

# มนุษย์กับการปรับตัว เข้ากับฤดูฝน



ทุกครั้งที่ฤดูฝนมาเยือน นอกจากความชุ่มฉ่ำที่พัดพามาให้เราสัมผัสแล้ว ก็ยังทำให้เกิดปัญหาหลายอย่างที่เราทุกคนจะต้องเจอและหาทางปรับตัวเพื่อให้อยู่กับปัญหาเหล่านี้ได้อย่างมีความสุขเช่นกัน

**สุขภาพ** “ศีรษะเปียกฝนต้องรีบกลับมาอาบน้ำ สระผมทันที ไม่เช่นนั้นจะไม่สบาย” เราคงคุ้นกับประโยคนี้ดี ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสที่ปกติกระจายอยู่ในอากาศ แต่ฤดูกาลฝนทำให้ไวรัสเหล่านี้ฟุ้งกระจาย และอุณหภูมิขณะฝนตกเหมาะสมที่สุดสำหรับการแบ่งตัวของเชื้อไวรัสที่ตกค้างอยู่ในช่องจมูกเรา ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายไม่สามารถต้านทานเชื้อเหล่านี้ได้ เราจึงเป็นหวัดนั่นเอง แล้วเราต้องเตรียมตัวอย่างไรดีล่ะ?

1. อย่าอยู่ในที่โล่งแจ้ง แต่ถ้าเลี่ยงไม่ได้จริง ๆ ให้ใช้ผ้าปิดปากและจมูกกันไว้
2. หากศีรษะเปียกฝน รีบเช็ดให้แห้งทันที แต่ถ้าจะให้ดีอาบน้ำสระผม และเป่าให้แห้งโดยเร็ว เพื่อทำให้อุณหภูมิเปลี่ยนแปลงและเชื้อไวรัสจะแบ่งตัวได้ยากขึ้น
3. รับประทานผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง ๆ เช่น ฝรั่ง ส้ม แอปเปิ้ล หรือวิตามินซีเม็ด เพื่อช่วยเสริมสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อที่ถูกทำลายไป ที่สำคัญต้องออกกำลังกายและนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

**สภาพสังคม** เกษตรกรคงยิ้มร่าชอบใจ แต่ชาวเมือง ชาวกรุงหน้าหงิกตามๆ กันกับสภาวะเปียก แฉะ รถติด น้ำท่วม แต่เราก็มีวิธีปรับตัวเพื่อให้ยิ้มได้ในช่วงวัสสานฤดู **เกาะติดพยากรณ์อากาศ** อย่างน้อยการรู้สภาพอากาศที่จะเกิดขึ้นในแต่ละวัน จะทำให้เรามีการเตรียมตัวที่ดี

**พกร่มและเสื้อกันฝน** อุปกรณ์อันดับหนึ่งในการป้องกันการเปียกและเพิ่มร่มเงายามแดดร้อนได้อีกทางหนึ่ง

**สบายๆ ไปกับรถติด** ควบคู่กับฝนตก คือสภาพจราจรที่ติดขัด ถ้าเลี่ยงอะไรไม่ได้แล้ว ก็เปิดเพลงฟังซะเลย แต่ถ้าไม่มีอะไรสักอย่างติดตัวมา แนะนำให้มองไปที่ข้างทาง เราจะได้เห็นการใช้ชีวิตของคนอื่นๆ ผ่านตาไปเรื่อยๆ มองไป เรียนรู้ไป ก็อาจดูเพลินๆ ดี ลืมความหงุดหงิดลงได้

*การเผชิญกับสภาวะอะไร ในฤดูไหน กับอะไร ไม่สำคัญถ้าเราทำจิตใจให้เป็นบวก มองเรื่องจุกจิกน่ารำคาญให้เป็นเรื่องน่าเพลิดเพลินเอาไว้จะดีกว่า เพราะทุกอย่างย่อมมีทางแก้เสมอ*



นิทรรศการ “ปรีศนาทนงร้ายฝน”  
54-06 / No. 05



ผลิตโดย  
โครงการความร่วมมือทางวิชาการ  
อุทยานการเรียนรู้ (TK park) สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)  
และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)