

บ่ายวันอาทิตย์ที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๕๗ ผมไปร่วมประชุมทีมเทคนิคของ PMAC 2015 “Global Health Post 2015 : Accelerating Equity” เมื่อหารือกันเรื่องการกล่าวปาฐกถา นำ เพื่อทบทวนวิวัฒนาการของ Global Health ซึ่งจะมีการทบทวนผลของความไม่เป็นธรรมทางสังคมต่อสุขภาพของผู้คน ผมก็ชี้ให้ที่ประชุมเห็นว่า ความไม่เป็นธรรมทางสังคมนอกจากส่งผลร้ายต่อสุขภาพโดยตรงแล้ว ยังส่งผลผ่านการศึกษาที่ด้อยลง เนื่องจากความอ่อนแอของแกน HPA ด้วย

HPA ย่อมาจาก Hypothalamus, Pituitary, และ Adrenal เป็นปฏิกิริยาควบคุมทางเคมี หรือฮอร์โมน ต่อความเครียด ผมได้ความรู้จากหนังสือ “เลี้ยงให้รุ่ง - ความมุมานะ ความใฝ่รู้ และพลังแฝงของลักษณะนิสัย” ที่ผมได้อ่านต้นฉบับ และเขียนคำนิยมให้สำนักพิมพ์ openworlds คำนิยมนี้อาจลงใน บล็อก Council ในวันที่ ๑๒ กันยายนนี้ โดยที่หนังสือเล่มนี้แปลมาจากหนังสือชื่อ [How Children Succeed](#)

เด็กที่เผชิญความเครียดเรื้อรัง (chronic stress) ตอนอยู่ในครรภ์มารดา และ/หรือตอนเป็นเด็กเล็ก ร่างกายจะทนความเครียดนั้นไม่ไหว เพราะความเครียดจะไปกระตุ้นแกน HPA ให้ทำงานมากอยู่ตลอดเวลา วิธีปกป้องร่างกายจากความเครียดนี้ เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ โดยแกน HPA จะถูกปิดสวิตช์ เวลานั้นนักวิทยาศาสตร์ เข้าใจกลไกนี้เป็นอย่างดี ว่าเป็นการปิดสวิตช์ยืนในสมอง และเป็นการปิดสวิตช์แบบถาวรตลอดชีวิต ทำให้เด็กเหล่านี้มีแกน HPA ที่อ่อนแอ

คนที่แกน HPA อ่อนแอ ฝึก EF ยาก คือฝึกบุคลิกลักษณะ ส่วนที่เป็นการเรียนรู้ส่วน Non-cognitive ยาก เป็นคนที่ “ด้อยโอกาส” ทางสังคม ไปตลอดชีวิต

วิจารณ์ พานิช

๒๕ ส.ค. ๕๗

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