

เสวนา คลังสมอง-คลังปัญญาสยาม (ครั้งที่ 41)

เรื่อง “การบำบัดด้วยป่า (Forest Therapy)”

โดย

(1) ศ.นพ.บวรศิลป์ เขาวนชื่น

อุปนายกสภามหาวิทยาลัยนครพนม และศาสตราจารย์ชั้นสูงด้านศิลปศาสตร์ตกแต่ง มหาวิทยาลัยขอนแก่น

(2) นางสาวชล ลิงห์สุวรรณ

ประธานกรรมการมูลนิธิชอบฟ้ากว้างเพื่อบุคคลพิเศษ

(3) คุณประยุทธ์ จิตรกลาง

พนักงานพิทักษ์ป่าระดับ ส 3 ทำหน้าที่หัวหน้าฝ่ายวิชาการและโครงการพิเศษ

สังกัดศูนย์ศึกษารวมชาติและสัตว์ป่าห้วยกุ่ม จ.ชัยภูมิ

วันอังคารที่ 10 มิถุนายน 2568 เวลา 10:00 - 11:00 น. ณ สถาบันคลังสมองของชาติ และ
ผ่านระบบ VDO Conference (ZOOM)



ในยุคที่สังคมเมืองเร่งรีบและเต็มไปด้วยความเครียด “การบำบัดด้วยป่า” (Forest Therapy) หรือการใช้ธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของการฟื้นฟูสุขภาพร่างกายและจิตใจ กำลังได้รับความนิยมอย่างมากในระดับโลก งานเสวนาที่จัดขึ้นโดยสถาบันคลังสมองของชาติครั้งนี้ได้รวบรวมแนวคิด ประสบการณ์ และข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อวางรากฐานของ Forest Therapy ในประเทศไทยอย่างยั่งยืน

1. Forest Therapy คืออะไร

Forest Therapy คือการอยู่กับธรรมชาติอย่างตั้งใจ เปิดประสาทสัมผัสทั้งห้า (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) เพื่อรับพลังจากสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ โดยมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันว่า การอยู่ในป่าเพียง 20-30

นาที่ สามารถลดระดับฮอร์โมนความเครียด คอร์ติซอล (Cortisol) และกระตุ้นสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System) ช่วยให้ร่างกายและจิตใจฟื้นฟูอย่างเป็นธรรมชาติ

2. ประโยชน์ของ Forest Therapy

2.1 ลดความเครียดและภาวะซึมเศร้า

การสัมผัสกับป่าไม้ช่วยลดฮอร์โมนคอร์ติซอลและกระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ทำให้ความดันโลหิตลดลง การเต้นของหัวใจสม่ำเสมอขึ้น และจิตใจสงบ

2.2 พัฒนาการเด็กออทิสติก ผลลัพธ์ที่ประจักษ์

ประสบการณ์จาก มูลนิธิขอบฟ้ากว้างเพื่อบุคคลพิเศษ ซึ่งจัดกิจกรรม Forest Therapy สำหรับเด็กออทิสติกกว่า 29 ครั้ง พบผลลัพธ์ที่น่าทึ่ง เช่น

- เด็กที่มีปัญหาด้านอารมณ์เริ่มแสดงความตื่นตัวและสื่อสารได้ดีขึ้น
- การพาเด็กสัมผัสน้ำตกครั้งแรก เด็กหลายคนกลัวเสียงน้ำและเอามืออุดหู แต่หลังจากเข้าร่วมหลายครั้ง เด็กเริ่มเปิดรับและเล่นน้ำได้อย่างมีความสุข
- เด็กออทิสติกที่เคยต่อต้านการสัมผัสร่างกาย กลับยอมให้เจ้าหน้าที่จับมือเดินป่าและช่วยเหลือขณะล้ม
- พฤติกรรมการเข้าสังคมของเด็กดีขึ้น ผู้ปกครองสังเกตว่าเด็กกลับบ้านด้วยอารมณ์ที่สงบขึ้น และสามารถนอนหลับได้ดีขึ้นในคืนหลังการเข้าค่าย

หัวใจสำคัญของความสำเร็จนี้ คือการให้เด็กสัมผัสกับป่าอย่างต่อเนื่อง สร้างกิจกรรมที่เชื่อมโยงร่างกายกับธรรมชาติ เช่น การเดินเท้าเปล่าในป่า ฟังเสียงนก เล่นน้ำ และทำกิจกรรมศิลปะจากวัสดุธรรมชาติ

2.3 กระตุ้นความตระหนักรู้ด้านสิ่งแวดล้อม

Forest Therapy ไม่เพียงฟื้นฟูสุขภาพ แต่ยังปลูกฝังให้ผู้เข้าร่วมทุกวัยตระหนักถึงคุณค่าของธรรมชาติและร่วมกันอนุรักษ์

3. ความท้าทายของ Forest Therapy ในประเทศไทย

- พื้นที่สีเขียวจำกัด เมืองใหญ่ขาดป่าที่ปลอดภัยและอุดมสมบูรณ์
- นโยบายไม่บูรณาการ ยังไม่ได้รวม Forest Therapy ในระบบสาธารณสุข
- ทักษะจิตสังคม มองว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ มากกว่าการบำบัด
- ข้อจำกัดเวลา-เศรษฐกิจ ผู้คนไม่สามารถเข้าร่วมได้สม่ำเสมอ
- ความเสี่ยงจากการพาณิชย์เกินขอบเขต การท่องเที่ยวเชิงพาณิชย์อาจทำลายระบบนิเวศ

4. แนวทางการส่งเสริม Forest Therapy

- บูรณาการในระบบสุขภาพปฐมภูมิ เพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง
- พัฒนาไกด์ผู้เชี่ยวชาญ (Certified Forest Therapy Guides)
- ออกแบบสวนบำบัดในเมืองใหญ่ให้เข้าถึงง่าย
- ผลักดันนโยบายสาธารณะเพื่อบรรจุ Forest Therapy ในแผนพัฒนาสุขภาพ

- วิจัยผลลัพธ์ระยะยาว โดยเฉพาะผลต่อเด็กออทิสติกและผู้สูงอายุ

5. สรุป

Forest Therapy เป็นวิธีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่เหมาะสมกับทุกคน โดยเฉพาะในยุคที่สังคมกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การสร้างความเข้าใจและความรักต่อธรรมชาติจะนำไปสู่การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อทั้งมนุษย์และธรรมชาติในระยะยาว

6. ช่องทางการติดตามรับชม

สามารถติดตามรับชมย้อนหลังได้ที่ “YouTube” สถาบันคลังสมองของชาติ



วันที่ 16 กรกฎาคม 2568