

ครัวบำบัด: แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพจิต ผ่านการทำอาหาร

อัครมีชี อหามะ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

วันรับ: 10 ม.ค. 2569

วันแก้ไข: 9 ก.พ. 2569

วันตอบรับ: 12 ก.พ. 2569

บทนำ

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา สถานการณ์สุขภาพจิตได้กลายเป็นหนึ่งในประเด็นสำคัญระดับโลก โดยเฉพาะในช่วงหลังการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ที่ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม และวิถีชีวิตอย่างฉับพลัน องค์การอนามัยโลกรายงานว่า กว่าหนึ่งในแปดของประชากรโลกเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิต⁽¹⁾ ขณะที่ประเทศไทยเองมีแนวโน้มผู้มีภาวะซึมเศร้า ความเครียด และความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงานและเยาวชน⁽²⁾

จากความท้าทายดังกล่าว มีความพยายามในระดับต่างๆ ที่จะหาแนวทางส่งเสริมสุขภาพจิตในชีวิตประจำวัน โดยไม่พึ่งพิงเฉพาะระบบบริการสุขภาพแบบดั้งเดิม แนวคิด “cooking therapy” หรือ “kitchen therapy” หรือ “ครัวบำบัด” หรือ “การบำบัดด้วยการทำอาหาร” จึงได้รับความสนใจในฐานะกิจกรรมทางเลือกที่เข้าถึงง่าย ไม่ต้องอาศัยเครื่องมือซับซ้อน และมีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพทางใจผ่านกระบวนการที่เรียบง่ายอย่างการทำอาหาร

Cooking therapy ไม่ใช่เรื่องใหม่ในโลกตะวันตก ในขณะที่เดียวกันสังคมไทยมีวัฒนธรรมอาหารที่เข้มแข็ง แต่ “ครัว” ในบ้านกลับถูกลดบทบาทลงเหลือเพียงพื้นที่เล็กๆ ของครอบครัว โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ปล่อยให้แอปพลิเคชันสั่งอาหารมาแทนบทสนทนาระหว่างเตาไฟกับหัวใจ แนวคิด kitchen therapy เป็นแนวคิดที่ผสมผสานระหว่างศาสตร์ของจิตวิทยา การบำบัดทางเลือก และการ

ใช้ชีวิตประจำวัน โดยชี้ให้เห็นว่า ไม่ใช่แค่เดินเข้าไปในครัวแล้วหยิบอาหารมารับประทาน แต่หมายถึงกิจกรรมในครัว ไม่ว่าจะเป็นการรังสรรค์เมนูอาหาร การเตรียมวัตถุดิบ การปรุงอาหาร หั่นผัก ต้มซุป การอบขนม หรือแม้แต่การล้างจาน เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาพจิต อีกทั้งเป็นกลไกในการจัดการอารมณ์ ลดความเครียด สร้างสมาธิ และฟื้นคืนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยถือว่า “การทำอาหาร” เป็นกระบวนการบำบัดในตัวเอง (therapeutic process)

แนวคิดครัวบำบัดมีจุดร่วมและสอดคล้องกับหลายแนวคิดสำคัญทางจิตวิทยาและสุขภาพจิต ซึ่งช่วยเสริมความเข้าใจในบทบาทของการทำอาหารไม่เพียงแต่ในแง่ของการยังชีพ แต่ยังเป็นกระบวนการบำบัดที่ส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาวะทางจิตใจของบุคคล

1. Mindfulness-based therapy หรือ การบำบัดด้วยสติ เป็นแนวทางการบำบัดทางจิตวิทยาที่นำแนวคิดและการฝึก “สติ” (mindfulness) มาใช้เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเน้นการฝึกตนให้อยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ รู้ตัว และไม่ตัดสิน (non-judgmental awareness) ในบริบทของกิจกรรมการทำอาหาร มีงานวิจัยที่ชี้ว่า การประกอบอาหารสามารถทำหน้าที่เป็นเครื่องมือฝึกสติผ่านประสาทสัมผัส (sensory grounding) ได้อย่างดี ผู้ทำอาหารจะได้จดจ่ออยู่กับเสียง กลิ่น รส และสัมผัสในแต่ละขั้นตอน ซึ่งช่วยดึงความสนใจออกจากความคิดฟุ้งซ่าน และส่งเสริมการควบคุมอารมณ์ผ่านการมีส่วนร่วมของร่างกาย⁽³⁾

2. Relational therapy และ Social connection หรือ การบำบัดแบบเน้นความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงทางสังคม เป็นแนวคิดเน้นว่าความสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและการเชื่อมโยงกับผู้อื่นอย่างมีคุณภาพ เป็นปัจจัยพื้นฐานของสุขภาวะทางจิตใจ โดยเฉพาะเมื่อพิจารณาว่าปัญหาอารมณ์และพฤติกรรมหลายประการมีรากเหง้ามาจากความสัมพันธ์ที่บกพร่อง หรือความรู้สึกโดดเดี่ยวทางสังคม กิจกรรมการทำอาหารร่วมกับผู้อื่น เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อน หรือคนรัก จึงเป็นกระบวนการสร้าง “พื้นที่ร่วม” สำหรับการสนทนา การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การรับรู้อารมณ์ของกันและกัน ตลอดจนการดูแลกันอย่างมีส่วนร่วม ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนส่งเสริมการสร้างสายสัมพันธ์ทางสังคม (social bonding) ที่มีบทบาทสำคัญในการเยียวยาและส่งเสริมสุขภาพจิต⁽⁴⁾

3. Self-care and agency หรือ การดูแลตนเองและอำนาจในการกำหนดชีวิต self-care คือการดูแลตนเองในมิติร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ขณะที่ agency หมายถึงพลังหรืออำนาจภายในของบุคคลในการตัดสินใจและกำหนดทิศทางชีวิตของตนเอง ซึ่งทั้งสองแนวคิดล้วนมีบทบาทสำคัญในการฟื้นฟูและส่งเสริมสุขภาพจิต โดยเฉพาะในยุคที่ผู้คนเผชิญกับความเหนื่อยล้าทางใจจากความไม่แน่นอนของสังคม kitchen therapy จึงไม่เพียงแต่เป็นกิจกรรมบำบัดผ่านการทำอาหาร แต่ยังเป็นพื้นที่ให้ผู้คนได้ฝึกการดูแลตนเอง เลือกว่าจะปฏิบัติที่ตนเองชอบ และสร้างสิ่งที่จับต้องได้ ซึ่งทั้งหมดนี้ช่วยส่งเสริมความรู้สึกของความเป็นอิสระ ความมั่นใจในตนเอง และความสำเร็จในระดับเล็กๆ ที่มีความหมาย⁽⁵⁾

คุณค่าของครัวบำบัดต่อสุขภาวะทางกายและจิตใจ

1. ลดความเครียดและความวิตกกังวล การทำอาหารต้องอาศัยความตั้งใจและการจดจ่อกับกระบวนการในแต่ละขั้นตอน ตั้งแต่การเลือกเมนูอาหาร การเตรียมวัตถุดิบการปรุงไปจนถึงการจัดจาน ความจดจ่อเหล่านี้ช่วยเบี่ยงเบนความคิดจากเรื่องราวที่ก่อให้เกิดความเครียด และส่งผลให้จิตใจผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น นับเป็นรูปแบบหนึ่งของการฝึกสติ (mindfulness)

2. พัฒนาสมาธิ กิจกรรมการทำอาหารช่วยฝึกสมาธิผ่านการจดจ่อกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ไม่ว่าจะเป็นการทบทวนศึกษาสูตรอาหาร การเตรียมวัตถุดิบ หรือการปรุงอาหาร

โดยแต่ละขั้นตอนดึงให้ผู้ปฏิบัติอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาสติ สมาธิ และการรับรู้ภายในตนเอง

3. ส่งเสริมสุขภาพจิตผ่านความรู้สึกของความสำเร็จ การได้เห็นผลลัพธ์ของอาหารที่ตนเองปรุงเสร็จสมบูรณ์ นำมารับประทาน และเป็นที่ยอมรับ นำมาซึ่งความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) ความสำเร็จเล็กๆ เหล่านี้มีส่วนช่วยเสริมสร้างความสามารถในการจัดการอารมณ์ และรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

4. กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ การทำอาหารเปิดโอกาสให้ได้ทดลองสิ่งใหม่ เช่น การผสมวัตถุดิบที่ไม่เคยใช้ร่วมกันมาก่อน หรือการปรับเปลี่ยนวิธีการปรุงให้แตกต่างจากสูตรเดิม ความยืดหยุ่นนี้ช่วยส่งเสริมการคิดเชิงสร้างสรรค์ซึ่งสามารถต่อยอดไปสู่การแก้ปัญหาและการปรับตัวในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. เสริมสร้างสัมพันธ์ทางสังคม การทำอาหารร่วมกับผู้อื่น เช่น ครอบครัว เพื่อน หรือคนรัก เป็นกิจกรรมที่เอื้อต่อการสื่อสาร ความร่วมมือ และการแลกเปลี่ยนความชอบส่วนตัว เช่น เมนูโปรดหรือรสชาติที่ชอบ/ไม่ชอบ กระบวนการนี้ช่วยเสริมสร้างทักษะทางสังคม ความเข้าใจผู้อื่น และความผูกพันทางอารมณ์ในระดับลึกยิ่งขึ้น

6. ส่งเสริมสุขภาพทางกายภาพ การประกอบอาหารต้องอาศัยการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อหลายส่วน เช่น การใช้หัวไหล่ ข้อมือ และนิ้วมือในการหั่นวัตถุดิบ การถือภาชนะ หรือการคนอาหารในกระทะ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยฝึกการเคลื่อนไหว เพิ่มความแข็งแรง และรักษาสสมดุลของร่างกายโดยไม่รู้ตัว

7. สนับสนุนการควบคุมโภชนาการด้วยตนเอง การทำอาหารเองเปิดโอกาสให้ผู้ปรุงสามารถควบคุมวัตถุดิบ ปริมาณเครื่องปรุง และคุณภาพของอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งช่วยลดการบริโภคอาหารที่มีโซเดียมหรือน้ำตาลสูง และเสริมสร้างพฤติกรรมการบริโภคที่ส่งเสริมสุขภาพร่างกายโดยรวม

แนวทางการขับเคลื่อนแนวคิด Kitchen therapy ในการส่งเสริมสุขภาพจิต

1. ระดับครอบครัว ใช้กิจกรรมทำอาหารเป็นพื้นที่สื่อสาร ลดช่องว่างระหว่างวัย ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวทำอาหารร่วมกันในวันหยุดหรือช่วงเวลาพิเศษ เพื่อเปิดโอกาสให้ได้พูดคุยแลกเปลี่ยน

2. ระดับสถานศึกษา บูรณาการ kitchen therapy สู่ “ครัวการเรียนรู้” สำหรับเด็กและเยาวชน พัฒนา “ครัว-การเรียนรู้ (learning kitchen)” เป็นพื้นที่ที่ผสมผสานความรู้ด้านโภชนาการ วิทยาศาสตร์ ทักษะชีวิต และสุขภาพจิต ผ่านกิจกรรมการทำอาหารอย่างสร้างสรรค์ ส่งเสริมการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (experiential learning) เช่น การทำอาหารตามโจทย์เฉพาะกลุ่ม หรือการสื่อสารร่วมกันในกิจกรรมกลุ่ม

3. ระดับชุมชน การสนับสนุนกิจกรรม “ครัวบำบัด” สำหรับกลุ่มเปราะบาง ออกแบบกิจกรรมกลุ่มย่อยสำหรับกลุ่มเปราะบาง เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า ผู้หญิงที่เผชิญความรุนแรงทางครอบครัว หรือคนไร้บ้าน ครัวบำบัดสามารถเป็นกิจกรรมเสริมในการบำบัดฟื้นฟู (rehabilitation) หรือกิจกรรมคลายเครียดที่ไม่ใช้ยา (non-pharmacological intervention) ใช้กิจกรรมทำอาหารเป็นจุดเริ่มต้นของการพูดคุย แบ่งปันความรู้สึก และฟื้นฟูความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

4. ระดับนโยบายสาธารณะ พัฒนาพื้นที่และชุดกิจกรรม “ครัวสร้างสุข” เสนอให้มีบูรณาการ kitchen therapy เป็นส่วนหนึ่งของงานสุขภาพจิตชุมชน ดำเนินการผ่านโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) หรือกลไกชุมชน และควรมีการพัฒนา “ชุดกิจกรรมครัวสร้างสุข” เพื่อให้บุคลากรหรือเจ้าหน้าที่ นักสังคมสงเคราะห์ หรือนักจิตวิทยาชุมชน นำไปปรับใช้ได้ตามบริบทกลุ่มเป้าหมาย

สรุป

การทำอาหารไม่ใช่เพียงการเตรียมอาหารเพื่อการยังชีพ แต่เป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงกับประสาทสัมผัสของมนุษย์ และสามารถเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาพจิต เปิดโอกาสให้เกิดการเรียนรู้ระหว่างบุคคลกับอาหาร และเป็นพื้นที่สำหรับสร้างสัมพันธ์ระหว่างผู้คน อันนำไปสู่การพัฒนาเครือข่ายความสัมพันธ์ทางสังคมที่เอื้อต่อสุขภาวะอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Key facts mental disorders [Internet]. 2022 [cited 2025 Jul 29]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
2. กรมสุขภาพจิต. รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตของคนไทย ประจำปี 2566 [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 30 ก.ค. 2568]. แหล่งข้อมูล: <https://www.dmh-elibrary.org/items/show/1888>
3. Goyal M, Singh S, Sibinga EMS, Gould NF, Rowland-Seymour A, Sharma R, et al. Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine* 2014;174(3):357-68.
4. Weinstein J. Cooking together creates a shared space for dialogue, emotional attunement, and collaborative care. *Journal of Holistic Psychology* 2018;7(2):88-94.
5. Cook A, McKay E. Kitchen therapy and wellbeing: a qualitative study of culinary activities and mental health. *British Journal of Occupational Therapy* 2020;80(1):19-27.