

ทำความเข้าใจเบื้องหลังช่วงเวลาเฉพาะตัว ของร่างกายคุณ : ด้วยการใช้จิ๊กกับโครโนไทป์ (Chronotype)

## The Four Chronotypes



ขอบคุณรูปภาพจาก : proprofs.com

คุณเคยสงสัยไหม ว่าทำไมฉันกับเพื่อนมีเวลาเข้านอนที่ต่างกันลิบลับ ? รู้สึกทึ่งกับเพื่อนของคุณที่ตื่นเช้าได้ทุกเมื่อเชิ้อวันไม่ว่าฝนจะตก แดดจะออกหรือกระทั่งวันหยุด เขาก็ตื่นได้ตั้งแต่ฟ้ายังไม่สว่างอย่างไม่มียืดออก ขณะที่อีกคนกว่าจะปลุกให้ตื่นได้แต่ละเช้า ต้องใช้ความพยายามเป็นอย่างมาก ยังมีเรื่องเวลาการกินอีก หากไม่ใช่ด้วยตารางเวลาที่บังคับ แล้วจะนัดทานอาหารเมื่อรู้สึกหิวจริง ๆ ตามเวลาของแต่ละคน คงจะทำนายไม่น้อยเลยที่จะนัดเวลาเพื่อน ๆ ในกลุ่มได้ **แล้วอะไรที่จะทำให้ช่วงเวลาในการใช้ชีวิตของเราแต่ละคนต่างกัน ?** ภายในร่างกายของทุกคนนั้น จะมีนาฬิกาที่คอยกำหนดการทำงานของระบบร่างกาย เช่น การหลั่งของฮอร์โมน อุณหภูมิของร่างกาย ในทุก ๆ วัน เรียกกันว่า นาฬิกาชีวภาพ (circadian rhythm) ซึ่งมี 24 ชั่วโมงเท่ากันในทุกคน แต่จังหวะการเดินของนาฬิกาชีวภาพของแต่ละคนนั้นต่างกันอย่างไม่น่าเชื่อ ดังนั้นเราจึงมีจังหวะเวลาที่เหมาะสมในการทำสิ่ง ๆ หนึ่งเป็นของตัวเอง ทำให้เกิดการแบ่งกลุ่มคนออกตามจังหวะการเดินที่คล้ายกันเข้าด้วยกัน เรียกกันว่า “ประเภทเวลา” (Matthew Walker) หรือ “บุคลิกตามเวลาชีวภาพ” (Michael Breus) โดยในภาษาอังกฤษจะใช้คำว่า “Chronotype (โครโนไทป์)” ที่กำหนดแนวโน้มในการหลับตื่นรวมถึงช่วงเวลาตื่นตัวสูงสุด-ต่ำสุดของร่างกายแต่ละคน ดังนั้นการได้รู้จักกับโครโนไทป์ น่าจะทำให้การวางแผนจัดการเวลาในแต่ละช่วงของวัน เพื่อทำสิ่งต่าง ๆ ของเรามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

**อะไรที่กำหนดโครโนไทป์ของเรา ?** “โครโนไทป์” ของเรานั้นถูกกำหนดจากพันธุกรรม จึงเป็นเหตุผลที่เราจะมีช่วงเวลาการหลับตื่นที่คล้ายกับพ่อแม่ เมื่อพวกเขาอายุเท่าเรา ที่ต้องกล่าวว่าอายุเท่าเรานั้นก็เป็นเพราะว่า อายุก็มีผลต่อโครโนไทป์ด้วยเช่นกัน ตัวอย่างเช่นในการศึกษาของ Christoph Randler พบว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่าง อายุ 0-1 ปีมีโครโนไทป์ประเภทตื่นตัวตอนเช้าประมาณ 70% และประเภทตื่นตัวตอนเย็นประมาณ 1% แต่เมื่ออายุ 16 ปี มีเพียง 5% เท่านั้นที่เป็นประเภทตื่นตัวตอนเช้าและ 19% เป็นประเภทตื่นตัวตอนเย็น จึงอาจกล่าวได้ว่าเราไม่สามารถเปลี่ยนโครโนไทป์ด้วยความตั้งใจของเราเองได้เนื่องจากเป็นลักษณะทางพันธุกรรม แต่โครโนไทป์จะเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติเมื่อร่างกายและสมองของเรามีอายุมากขึ้น

**แล้ว Chronotype ของเราเป็นแบบไหน ?** โครโนไทป์นั้นสามารถแบ่งได้หลายรูปแบบแตกต่างกันไปตามเครื่องมือที่ใช้ทดสอบ แต่ในบทความนี้เราจะแบ่งโครโนไทป์ตามการศึกษาของ ดร.ไมเคิล บรูส (Dr. Michael Breus) ผู้เขียนหนังสือ The Power of When ที่ได้ทำการสร้างแบบประเมินโครโนไทป์ที่ทำได้ด้วยตนเอง ซึ่งได้จำแนกโครโนไทป์ ออกเป็น 4 ประเภทตามลักษณะตามธรรมชาติของสัตว์นั้น ๆ ดังต่อไปนี้ (รู้จักกับโครโนไทป์ของท่านได้ที่ <https://thepowerofwhenquiz.com/>)

1. **หมี** : 50-55% ของคนทั้งโลกเป็น "หมี" (เริ่ม่วงเวลาประมาณ 22.30-23.30) คนกลุ่มนี้มักจะมีตารางการนอนหลับที่สม่ำเสมอ ในการทำงานหมีจะรับมือกับงานหนักได้ดีในช่วงเช้า และพลังงานจะลดฮวบลงในช่วงบ่าย ๆ คนในกลุ่มหมีนั้นเป็นผู้ที่มีแรงขับในการนอนสูงมาก ทำให้ต้องหลับอย่างน้อย 8 ชั่วโมงทุกคืนจึงจะทำให้ใช้ชีวิตในเช้าวันถัดไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับหมีในการรักษากิจวัตรการนอนให้ครบแปดชั่วโมง ซึ่งหากไม่ครบ หมีอาจมีการนอนชดเชยที่หนักหน่วงในช่วงวันหยุดอันจะทำให้ระบบการนอนพังกว่าเดิม เพราะเมื่อถึงคืนวันอาทิตย์ชาวหมีจะเกิดอาการนอนไม่หลับจากการที่เพิ่งตื่นตอนบ่าย จึงเป็นปัญหาในการตื่นไปทำงานในเช้าวันจันทร์ ทำให้เกิดการล้มต้อกันเป็นโดมิโนระบบการนอนของชาวหมีนั่นเอง

2. **สิงโต** : 15% ของชาวโลกนั้นเป็น "สิงโต" ผู้ซึ่งสามารถตื่นได้ก่อนพระอาทิตย์ขึ้นและทำ 80% ของงานและงานบ้านทั้งหมดเรียบร้อยก่อนที่คนส่วนใหญ่จะตื่น ทำให้มักจะเหนื่อยตลอดทั้งบ่ายและเย็น สิงโตจึงมีแนวโน้มที่จะเริ่ม่วงก่อนคนอื่น ๆ ด้วยเหตุนี้จึงค่อนข้างเป็นปัญหาสำหรับสิงโตในชีวิตทางสังคมเพราะในเวลาที่คุณอื่น ๆ ตื่นตัวอย่างมากในปาร์ตี้ตอนเย็น สิงโตกลับต้องฝืนถ่างตาเข้าร่วมงาน ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะทำให้ตัวให้สนุกทั้งที่ข้างในพร้อมจะหลับ ดังนั้นจึงแนะนำให้สิงโตเปลี่ยนเวลาการออกกำลังกายจากช่วงเช้ามาเป็นช่วงเย็นเพื่อเพิ่มพลังของฮอร์โมนคอร์ติซอลที่ช่วยในการตื่นตัว ทำให้สิงโตพอจะยืดเวลาเข้าสังคมไปได้อีกสัก 1-2 ชั่วโมง

3. **หมาป่า** : 15-20% ของผู้อยู่ในกลุ่ม "หมาป่า" ผู้ซึ่งมีความสุขที่จะเข้านอนตอนเที่ยงคืนหรือดึกกว่านั้นเพื่อช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ของพวกเขา ทำให้การตื่นเช้าเป็นเรื่องยากเอามาก ๆ โดยหมาป่ามีช่วงเวลาการทำงานที่ดีที่สุดของตนเองถึงสองช่วง คือ ประมาณช่วงเที่ยงและช่วงประมาณ 18.00 น. ในเรื่องของกรกินหมาป่ามักจะหิวโซตอนมืดและชอบกินอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง ดังนั้นควรกินมื้อเย็นประมาณช่วงสองถึงสามทุ่ม เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการหาอาหารว่างรอบดึก และหมาป่าควรออกกำลังกายในตอนเย็นเวลา 18.00-19.00 น. เนื่องจากความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อของหมาป่าที่ดีที่สุดในช่วงนี้

4. **โลมา** : 10% ของคนเราเป็น "โลมา" ตามธรรมชาติมันจะนอนหลับโดยมีสมองครึ่งหนึ่งตื่นอยู่ตลอดเวลาซึ่งจะช่วยให้ตื่นตัวและตระหนักได้ถึงอันตรายจากผู้ล่า โลมาจึงมีช่วงเวลาที่ยากลำบากในการตื่นนอนในตอนเช้า แต่เมื่อฝืนผ่านไปได้ ช่วงประมาณ 10.00 น.-14.00 น. ถือว่าเป็นช่วงเวลาการทำงานที่ดีที่สุด โลมามักมีรูปร่างผอมแต่แข็งแรง ส่วนใหญ่เป็นคนที่ไม่ได้หลงใหลในเรื่องการกิน จึงมักหลีกเลี่ยงการทานอาหาร นอกจากนั้นโลมามักจะมีความเหนื่อยล้าอันเนื่องมาจากพฤติกรรมการนอนที่วิตกกังวล จึงมักจะง่วงในตอนบ่ายแต่เป็นเรื่องจำเป็นมาก ที่โลมาไม่ควรีบระหว่างวันเนื่องจากเป็นคนที่ยากจะหลับอยู่แล้ว ซึ่งถ้าจะไป รังแต่จะทำให้การนอนในตอนกลางคืนยากขึ้นไปอีก

เมื่อทำความรู้จักกับ “โครโนไทป์” แล้ว อาจช่วยให้คุณได้เข้าใจนาฬิกาชีวภาพภายใน เรือนที่กำลังเดินอยู่ในร่างกาย ด้วยจังหวะเฉพาะตัวของคุณได้มากขึ้น อย่าลืมที่จะหาเวลาฟังเสียงภายในของร่างกายคุณ หวังว่าหนึ่งวันของคุณจากนี้ไป จะเป็นวันที่คุณรู้สึกสดใสและสดชื่นยิ่งขึ้นนะ

## แหล่งข้อมูล

นายชนินทร์ สาริกฤติ. (2561). *นาฬิกาชีวภาพ (circadian rhythm)*. สืบค้น 16 มกราคม 2564, จาก <https://shorturl.asia/BfgwU>

Michael Breus, Ph.D. (2563). *พลังแห่ง “เมื่อไหร่” [The Power of When]* (พรรณณี ชูจิรวงศ์, แปล). กรุงเทพฯ: welearn amarinbook. (ต้นฉบับพิมพ์ปี ค.ศ. 2016).

Randler, C., Faßl, C., & Kalb, N. (2017). From Lark to Owl: developmental changes in morningness-eveningness from new-borns to early adulthood. *Scientific Reports*, 7(1), 1-8.