

ถอนยาพิษต่อการเรียนรู้

เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช

วันอังคารที่ 05 พฤศจิกายน 2013 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันอังคารที่ 05 พฤศจิกายน 2013 เวลา 09:55 น.

---

ความเครียดทำให้ต่อมไร้ท่อหลังฮอร์โมนเครียดออกมา ได้แก่ คอร์ติซอล และ นอร์อะดรีนาลีน ฮอร์โมนเหล่านี้มีผลต่อการเชื่อมโยงใยประสาทในสมอง โดยเฉพาะที่สมองส่วน EF

ถอนยาพิษต่อการเรียนรู้

บทความเรื่อง [Treating a Toxin to Learning](#) เขียนโดย Clancy Blair ตีพิมพ์ในนิตยสาร Scientific American ในปี ค.ศ. 2012 และพิมพ์ซ้ำในหนังสือ [The Science of Education](#)

ในปี 2012 บอกว่ายาพิษคือความเครียด และเด็กที่ถูกอาบยาพิษคือเด็กจากครอบครัวยากจนหรือมีความเครียดจากสาเหตุอื่น และส่วนของสมองที่ถูกพิษมากที่สุดคือส่วน

[Executive Function](#)

(EF) ที่อยู่ตรงสมองส่วน neocortex ตรงหน้าผาก

นี่คือสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่ง ที่ทำให้เด็กจากครอบครัวยากจน มักมีผลสัมฤทธิ์ของการเรียนต่ำ

เขานำผลการวิจัยมาแล้วว่าจริงๆ แล้ว ความเครียดเป็นยาพิษต่อสมองและการเรียนรู้ในทุกอายุ แต่ในวัยเด็ก มันจะก่อผลถาวรที่พัฒนาการของ EF และต่อทักษะด้านการเรียนรู้ที่สำคัญมาก (critical cognitive skills)

พิษร้ายนี้ทำให้เราควบคุมอารมณ์ยาก ความสัมพันธ์กับคนอื่นไม่ดี และไม่มีสมาธิ และหากอาบยาพิษเรื้อรัง จะมีผลร้ายต่อสุขภาพ ทั้งสุขภาพทางกาย ทางอารมณ์ และทางปัญญา

ในเด็ก ผลร้ายต่อพัฒนาการของสมอง เกิดขึ้นตั้งแต่ตอนอยู่ในท้องแม่

ความเครียดทำให้ต่อมไร้ท่อหลังฮอร์โมนเครียดออกมา ได้แก่ คอร์ติซอล และ นอร์อะดรีนาลีน ฮอร์โมนเหล่านี้มีผลต่อการเชื่อมโยงใยประสาทในสมอง โดยเฉพาะที่สมองส่วน EF

ในบทความนี้ เขาบอกว่า EF มีส่วนสำคัญต่อการคิดอย่างมีเหตุผล การวางแผน การแก้ปัญหา การกำกับอารมณ์ และความสนใจ (สมาธิ)

ที่จริงความเครียดเล็กน้อย ทำให้ตื่นตัว และทำงานซับซ้อนได้ดีขึ้น แต่เมื่อระดับความเครียดเลยขีดพอดี ก็เกิดผลร้าย

ถอนยาพิษต่อการเรียนรู้

เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช

วันอังคารที่ 05 พฤศจิกายน 2013 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันอังคารที่ 05 พฤศจิกายน 2013 เวลา 09:55 น.

---

วิจารณ์ พานิช

๖ ต.ค. ๕๖

บันทึกนี้เขียนที่ [GotoKnow](#) โดย [Prof. Vicharn Panich](#)