

การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ

ถนอมขวัญ ทวีบุรณ

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่มีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น และการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม โดยเฉพาะในสังคมเมือง จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ครอบครัวมีขนาดเล็กลง ค่านิยมที่จะอยู่เป็นครอบครัวขยายมีน้อยลงมาก ความสัมพันธ์และคุณค่าของผู้สูงอายุในครอบครัวลดลง ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง เกิดความห่างเหิน มีความเครียดเกิดขึ้น ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพกายและจิตได้

ปัจจุบันประเทศไทยพบว่าผู้สูงอายุมีความซึมเศร้ามากขึ้น โดยไม่ได้รับการช่วยเหลืออย่างมีประสิทธิภาพ อาจนำไปสู่การป่วยเป็นโรคจิตประสาท ทำให้เกิดการฆ่าตัวตายได้

การแสดงออกของความซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ในระยะแรกจะเห็นได้จากผู้สูงอายุมีความวิตกกังวล เบื่อหน่ายการทำงาน แยกตัว ซึมเฉื่อยชา ขาดความสนใจสิ่งแวดล้อม เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ น้ำหนักลด หมดความรู้สึกทางเพศ ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นภาวะที่สามารถป้องกันได้ถ้าเราสังเกตเห็นและรู้สาเหตุ แต่จากการที่วัยนี้เป็นวัยแห่งความเสื่อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้คนส่วนใหญ่เห็นว่า การมีจิตใจเศร้าหมองเป็นเรื่องจิตที่ธรรมดาที่สุด เป็นปัญหาหนึ่งทางด้านสุขภาพจิตที่ผู้ทำการรักษาทั่วไป มักจะมองข้ามไป ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ความเจ็บป่วยที่มีเพียงเล็กน้อย กลายเป็นความเจ็บป่วยที่เรื้อรังรุนแรงขึ้นจนก่อให้เกิดผลอื่นๆ ตามมา ซึ่งจะเห็นได้จากความซึมเศร้าในผู้สูงอายุมักตามมาด้วยความเจ็บไข้ได้ป่วย และความรู้สึกอยากตาย

สาเหตุที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคมในผู้สูงอายุ

1. การปลดเกษียณอายุราชการ หรือการออกจากงาน เป็นผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือเกิดความรู้สึกสูญเสีย 4 ด้าน คือ

- 1.1 สถานภาพทางสังคม จากที่เคยเป็นผู้นำ มีคนเคารพนับถือในสังคมเปลี่ยนเป็นสมาชิกคนหนึ่ง ของครอบครัวซึ่งมีบทบาทในสังคมลดลงทำให้หมดความสำคัญ
- 1.2 การมีสมาคมเพื่อนฝูงลดลง เนื่องจากมีปัญหาด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ
- 1.3 เศรษฐกิจ ขาดรายได้หรือรายได้ลดลง มีปัญหาในการดำรงชีพ เพราะค่าครองชีพสูงขึ้น
- 1.4 การดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลง ไม่ต้องออกจากบ้านไปทำงาน สูญเสียสถานภาพทางสังคม ขาดการสมาคมกับเพื่อนฝูง และมีปัญหาทางเศรษฐกิจ

การเปลี่ยนแปลงและการเกิดความรู้สึกสูญเสียทั้ง 4 ด้าน นี้ อาจก่อให้เกิดปัญหาและความทุกข์ให้แก่ ผู้สูงอายุได้อย่างมาก โดยเฉพาะในรายที่ไม่ยอมรับและไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะการเปลี่ยนแปลงภายหลังการปลดเกษียณอายุราชการ

2. การเปลี่ยนแปลงทางสังคมครอบครัว สังคมครอบครัวเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวที่มีปู่ย่า ตายาย พ่อ แม่ ลูก กลายเป็นครอบครัวที่มีเพียงพ่อ แม่ ลูก เท่านั้นเพิ่มมากขึ้น นอกจากนั้น ผลจากการที่ผู้สูงอายุมีความผูกพันกับสิ่งแวดล้อม บรรยากาศและสถานที่ต่าง ๆ ในอดีต ไม่อยากเปลี่ยนบทบาทของตนเองจากหัวหน้าครอบครัวเป็นสมาชิกครอบครัว จึงไม่อยากจากบ้านเพื่อไปอยู่ร่วมกับลูกหลาน ทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ขาดที่พึ่ง และต้องอยู่ตามลำพังมากขึ้น นอกจากนั้น การตาย การพลัดพรากจากคู่ชีวิต เป็นผลทำให้ขาดผู้ดูแลและขาดรายได้ เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น หรือช่วยตนเองมากขึ้น ซึ่งอาจก่อให้เกิดความกดดันทางจิตใจได้ ถ้าไม่ยอมรับบทบาทที่เปลี่ยนไป

3. การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม สังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จากสังคมเกษตรกรรมเปลี่ยนเป็นสังคมอุตสาหกรรม ความเจริญก้าวหน้ามีมากขึ้น ผู้สูงอายุมีคุณค่าลดลง เพราะไม่ต้องพึ่งพาการถ่ายทอดความรู้ อาชีพ และประสบการณ์เหมือนในอดีต ผู้สูงอายุมีประโยชน์เพียงเป็นคนเฝ้าบ้าน ช่วยดูแลลูกหลาน ความเคารพนับถือ และความกตัญญู รู้คุณมีน้อยลง

4. การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ปัจจุบันวัฒนธรรมไทยเปลี่ยนแปลงเป็นวัฒนธรรมทางตะวันตกมากขึ้น ในขณะที่ผู้สูงอายุยังมีความคิดเห็นที่คงที่ ยึดมั่นกับคตินิยมของตนเอง ขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมดั้งเดิม ซึ่งเป็นผลมาจากความสามารถในการเรียนรู้ และวัฒนธรรมดั้งเดิม ซึ่งเป็นผลมาจากความสามารถในการเรียนรู้ และความจำเกี่ยวกับสิ่งใหม่ๆ ลดลง แต่ยังสามารถจำเรื่องราวเก่าๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ประทับใจได้ดี จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดการต่อต้านความคิดใหม่ๆ ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยมากขึ้น ผู้สูงอายุกลายเป็นคนล้าสมัย จู้จี้ ขี้บ่น ทำให้ลูกหลานไม่อยากเลี้ยงดู กลายเป็นส่วนเกินของครอบครัว ผู้สูงอายุจึงแยกตัวเอง และเกิดความรู้สึกท้อแท้มากขึ้น

5. การศึกษา เป็นผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคมอย่างมาก ถ้าการศึกษาน้อย จะทำให้ผู้สูงอายุขาดความมั่นใจและแตกต่างจากผู้อื่นมาก ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องสร้างโลกใหม่ให้แก่ตนเอง และพยายามรวมกลุ่มกับคนที่มียุ่และความคิดเห็นใกล้เคียงกัน นอกจากนั้นในรายที่มีการศึกษาน้อย ยังมีผลทำให้เกิดปัญหาทางด้านความเจ็บป่วยมากขึ้นด้วย ทั้งนี้เพราะขาดความรู้พื้นฐานในการป้องกัน และรักษาสุขภาพตนเอง ซึ่งจะมีส่วนทำให้ผู้สูงอายุมีการติดต่อหรือสังคมกับคนอื่นลดลง

6. ความเจ็บป่วยเรื้อรัง เป็นปัญหาที่สำคัญ ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุเกิดความคับข้องใจมาก เนื่องจากในวัยสูงอายุเมื่อเกิดความเจ็บป่วย การรักษาต้องใช้เวลาและต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง นอกจากนั้น ยังมีผลกระทบต่орายได้ และต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้นด้วย ความเจ็บป่วยเรื้อรังของผู้สูงอายุนี้ จะมีผลทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียต่างๆ ซึ่งมีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคม เช่น สูญเสียความเป็นอยู่ที่ดี สูญเสียความสามารถในการช่วยเหลือ

ตนเอง และทำกิจกรรมต่างๆ ได้น้อยลง ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น สูญเสียความสบายและความ เป็นอิสระ

อาการแสดงทางด้านจิตใจที่ผู้ใกล้ชิดควรสังเกตและประเมิน ได้แก่

- อารมณ์ที่เปลี่ยนไป เช่น กระสับกระส่าย หงุดหงิด ไม่สบายใจ รู้สึกเป็นกังวล กระวน กระวายใจ ถอนหายใจบ่อยๆ
- กลัวโดยไม่มีสาเหตุ ทุกข์ใจ กลุ้มใจ อยากร้องไห้ อยากร้องคนเดียว ไม่อยากเกี่ยวข้องกับใคร ตำหนิผู้อื่น
- รู้สึกตนเองไร้ประโยชน์ เหม่อลอย ไม่สนใจตนเอง จิตใจไม่สงบ

ผู้สูงอายุต้องการความสุขทั้งทางกายและใจ ดังนั้น ผู้สูงอายุ ควรบริหารใจให้เข้มแข็งด้วยเช่นกัน และเป็นที่น่าทึ่งกันว่า ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลต่อสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลง ความ แข็งแรงกระฉับกระเฉงลดลง บางคนมีโรคประจำตัวต้องรับประทานยาเป็นประจำ บางคนหมด อำนาจในราชการตามการเกษียณอายุ เพื่อนฝูงรุ่นเดียวกันหรือคู่ชีวิตเสียชีวิต หรือเจ็บป่วยไม่ สามารถออกไปไหนนอกบ้านได้ รู้สึกขาดความสำคัญในครอบครัว บางคนต้องอยู่บ้านคนเดียว ลูกหลานออกไปประกอบอาชีพนอกบ้าน ทำให้รู้สึกเหงา ว่าเหว่ หมดกำลังใจ น้อยใจลูกหลานว่า ไม่ปรึกษาหารือ ไม่เคารพ สิ่งเหล่านี้ ผู้สูงอายุ คาดหวังจากลูกหลานและคนอื่นมากก็ยิ่ง โศกเศร้ามากขึ้น ดังนั้นผู้สูงอายุต้องสร้างพลังทางจิตใจเพื่อรับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น ต้องทำใจ ให้ออกไปกับสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ พึ่งตนเอง ทำอะไรด้วยตนเอง

การบริหารใจเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง และเพื่อตนเองจะพบความสุข ความ สงบ ความพอเพียง หากผู้สูงอายุไม่บริหารใจตนเองจะพบว่าใจมีแต่ความเศร้าหมองใจที่ขาดรัก หุดหู่ น้อยใจ ร้องไห้อยู่คนเดียวหรือใจที่มีแต่โทสะ โมหะ โลก โกรธ หลง ใจเหล่านี้ควรเป็นใจที่ ต้องได้รับการรักษาด้วยการบริหารจิต (ใจ)

จิตต้องมีการฝึกใจให้แน่วแน่ เพื่อจะได้มีเวลาพิจารณาตนเองและสรรพสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น จิตที่แน่วแน่จะมีพลังในการคิด พิจารณาสິงต่างๆ ได้อย่างรอบคอบ ไม่หลงไหลไปกับการผันแปร การฝึกจิตโดยใช้ธรรมะของพระพุทธองค์ ไม่ว่าจะเป็นการทำสมาธิ การยึดมั่นศีลและธรรม 5 ประการ หรือยึดหลักการทำความดี ละความชั่ว ทำจิตใจให้ผ่องใส พิจารณาตนเอง ต้องปฏิบัติอยู่ เป็นนิจ จะทำให้จิตใจไม่คับแคบมองเห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน เข้าใจและยอมรับผู้อื่น มากขึ้น สามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวและผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ไม่คิดมาก ไม่หมกมุ่น ไม่หลงผิด ทำตนเปรียบเสมือนร่มโพธิ์ร่มไทร ที่ให้ความร่มเย็นแก่ลูกหลานและบุคคลอื่นการบริหารกายและ บริหารใจ เป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับผู้สูงอายุมิให้ประมาทในการดำเนินชีวิต เราช่างกาย

และจิตใจที่เข้มแข็งเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับชีวิต พระสุธรรมเมธี ได้แนะนำให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตนดังนี้ เพื่อความผาสุกในชีวิต คือ

- 1) หมั่นทำบุญและทำกุศลเนื่องๆ รักษาศีลประจำตนตลอดชีวิต ทำใจให้สงบตามกำลังและโอกาส
- 2) งดเว้นจากอคติ 4 คือ ไม่ลำเอียงเพราะรัก เพราะชัง เพราะกลัว เพราะหลง
- 3) ตั้งมั่นอยู่ในพรหมวิหาร 4 คือ มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
- 4) พยายามทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย
- 5) ไม่เป็นคนขี้อิจฉา จู้จี้ ต้องระลึกละเมตตาว่าไม่ควรทำให้เขาเดือดร้อนเกินไป
- 6) พยายามพูดจาให้มีหลักฐานมั่นคงและมีประโยชน์แก่ผู้ฟัง งดการพูดเล่น พูดตลก คะนอง หยาบคาย
- 7) หมั่นปรับปรุงตนให้เป็นผู้รู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ๆ ตามสมควร
- 8) พยายามออกกำลังกายพอสมควรแก่กำลังเป็นประจำ
- 9) เลือกอาหารที่ย่อยง่าย พยายามเคี้ยวให้ละเอียด อย่ายับประทานจนรู้สึกว่ามีจมนเกินไป
- 10) ตั้งใจบำเพ็ญอภัยทานเป็นประจำ ไม่ถือโทษโกรธเคือง หรือพยายามหาผู้ที่ทำความเดือดร้อนให้แก่ตน

นอกจากการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจด้วยธรรมปฏิบัติแล้ว ผู้สูงอายุจะมีความสุข สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ร่วมกิจกรรมของครอบครัวและสังคมได้ ครอบครัวและลูกหลานนั้นเป็นบุคคลสำคัญที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้กับผู้สูงอายุ รวมทั้งผู้นำชุมชนทางสุขภาพก็เป็นส่วนหนึ่งในการช่วยดูแลจิตใจผู้สูงอายุได้ คือ

1. จัดกิจกรรมรวมกลุ่มผู้สูงอายุหรือชมรมผู้สูงอายุ ให้มีกิจกรรมต่างๆ หลากหลาย เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเลือกเข้ากลุ่มตามความสนใจ
2. ให้กำลังใจแก่ผู้สูงอายุจะทำอะไรได้เพียงเล็กน้อย เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจ เห็นคุณค่า และความสามารถของตนเองในการทำสิ่งต่างๆ ได้ ผู้ที่ให้กำลังใจผู้สูงอายุได้มากคือ ลูกหลาน ญาติพี่น้อง คนใกล้ชิด ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เข้มแข็งและสบายใจขึ้น
3. ช่วยให้ผู้สูงอายุปรับใจ ยอมรับความเป็นจริงของการเปลี่ยนแปลงตามวัย การเปลี่ยนแปลงของหน้าที่การงาน ที่จะเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อผู้สูงอายุยอมรับสิ่งเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ ความสุขทางใจก็จะเกิดขึ้น
4. ช่วยให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจตามศาสนาของตน โดยพาไปวัด ไปโบสถ์ ฟังธรรมะ สวดมนต์ สนทนาธรรม จะช่วยให้จิตใจสงบ เป็นความสุขที่สัมผัสได้ด้วยการปฏิบัติธรรม หรือให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ

5. แนะนำครอบครัวให้รู้ถึงคุณค่าของผู้สูงอายุที่เป็นดั่งร่มโพธิ์ร่มไทรของครอบครัว โดยการเคารพ ยกย่อง ให้ความรัก ความเข้าใจผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมร่วมกันในวันพืชมงคล วันผู้สูงอายุ วันครอบครัว

6. ลูกหลานควรรหาโอกาสไปเยี่ยมเยียนหรือโทรศัพท์พูดคุยกับผู้สูงอายุเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง หากอยู่บ้านเดียวกัน ควรรับประทานอาหารร่วมกันในมือเย็นหรือวันหยุด ทำให้सानสายใยครอบครัวแน่นแฟ้นขึ้น

ผู้สูงอายุต้องดูแลใจตนเองไม่ให้ป่วย ต้องสร้างภูมิคุ้มกันป้องกันใจป่วยโดยให้ความรัก ความผูกพัน แบ่งปันกัน ไม่คาดหวังลูกหลานมากเกินไป ปรับตนเองให้เข้ากับลูกหลานได้ ไม่เรียกร้อง ไม่เก็บทุกเรื่องมาเป็นกังวล เป็นการป้องกันโรคทางใจไว้ล่วงหน้า ใจก็จะเป็นสุข มีแบบวัดความสุขคนไทยที่สามารถนำมาประเมินตนเองและผู้อื่นได้ง่ายๆ ถ้าพบว่ามีสุขน้อยกว่าคนทั่วไป หากแก้ไขด้วยตนเองหรือบุคคลในครอบครัวไม่สำเร็จ ให้ขอรับคำปรึกษาจากหน่วยงานบริการสุขภาพหรือโรงพยาบาลได้ ดังตัวอย่างดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย ฉบับ 15 ข้อ

ข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุข				
2	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
3	ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้				
4	ท่านรู้สึกพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน				
5	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน				
6	ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต				
7	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
8	ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด				
9	ท่านสามารถปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวันต่างๆ ด้วยตัวท่านเอง				
10	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11	ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				
12	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านไร้ค่า ไม่มีประโยชน์				
13	ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่านต้องการ				
14	ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอาศัยมีความปลอดภัยต่อท่าน				
15	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด				

การให้คะแนนและการแปลผลค่าปกติของดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (15 ข้อ)

การให้คะแนน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนน ดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ	1	2	4	5	6	7	9	10	11	13	14	15
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย = 0 คะแนน

เล็กน้อย = 1 คะแนน

มาก = 2 คะแนน

มากที่สุด = 3 คะแนน

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ	3	8	12
----------------------	---	---	----

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย = 3 คะแนน

เล็กน้อย = 2 คะแนน

มาก = 1 คะแนน

มากที่สุด = 0 คะแนน

การแปลผล เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

★ คะแนน 33 – 45 คะแนน หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (good)

★ คะแนน 27 – 32 คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (fair)

★ 26 คะแนน หรือน้อยกว่า หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (poor)

เอกสารอ้างอิง

จารุวรรณ เหมะธร, สมใจ ทุนกุล, จรรยา เสียงเสนาะ และสุลิต ทองวิเชียร. (2540).

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความเข้มเศร้าของผู้สูงอายุในชุมชน เขตเมือง
กรุงเทพมหานคร. วารสารพยาบาลสาธารณสุข. 11: 49 – 56.

ถนอมขวัญ ทวีบุรณ์ และสมจินต์ เพชรพันธุ์ศรี. (2543). ภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในชมรม
ผู้สูงอายุเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารพยาบาล. 48 (3): 177 – 184.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2539). อารมณ์เศร้าในผู้สูงอายุ. วารสารสวนปรุง. 3: 1 – 4.

ลักษณะ อินทร์กลับ. (2542). แก๊ไขความวิตกกังวลและอารมณ์ซึมเศร้าด้วยตนเอง ในการดูแล
ตนเองในวัยทอง. ถนอมขวัญ ทวีบุรณ์ และพัสมณห์ คุ่มทวีพร(บรรณาธิการ).

กรุงเทพฯ: ไพบูลย์การพิมพ์