ร่างกายเกิดความสมดุลได้อีกด้วย

องค์การแพน อินเตอร์เนชั่นแนล สำนักงานประเทศไทย ร่วมกับศูนย์พัฒนาการศึกษาเพื่อลูกหญิงและชุมชน หรือศูนย์ลูกหญิง

ศูนย์พัฒนาที่ให้ความช่วยเหลือเด็กและเยาวชนตลอดจนสตรีและครอบครัวที่เสี่ยงต่อการถูกละเมิดในทุกรูปแบบ ได้ทดลองนำเอาวารีบำบัดนี้มาปฏิบัติกับเยาวชนเมื่อ 10 ปีที่แล้ว

**สมภาพ จันทราภา** ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการศึกษาเพื่อลูกหญิงและชุมชน เล่าถึงความเป็นมาของการนำวารีบำบัดมาเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือเด็กๆ ที่ได้รับผลกระทบจากการถูกละเมิดต่างๆ ว่า ก่อนหน้านี้เรามีเด็กจากหลากหลายสถานที่ บางคนโดนละเมิดทางร่างกายจากคนใกล้ชิด บางคน

ก็เป็นเด็กต่างตัวที่มาจากที่อื่น แต่ทุกคนมีผลกระทบทางใจกันหมด เด็กเหล่านี้ไม่มีที่พึ่งพิง สิ่งที่พวกเขาต้องการ คือ การพึ่งพิงทางจิตใจ เราเลยลองพาเขาไปพบกับจิตแพทย์ และลองให้รับประชนยา ปรากฏว่าไม่ได้ผล สุดท้ายเราลองเอาธรรมชาติมาช่วย เพราะเขามาจากแหล่งเดียวกัน เด็กเหล่านี้เติบโตจากธรรมชาติ เราลองพาเขาไปสัมผัสกับ ปรากฏว่าเขาชอบ และสุดท้ายก็มาลงตัวที่น้ำ

นอกจากนี้ สมภาพ ยังบอกว่า เมื่อเด็กๆ ได้มีโอกาสสัมผัสน้ำ ความเครียดต่างๆ

ที่ถูกสะสมมาก็ผ่อนคลายและเริ่มสนุกกับการเล่นน้ำ จึงได้ศึกษาอย่างการบำบัดด้วยน้ำอย่างจริงจัง จังๆ โดยการเดินทางไปดูงานทั้งในและต่างประเทศที่ได้นำหลักการของวารีบำบัดมารักษา ซึ่งเป็นหนึ่งในวิธีของการฟื้นฟูสุขภาพร่างกายและรักษาอาการเจ็บป่วย การบำบัดด้วยน้ำนี้ มีรากฐานมาจากประเทศเยอรมนีที่มีความเชื่อว่า น้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญของร่างกาย และสามารถนำมาใช้เพื่อเป็นการผ่อนคลาย กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด กำจัดของเสียออกจากร่างกาย ลดอาการปวดเกร็ง

ต่อมามีการพัฒนาเทคนิคของการใช้น้ำในการรักษาในรูปแบบต่างๆ ออกไป จนแพร่หลายทั้งในทวีปยุโรปจนถึงทวีปตะวันออกในหลายประเทศ รวมถึงประเทศไทย

"เราใช้วิธีการบำบัดด้วยน้ำมาเกือบ 10 ปีแล้ว และสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของเด็กๆ จากเดิมที่เคยเป็นคนซึมเศร้าไม่พูดจา กับใคร เก็บตัว ก็เริ่มพูดคุยมากขึ้น เริ่มเห็นรอยยิ้ม เห็นความแจ่มใส รวมถึงกล้าที่จะเริ่มสนทนา มีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้นด้วย พอเห็นแบบนี้ก็เริ่มรู้สึกที่เราถูกทางแล้ว เลยเพิ่มจำนวนในการฝึกเด็กมากขึ้นเรื่อยๆ และเริ่มส่งเด็กไปว่ายน้ำแข่งขัน เพื่อที่จะฝึกให้เขาได้เริ่มกล้าแสดงออก ให้มีความมั่นใจมากขึ้น ซึ่งก็ได้ผลตอบรับค่อนข้างดีทีเดียว"

ผลตอบรับที่ว่าคือการที่เด็กที่ได้รับการฝึกฝนจากวารีบำบัด สามารถกลายเป็นนักกีฬาว่ายน้ำอันดับหนึ่งในจังหวัดเชียงรายติดต่อกันนานกว่า 5 ปี และเริ่มขยายผลจากกลุ่มเล็กจนกลายเป็นกลุ่มใหญ่มากขึ้น จนในขณะนี้ทางศูนย์มีนักกีฬาว่ายน้ำตัวน้อยกว่า 400 ชีวิตแล้ว และได้มีการจัดกีฬาว่ายน้ำแข่งขันจาก

ทั่วจังหวัดเชียงรายเป็นครั้งแรกในเดือน พฤษภาคมที่ผ่านมา ซึ่งมีเยาวชนเข้าร่วมการแข่งขันในครั้งนี้น่า 500 คน และแน่นอนว่า ต้องมีกลุ่มน้องนักกีฬาจากทางศูนย์เข้าร่วมในงานครั้งนี้ด้วย

**มหา คิวบาร์รูเบีย** ผู้อำนวยการองค์การแพน อินเตอร์เนชั่นแนล สำนักงานประเทศไทย กล่าวได้ว่า เราได้เห็นถึงความตั้งใจของทางศูนย์เอง และความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจในทางที่ดีขึ้นของเด็กๆ เราจึงอยากให้การบำบัดด้วย

วิธีธรรมชาติเหล่านี้เป็นต้นแบบของการนำไปสู่กระบวนการพัฒนาการบำบัดด้านอื่นๆ ได้อีกที่สำคัญ การเปลี่ยนแปลงของเด็กๆ เหล่านี้ทำให้เราเห็นถึงศักยภาพในตัวของพวกเขา หากเราไม่ดึงส่วนนี้ออกมา เราก็คงไม่สามารถเห็นความสามารถเขาด้วย หรือแม้แต่ตัวเขาเองก็อาจไม่ทราบว่า ตัวเขานั้นสามารถทำอะไรได้หลายๆ อย่าง

หมวย (นามสมมุติ) เด็กชนเผ่าไร้สัญชาติ อายุ 12 ปี หนึ่งในผู้เข้าร่วมอบรมและผันตัวเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ เล่าว่า

เมื่อก่อนเป็นคนขี้อาย ไม่กล้าพูดไม่กล้าทำอะไรเลย ไม่มีเพื่อนด้วย โดนเพื่อนๆ ในห้องล้อเรื่องไม่มีสัญชาติ เลยไม่ยอมไปเรียน ทำให้เกรดเราออกมาไม่ดี แกรมยังเป็นโรคปอดบวมอีก แต่พอได้มาเรียนว่ายน้ำก็สนุกมาก

"ได้เล่นน้ำกับเพื่อน ได้คุยเล่นกันมากขึ้นจนมีเพื่อนเยอะขึ้น ทำให้รู้สึกกล้าที่จะคุยกับคนอื่นมากขึ้น ออกไปโรงเรียนมากขึ้น เพราะมีเพื่อน

จากเดิมที่ได้เกรดไม่ค่อยดี ตอนนี้ได้เกรดเฉลี่ย 4 ดีขึ้นกว่าเมื่อก่อนเยอะเลย แกรมโรคปอดบวมก็หายไปด้วย ไม่ต้องไปหาหมออีกแล้ว ที่สำคัญ ได้เป็นนักกีฬาของจังหวัด"

**ไม่ว่าจะใช้วิธีไหนเป็นการบำบัด หากทำให้จิตใจดีผ่อนคลาย ก็สามารถส่งผลดีต่อร่างกายและระบบอวัยวะต่างๆ ในตัวเราได้ทั้งนั้น เมื่อมีสุขภาพจิตที่ดีก็สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขไปด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาวะที่กำลังเข้าสู่ยุคคิดเคื่อง ที่ทุกคนต้องรัดเข็มขัดกันแอกวี่ หากลองใช้วิธีการบำบัดแบบนี้ ก็ไม่เลวเลยทีเดียว**

[ต่ออ่านหน้า 4]



© 2535



ภรรยา ศิวรักษ์ รุ่งเรือง

[ 2535 ]