1 TO BE NUMBER ONE

เครียด... คลายเครียด

กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข

โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

เครียด...คลายเครียด

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มีนาคม 2558
จำนวน 10,000 เล่ม
ผลิตโดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
พิมพ์ที่ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
ในพระบรมราชูปถัมภ์

คำนำ

การเสริมสร้างศักยภาพประชาชนให้มีสุขภาพจิตดี เป็นพันธกิจสำคัญของกรมสุขภาพจิต และแม้งานสุขภาพจิต จะก้าวหน้าไปเพียงใด แต่การส่งเสริม ป้องกันให้ประชาชนปลอดภัยจากความเครียดเป็นภารกิจที่กรมสุขภาพจิต ให้ความสำคัญมาโดยต่อเนื่อง ทั้งนี้ เพราะผลของความเครียดทำให้บุคคลไม่มีความสุข ไม่มีความสบายใจ ทำให้เกิดโรคต่างๆ ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ รวมทั้งส่งผลให้เกิดปัญหาทางสังคมอย่างที่คาดไม่ถึง รวมทั้งเป็นเหตุชักจูงให้บุคคลปรับตัวในทางที่ผิด บางคนหาทางระบายความเครียดด้วยเหล้าและบุหรี่ ติดสารเสพติด หลายคนหมกมุ่นอยู่กับการพนัน และมีบางรายมีการกระทำก้าวร้าวรุนแรง เป็นต้น จากความเชื่อมโยงระหว่างความเครียดกับปัญหาการติดสารเสพติด และปัญหาพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ดังกล่าว กรมสุขภาพจิต ในฐานะอีกบทบาทหนึ่งคือ การทำหน้าที่เลขานุการโครงการ TO BE NUMBER ONEในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญาสิริวัฒนาพรรณวดี ซึ่งมีวัตถุประสงค์โครงการเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติด และเสริมสร้างศักยภาพเยาวชน จึงได้ ปรับปรุงคู่มือคลายเครียด ที่กรมสุขภาพจิตได้จัดพิมพ์และเผยแพร่มาก่อนหน้านี้ ให้มีเนื้อหา รูปเล่มทันสมัย น่าอ่าน เหมาะสำหรับกลุ่มเป้าหมายเยาวชน วัยรุ่น สมาชิก TO BE NUMBER ONE ได้ศึกษาเรียนรู้ และนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเอง

กรมสุขภาพจิต

สารบัญ

คำนำ 3

ความเครียดคืออะไร 7

ความเครียดเกิดจากอะไร ๑

การจัดการกับความเครียด 11

การสำรวจความเครียดของตนเอง 13

แบบประเมินวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 14

แก้ปัญหาได้ก็หายเครียด ๑๙

คิดอย่างไรไม่ให้เครียด 23

การผ่อนคลายความเครียดแบบทั่วๆ ไป 27

เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด 31

โครงการ TO BE NUMBER ONE 48
(ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี)

ความเครียด
คืออะไร

ความเครียด
คืออะไร

ความเครียด เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจเป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วยความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่มีกันทุกคน จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิด และการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคนถ้าเราคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรง เราก็จะรู้สึกเครียดน้อย หรือแม้เราจะรู้สึกว่าปัญหานั้นร้ายแรง แต่เราพอจะรับมือไหว เราก็จะไม่เครียดมาก แต่ถ้าเรามองว่าปัญหานั้นใหญ่ แก้ไม่ไหว และไม่มีใครช่วยเราได้ เราก็จะเครียดมาก

ความเครียดในระดับพอดีๆ จะช่วยกระตุ้นให้เรามีพลังมีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เราเอาชนะปัญหา และอุปสรรคต่างๆ ได้ดีขึ้น

แต่เมื่อใดที่ความเครียดมีมากเกินไปจนเราควบคุมไม่ได้เมื่อนั้นแหละที่เราจะต้องมาผ่อนคลายความเครียดกัน!

ความเครียด
เกิดจากอะไร

ความเครียด
เกิดจากอะไร

ความเครียดเกิดจากสาเหตุสำคัญ คือ

1. สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน ปัญหาการงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพ ปัญหามลพิษ ปัญหารถติด ปัญหาน้ำท่วม ปัญหาความรัก ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้คนเราเกิดความเครียดขึ้นมากได้

2. การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล เราจะสังเกตได้ว่าคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขันใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจังกับชีวิต และใจร้อน นอกจากนี้คนที่รู้สึกว่าตัวเองมีคนคอยให้การช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น มีคู่สมรส มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีเพื่อนสนิทที่รักใคร่ และไว้วางใจกันได้ ก็จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพังด้วย

ความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียวแต่มักจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกัน คือมีปัญหาเป็นตัวกระตุ้นและมีการคิดการประเมินสถานการณ์ เป็นตัวบ่งบอกว่าจะเครียดมากน้อยแค่ไหน นั่นเอง

การจัดการกับ ความเครียด

การจัดการกับ ความเครียด

แนวทางในการจัดการกับความเครียด มีดังนี้

1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด ทั้งนี้อาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองก็ได้

2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว

3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก

4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย

5. ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด

การสำรวจ ความเครียด ของตนเอง

การสำรวจ ความเครียด ของตนเอง

ความเครียดจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม ดังนี้

ความผิดปกติทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสียหรือท้องผูก นอนไม่หลับหรือง่วงเหงาหาวนอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหาร หรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มือเย็นเท้าเย็นเหงื่อออกตามมือตามเท้า ใจสั่น ถอนหายใจบ่อยๆ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหวัดบ่อยๆ แพ้อากาศง่าย ฯลฯ

ความผิดปกติทางจิตใจ ได้แก่ วิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่ายไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหงา ว้าเหว่ สิ้นหวัง หมดความรู้สึกสนุกสนาน เป็นต้น

ความผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติด ใช้ยานอนหลับ จุ้จี้ขี้บ่น ชวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ ดึงผม กัดเล็บ กัดฟัน ผุดลุกผุดนั่ง เงียบขรึม เก็บตัวเป็นต้น

ทั้งนี้ อาจสำรวจความเครียดของคุณได้โดยการใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองในหน้าถัดไป

แบบประเมินวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมานี้ ท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

โปรดขีดเครื่องมือ “X” ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร				

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่น เวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อ บริเวณท้ายทอย หลังหรือ ไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

การให้คะแนน

เมื่อคุณตอบแบบประเมินครบทั้ง 20 ข้อแล้ว ให้คุณให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

ถ้าคุณตอบว่า

ไม่เคยเลย = 0 คะแนน
เป็นครั้งคราว = 1 คะแนน
เป็นบ่อยๆ = 2 คะแนน
เป็นประจำ = 3 คะแนน

จากนั้น ให้คุณรวมคะแนนทั้ง 20 ข้อเข้าด้วยกัน คะแนนที่ได้จะอยู่ระหว่าง 0-60 คะแนน ซึ่งแต่ละช่วงคะแนนมีความหมายดังนี้คือ

0-5	คะแนน	แสดงว่า เครียดน้อยกว่าปกติ
6-17	คะแนน	แสดงว่า เครียดในระดับปกติ
18-25	คะแนน	แสดงว่า เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย
26-29	คะแนน	แสดงว่า เครียดสูงกว่าปกติปานกลาง
30	คะแนนขึ้นไป	แสดงว่า เครียดสูงกว่าปกติมาก

คำอธิบายคะแนน

0-5 คะแนน คุณมีความเครียดน้อยกว่าปกติ อาจเป็นเพราะคุณมีชีวิตที่เรียบง่าย ไม่จำเป็นต้องต่อสู้ดิ้นรนในการดำเนินชีวิตสักเท่าใดนัก ชีวิตไม่ค่อยมีเรื่องให้ต้องตื่นเต้น และคุณเองก็ไม่ค่อยกระตือรือร้นเลย

6-17 คะแนน คุณมีความเครียดในระดับปกติ นั่นคือคุณสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ดีและสามารถปรับตัว ปรับใจให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม คุณควรพยายามคงระดับความเครียด ในระดับนี้ต่อไปให้ได้นานๆ

18-25 คะแนน คุณมีความเครียดสูงกว่าระดับปกติเล็กน้อย แสดงว่าคุณอาจกำลังมีปัญหาบางอย่างที่ทำให้ไม่สบายใจอยู่ความเครียดในระดับนี้ อาจทำให้มีอาการผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมเล็กน้อยพอทนได้ และเมื่อได้พักผ่อนหย่อนใจบ้าง ก็จะรู้สึกดีขึ้นเอง

26-29 คะแนน คุณมีความเครียดสูงกว่าระดับปกติปานกลาง แสดงว่าคุณอาจกำลังมีปัญหาบางอย่างในชีวิตที่คุณยังหาทางแก้ไขไม่ได้ ทำให้มีอาการผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมอย่างเห็นได้ชัด และแม้คุณจะพักผ่อนหย่อนใจแล้วก็ยังอาจจะไม่หายเครียดต้องฝึกเทคนิคเฉพาะในการคลายเครียดจึงจะช่วยได้

30-60 คะแนน คุณมีความเครียดสูงกว่าระดับปกติมาก คุณอาจกำลังเผชิญภาวะวิกฤติในชีวิต หรือไม่คุณก็ได้สะสมความเครียดเอาไว้มากจนเกินไปเป็นเวลานาน ทำให้มีอาการเจ็บป่วยที่รุนแรง หรือเรื้อรังความเครียดในระดับนี้ นอกจากต้องฝึกเทคนิคการคลายเครียดแล้ว ควรไปพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษาต่อไปด้วยจึงจะเป็นการดี

แก้ปัญหาได้
ก็หาย
เครียด

แก้ปัญหาได้ ก็หายเครียด

ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นสาเหตุที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดในช่วงที่ยังแก้ปัญหาไม่ได้ จะรู้สึกเครียดมาก

เมื่อแก้ปัญหาได้แล้ว ความเครียดก็จะหมดไป

เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อจะได้แก้ปัญหาได้ดีและรวดเร็วยิ่งขึ้น

จงละเว้นการแก้ปัญหาแบบต่างๆ ต่อไปนี้

อย่า! แก้ปัญหาแบบวู่วาม ใช้อารมณ์เป็นใหญ่

เมื่อเจอปัญหา ให้พยายามสงบสติอารมณ์ อย่าเพิ่งเอะอะ โวยวาย ให้หายใจช้าๆ ลึกๆ สัก 4-5 ครั้ง หรือ นับ 1-10 ก่อนจะตอบโต้อะไรออกไป จะได้ไม่ต้องมานั่งเสียใจภายหลังกับสิ่งที่ได้ทำไปเพราะอารมณ์ชั่ววูบ

อย่า! หนีปัญหา แล้วหันเข้าหาบุหรี่ สุรา สารเสพติดการพนัน การเที่ยวกลางคืน ฯลฯ เพื่อช่วยให้สบายใจขึ้นชั่วคราวจงกล้าเผชิญปัญหาและอย่าผลัดวันประกันพรุ่ง รีบแก้ปัญหาเสียแต่เนิ่นๆ อย่าปล่อยให้ค้างคาอยู่เป็นเวลานานเพราะความเครียดจะสะสมมากขึ้นด้วย

อย่า! คิดแต่จะพึ่งพาผู้อื่นอยู่ร่ำไป จงถือคติ “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” หัดใช้ความสามารถของตัวเองบ้าง แล้วจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง แต่ถ้าปัญหานั้นเหลือบ่ากว่าแรงจริงๆ และลองใช้ความสามารถของตัวเองแล้วก็ยังไม่ได้ผล การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นก็เป็นเรื่องที่พึงทำได้

อย่า! เอาแต่ลงโทษตนเอง คนเราทำผิดกันได้ ถ้าพลาดไปแล้ว จงให้โอกาสตัวเองที่จะแก้ไข และอย่าได้ทำผิดในเรื่องเดิมซ้ำอีก การเฝ้าคิดลงโทษตัวเองไม่ได้ช่วยแก้ปัญหา และไม่ได้อะไรขึ้นมา นอกจากความทุกข์ใจเท่านั้น

อย่า! โยนความผิดให้คนอื่น จงรับผิดชอบในสิ่งที่ได้ทำร่วมกัน การปฏิเสธไม่ยอมรับผิดชอบโดยโยนความผิดให้คนอื่น ไม่ช่วยแก้ปัญหา มีแต่จะก่อความแตกแยกให้มากขึ้นเท่านั้นเอง

จงแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ ใช้เหตุผลและใช้ความคิดพิจารณาให้ถี่ถ้วน โดย

- ★ คิดหาสาเหตุของปัญหาด้วยใจเป็นธรรม ไม่เข้าข้างตัวเองไม่โทษคนอื่น
- ★ คิดหาวิธีแก้ปัญหาหลายๆ วิธี ถ้าคิดเองไม่ออก อาจปรึกษาผู้ใกล้ชิดหรือผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า
- ★ ลงมือแก้ปัญหาตามวิธีที่คิดไว้ อาจต้องใช้ความกล้าหาญ อดทน หรือต้องใช้เวลาบ้าง อย่าได้ท้อถอยไปเสียก่อน
- ★ ประเมินผลดูว่าวิธีที่ใช้ได้ผลหรือไม่ ถ้าไม่ได้ผล ก็เปลี่ยนไปใช้วิธีอื่นๆ ที่เตรียมไว้ จนกว่าจะได้ผล

เมื่อแก้ปัญหาได้
ก็จะหายเครียด
และเกิดความภาคภูมิใจ
ในตัวเองด้วย

คิดอย่างไร ไม่ให้เครียด

คิดอย่างไร ไม่ให้เครียด

ความคิด เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้คนเราเกิดความเครียด หากรู้จักคิดให้เป็น ก็จะช่วยให้ลดความเครียดไปได้มาก

วิธีคิดที่เหมาะสม ได้แก่

1. คิดในแง่ยืดหยุ่นให้มากขึ้น

อย่าเอาแต่เข้มงวด จับผิด หรือตัดสินผิดถูกตัวเองและผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา จงละวาง ผ่อนหนักผ่อนเบา ลดทิฐิมานะ รู้จักให้อภัยไม่ถือโทษโกรธเคืองหัดลืมเสียบ้าง ชีวิตจะมีความสุขมากขึ้น

2. คิดอย่างมีเหตุผล

อย่าด่วนเชื่ออะไรง่ายๆ แล้วเก็บเอามาคิดวิตกกังวลให้พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบหาข้อเท็จจริงไตร่ตรองให้รอบคอบเสียก่อน นอกจากจะไม่ต้องตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกได้ง่ายๆ แล้วยังตัดความกังวลลงได้ด้วย

3. คิดหลาย ๆ แง่มุม

ลองคิดหลายๆ ด้าน ทั้งด้านดีและด้านไม่ดี เพราะไม่ว่าคนหรือไม่ว่าเหตุการณ์อะไรก็ตาม ย่อมมีทั้งส่วนดีและไม่ดีประกอบกัน ทั้งนั้น อย่ามองเพียงด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์ นอกจากนี้ควรหัดคิดในมุมของคนอื่นบ้าง เช่น สามีจะคิดอย่างไร ลูกจะรู้สึกอย่างไร เจ้านายจะแก้ปัญหานี้อย่างไร เป็นต้น จะช่วยให้มองอะไรได้กว้างไกลกว่าเดิม

4. คิดแต่เรื่องดี ๆ

ถ้าคอยคิดถึงแต่เรื่องร้ายๆ เรื่องความล้มเหลว ผิดหวังหรือเรื่องไม่เป็นสุขทั้งหลายก็จะยิ่งเครียดกันไปใหญ่ ควรคิดถึงเรื่องดีๆ ให้มากขึ้น เช่น คิดถึงประสบการณ์ที่เป็นสุขในอดีต ความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา คำชมเชยที่ได้รับ ความดีของคู่สมรส ความมีน้ำใจของเพื่อน ฯลฯ จะช่วยให้สบายใจมากขึ้น

5. คิดถึงคนอื่นบ้าง

อย่าคิดหมกมุ่นอยู่กับตัวเองเท่านั้นเปิดใจให้กว้าง รับรู้ความเป็นไปของคนใกล้ชิดและใส่ใจที่จะช่วยเหลือ สนใจปัญหาของผู้คนในสังคมบ้าง บางทีคุณอาจจะพบว่าปัญหาที่คุณกำลังเครียดอยู่นี้ช่างเล็กน้อยเหลือเกิน เมื่อเทียบกับปัญหาของคนอื่นๆ คุณจะรู้สึกดีขึ้น และยิ่งถ้าคุณช่วยเหลือคนอื่นได้ คุณจะสุขใจขึ้นเป็นทวีคูณด้วย

การผ่อนคลายความเครียดแบบทั่วๆ ไป

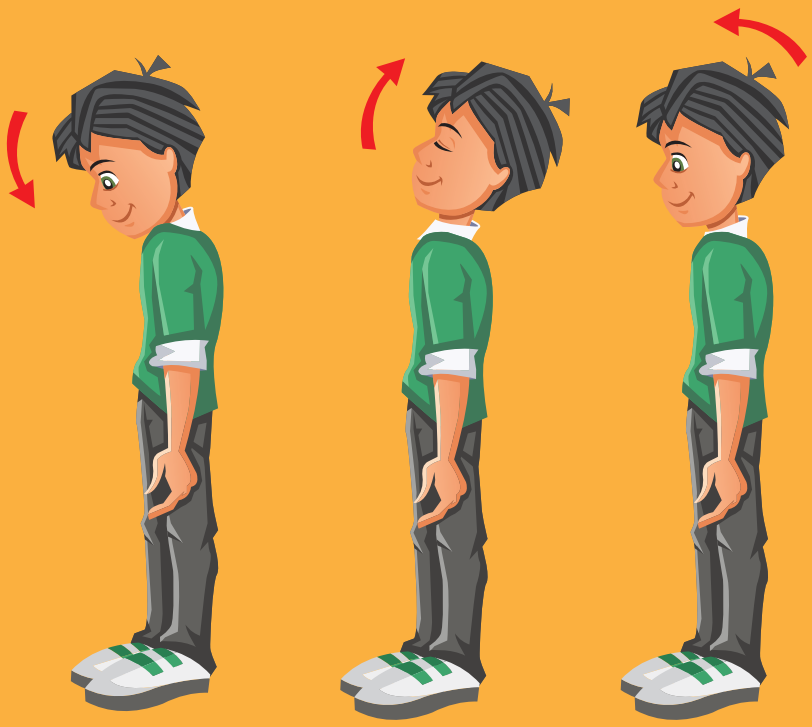
การผ่อนคลายความเครียดแบบทั่วๆ ไป

เมื่อรู้สึกเครียด คนเราจะมีวิธีการผ่อนคลายที่แตกต่างกันออกไป ส่วนใหญ่จะเลือกวิธีที่ตนเองเคยชิน ถนัด ชอบ หรือสนใจ ทำแล้วเพลิดเพลิน มีความสุข ซึ่งวิธีคลายเครียดโดยทั่วๆ ไป มีดังนี้ คือ

- ★ นอนหลับพักผ่อน
- ★ ออกกำลังกาย ยืดเส้นยืดสาย เต้นแอโรบิค รำมวยจีน โยคะ ฯลฯ
- ★ ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี
- ★ เล่นกีฬาประเภทต่างๆ
- ★ ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์
- ★ เต้นรำ ลีลาศ
- ★ ทำงานศิลปะ งานฝีมือ งานประดิษฐ์ต่างๆ
- ★ ปลูกต้นไม้ ทำสวน
- ★ เล่นกับสัตว์เลี้ยง
- ★ จัดห้อง ตกแต่งบ้าน
- ★ อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ เขียนบทกลอน
- ★ สะสมแสตมป์ สะสมพระเครื่อง สะสมเครื่องประดับ
- ★ ถ่ายรูป จัดอัลบั้ม
- ★ เล่มเกมคอมพิวเตอร์ ท่องอินเตอร์เน็ต
- ★ พูดคุย พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง
- ★ ไปเสริมสวย ทำผม ทำเล็บ
- ★ ไปซื้อของ
- ★ ไปท่องเที่ยวเปลี่ยนบรรยากาศ
- ★ ฯลฯ

สิ่งที่สำคัญคือ เมื่อเกิดความเครียด อย่าได้ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน กินจุบ กินจิบ ฯลฯ เพราะนอกจากจะทำให้เสียสุขภาพ และเสียเงิน เสียทองแล้วยังทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมาอีกมาก เช่น เมาแล้วขับรถทำให้เกิดอุบัติเหตุจราจร เสียพนันแล้วทำให้เกิดหนี้สิน เกิดความขัดแย้งในครอบครัว หรือใช้สารเสพติดแล้วนำไปสู่ปัญหาอาชญากรรม เป็นต้น ซึ่งมีแต่จะทำให้เครียดกว่าเดิมอีกหลายร้อยเท่าทีเดียว

เทคนิคเฉพาะในการ คลายเครียด



เทคนิคเฉพาะในการ คลายเครียด

เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียดที่นำเสนอในที่นี้ มี 6 วิธี คือ

1. การฝึกการหายใจ
2. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. การนวดคลายเครียด
4. การจินตนาการ
5. การทำสมาธิ

แต่ละวิธีมีรายละเอียดแตกต่างกันออกไป คุณไม่จำเป็นต้องฝึกทั้ง 5 วิธีก็ได้ เพียงเลือกวิธีใดวิธีหนึ่งที่คุณชอบ สะดวก ทำแล้วคลายเครียดได้ดีเท่านั้นก็พอ

เมื่อฝึกการคลายเครียดไปสักระยะหนึ่ง คุณจะรู้สึกได้ว่าตัวคุณมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น ใจเย็นลง สบายใจขึ้น สุขภาพดีขึ้น ความจำดีขึ้น สมาธิดีขึ้น การเรียนหรือการทำงานดีขึ้น ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างดีขึ้น ฯลฯ

1. การฝึกการหายใจ

หลักการ

ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้นๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาเครียด คนเราจะยิ่งหายใจถี่และตื้นมากขึ้นกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการถอนหายใจเป็นระยะๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น

การฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องจะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดและยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้อง และลำไส้ด้วย การฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใส เพราะได้ออกซิเจนมากขึ้นและการหายใจออกอย่างช้าๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น

วิธีการฝึก

ในที่นี้ จะขอนำเสนอวิธีการฝึกหายใจ 3 วิธี คือ

1. การหายใจแบบนับเลข
2. การหายใจสลับรูจมูก
3. การหายใจเข้าทางจมูก และหายใจออกทางปาก

1. การหายใจแบบนับเลขนั่ง

นั่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อยๆ หายใจเข้าพร้อมๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ 1...2...3...4....ให้มือรู้สึกว่าท้องพองออก

กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วครู่ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ เช่น เดียวกับเมื่อหายใจเข้า

ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่าง ช้าๆ 1...2...3...4...5...6...7...8... พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมดสังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้าๆ กลั้นไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า

2. การหายใจสลับรูจมูก

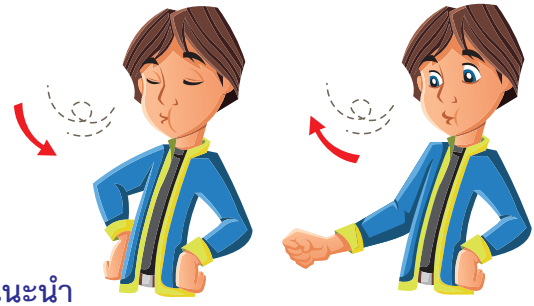
- ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กดรูจมูกข้างขวา
- หายใจเข้า หายใจออก ทางรูจมูกข้างซ้าย
- ใช้นิ้วชี้มือขวา กดรูจมูกข้างซ้าย
- หายใจเข้า หายใจออก ทางรูจมูกข้างขวา
- ทำซ้ำสลับซ้ายขวาแบบนี้ไปเรื่อยๆ

การหายใจแบบนี้ จะช่วยให้มีสติจดจ่ออยู่กับลมหายใจมากขึ้นจับความรู้สึกในการหายใจได้ง่ายขึ้น และช่วยให้สามารถกำหนดลมหายใจให้ช้าลงได้ด้วย และถ้าสังเกตให้ดีจะเห็นว่าการหายใจผ่านโพรงจมูกแต่ละข้างมีความต่างกัน เช่น หายใจทางโพรงจมูกด้านขวาจะโล่งกว่าเป็นต้น ให้หายใจอย่างช้าๆ สม่ำเสมอไปเรื่อยๆ จะช่วยให้โพรงจมูกทั้งสองข้างทำงานได้อย่างสมดุลกัน

3. การหายใจเข้าทางจมูก และหายใจออกทางปาก

- หายใจเข้าทางจมูกอย่างช้าๆ หายใจลึกๆ
- กลั้นลมหายใจไว้ชั่วครู่
- เป่าลมหายใจออกทางปากแรงๆ
- ทำซ้ำแบบนี้ไปเรื่อยๆ

การหายใจแบบนี้จะช่วยฝึกการทำงานของปอด การหายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ จะทำให้ลมหายใจเข้าไปเต็มปอด การกลั้นลมหายใจจะช่วยให้มีเวลานานขึ้นในการแลกเปลี่ยนออกซิเจนในเลือดที่ปอด และการพ่นลมหายใจออกแรงๆ จะช่วยฝึกความดันของปอดด้วย ซึ่งการหายใจแบบนี้จะช่วยให้รู้สึกตื่นตัว กระฉับกระเฉง แก้ง่วงได้ดี



ข้อแนะนำ

การฝึกการหายใจ ควรทำติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้งควรฝึกทุกครั้งที่รู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่นึกได้

ทุกครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกได้ว่าผลักดันความเครียดออกมาด้วยจนหมด เหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบายเท่านั้น

ในแต่ละวัน ควรฝึกการหายใจที่ถูกวิธีให้ได้ประมาณ 40 ครั้ง แต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อในคราวเดียวกัน

ผลดีจากการฝึกคลายเครียด

ขณะฝึก

- ★ อัตราการเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง
- ★ อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง
- ★ อัตราการหายใจลดลง
- ★ ความดันโลหิตลดลง
- ★ ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อลดลง

หลังการฝึก

- ★ ใจเย็นขึ้น
- ★ ความวิตกกังวลลดลง สบายใจมากขึ้น
- ★ สมาธิดีขึ้น
- ★ ความจำดีขึ้น
- ★ ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น
- ★ สมองแจ่มใส คิดแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้นกว่าเดิม

2. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

หลักการ

ความเครียดมีผลทำให้กล้ามเนื้อหดตัว สังเกตได้จากอาการหน้านิ่ว คิ้วขมวด กำหมัด กัดฟัน ฯลฯ

การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดอาการเจ็บปวด เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ เป็นต้น

การฝึกการคลายกล้ามเนื้อจะช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง

ในขณะฝึก จิตใจจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ทำให้ลดการคิดฟุ้งซ่าน และวิตกกังวล จิตใจจะมีสมาธิมากขึ้นกว่าเดิมด้วย

วิธีการฝึก

เลือกสถานที่ที่สงบปราศจากเสียงรบกวน นั่งในท่าที่สบายคลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้า หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ

ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่ม ดังนี้

1. มือและแขนขวา โดยกำมือ เกร็งแขน แล้วคลาย

2. มือและแขนซ้าย โดยทำเช่นเดียวกัน

3. หน้าผาก โดยเลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย

4. ตา แก้ม จมูก โดยหลับตาแน่น ย่นจมูกแล้วคลาย

5. ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปากแล้วคลาย เม้มปากแน่น แล้วคลาย

6. คอ โดยก้มหน้าให้คางจดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย

7. อก ไหล่ และหลัง โดยหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้แล้วคลาย ยกไหล่สูงแล้วคลาย

8. หน้าท้อง และก้น โดยแขม่วท้องแล้วคลาย ขมิบก้นแล้วคลาย

9. เท้าและขาขวา โดยเหยียดขา งอนิ้วเท้าแล้วคลาย เหยียดขากระดกปลายเท้าแล้วคลาย

10. เท้าและขาซ้าย โดยทำเช่นเดียวกัน

ข้อแนะนำ

1. ระยะเวลาที่เกร็งกล้ามเนื้อ ให้น้อยกว่าระยะเวลาที่ผ่อนคลาย เช่น เกร็ง 3-5 วินาที ผ่อนคลาย 10-15 วินาที เป็นต้น

2. เวลากำมือ ระวังอย่าให้เล็บจิกเนื้อตัวเอง

3. ควรฝึกประมาณ 8-12 ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญ

4. เมื่อคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้ว ให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้เลย โดยไม่จำเป็นต้องเกร็งก่อน

5. อาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้นก็ได้ เช่น บริเวณใบหน้า ต้นคอ หลัง ไหล่ เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องคลายกล้ามเนื้อทั้งตัว จะช่วยให้ใช้เวลาน้อยลง และสะดวกมากขึ้น

3. นวดคลายเครียด

หลักการ

ความเครียดเป็นสาเหตุทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ปวดต้นคอ ปวดหลัง เป็นต้น

การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายตัว หายเครียด และลดอาการเจ็บปวดต่างๆ ลง

การนวดที่จะนำเสนอในที่นี้ เป็นการนวดไทย ซึ่งสามารถนวดได้ด้วยตนเอง และเหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บ่าและไหล่ อันมีสาเหตุมาจากความเครียด

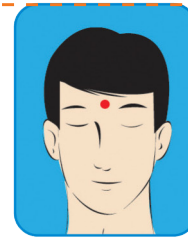
ข้อควรระวัง

1. ไม่ควรนวดขณะที่กำลังเป็นไข้ หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบหรือเป็นโรคผิวหนัง ฯลฯ
2. ควรตัดเล็บให้สั้นก่อนนวดทุกครั้ง

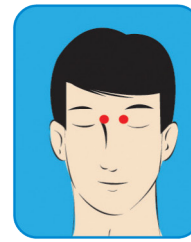
หลักการนวดที่ถูกวิธี

1. การกด ให้ใช้ปลายนิ้วที่ถนัด ได้แก่ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้หรือนิ้วกลาง
2. ในที่นี้การนวดจะใช้การกด และการปล่อยเป็นส่วนใหญ่ โดยใช้เวลากดแต่ละครั้งประมาณ 10 วินาที และใช้เวลาปล่อยนานกว่าเวลากด
3. การกดให้ค่อยๆ เพิ่มแรงทีละน้อย และเวลาปล่อยให้ค่อยๆ ปล่อย
4. แต่ละจุด ควรนวดซ้ำประมาณ 3-5 ครั้ง

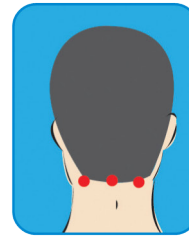
จุดที่นวดมีดังนี้



1. **จุดกลางระหว่างคิ้ว** ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง



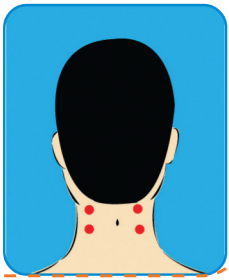
2. **จุดใต้หัวคิ้ว** ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง

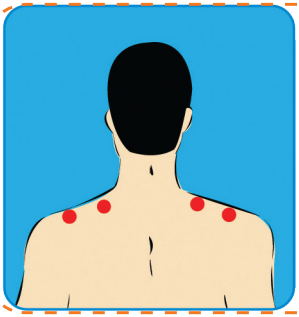


3. **จุดขอบกระดูกท้ายทอย** จุดกลาง ใช้นิ้วหัวแม่มือกด 3-5 ครั้ง จุดสองจุดด้านข้าง ใช้วิธีประสานมือบริเวณท้ายทอย แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดจุดสองจุดพร้อมๆ กัน 3-5 ครั้ง

4. บริเวณต้นคอ

ประสานมือบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดตามแนวสองข้างของกระดูกต้นคอ โดยกดไล่จากตีนผมลงมาถึงบริเวณบ่า 3-5 ครั้ง



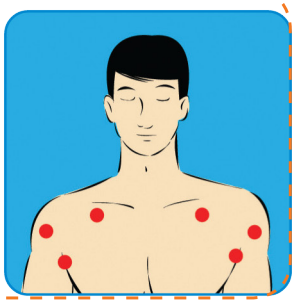


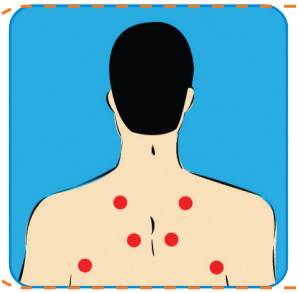
5. บริเวณบ่า

ใช้ปลายนิ้วมือขวาบีบไหล่ซ้ายไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอใช้ปลายนิ้วมือซ้ายบีบไหล่ขวาไล่จากบ่า เข้าหาต้นคอทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

6. บริเวณบ่าด้านหน้า

ใช้นิ้วหัวแม่มือขวากดจุดใต้กระดูกไหปลาร้าจุดต้นแขน และจุดเหนือรักแร้ของบ่าซ้ายใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายกดจุดเดียวกันที่บ่าขวาทำซ้ำ 3-5 ครั้ง





7. บริเวณบ่าด้านหลัง

ใช้นิ้วที่ถนัดของมือขวาอ้อมไปกดจุดบนและจุดกลางของกระดูกสะบัก และจุดรักแร้ด้านหลังของบ่าซ้าย ใช้นิ้วที่ถนัดของมือซ้ายกดจุดเดียวกันที่บ่าขวาทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

นวดฝ่ามือ

การนวดกดจุดที่ฝ่ามือเป็นอีกเทคนิคหนึ่งที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ เพราะทำให้กล้ามเนื้อเกิดความยืดหยุ่นคลายตัว และกระตุ้นให้ต่อมใต้สมองหลั่งสารเอ็นโดรฟินออกมา ซึ่งเป็นสารที่ทำให้อารมณ์เป็นสุข

ตามฝ่ามือของคนเราจะมีจุดต่างๆ ที่เชื่อมโยงไปสู่อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น บางจุดจะสะท้อนไปยังกระเพาะอาหาร บางจุดสะท้อนไปยังตับอ่อน ลำไส้เล็กส่วนบน หัวใจ ตับ กระเพาะปัสสาวะ คอ ตา หู ซึ่งมีถึง 26 จุด นับเป็นศาสตร์ที่น่าเรียนรู้ คล้ายๆ กับศาสตร์การนวดฝ่าเท้า การนวดด้วยท่าฤาษีดัดตน

แต่การนวดกดจุดฝ่ามือก็มีข้อควรระวังบางประการคือ ไม่ควรนวดหลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ อาจทำให้ท้องอืด หรือกำลังอยู่ในช่วงอ่อนเพลีย มีไข้สูง มีภาวะลิ่มเลือดอุดตันที่แขน หลอดน้ำเหลืองอักเสบ หรือกระดูกมือหัก มีบาดแผลบริเวณมือหรือแผลอักเสบ หรือเป็นโรคผิวหนัง

สำหรับหลักการนวดมีดังนี้

1. ผู้นวดควรเรียนรู้เกี่ยวกับโครงสร้างของมือ จุดสะท้อนต่างๆ ของอวัยวะร่างกายบนฝ่ามือ และผ่านการฝึกนวด

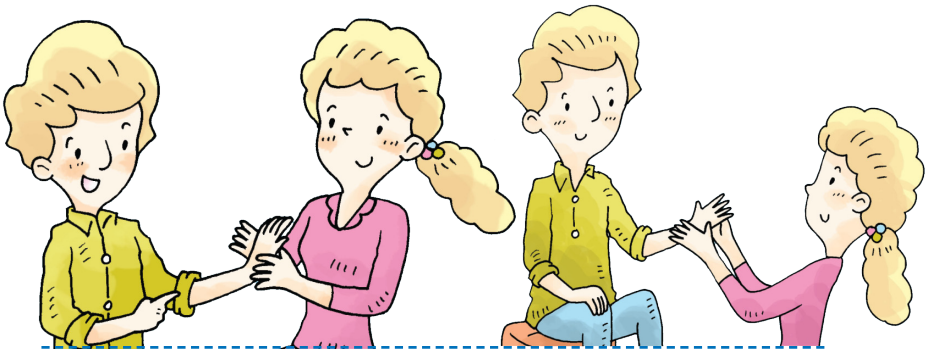
2. ผู้นวดควรล้างมือให้สะอาดก่อนการนวดทุกครั้ง ควรล้างด้วยน้ำอุ่น เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของพลัง ตัดเล็บสั้น ไม่ใส่แหวน นาฬิกา สร้อยข้อมือ หรือกำไล

3. การนวดต้องเริ่มที่มือซ้ายก่อนเสมอ เนื่องจากมีตำแหน่งที่กระตุ้นหัวใจ จะเพิ่มการไหลเวียนโลหิต

4. ขณะนวดควรมีสมาธิทั้งผู้นวด และผู้ถูกนวด จะช่วยให้ผู้ถูกนวดรู้สึกสงบและผ่อนคลายอย่างแท้จริง

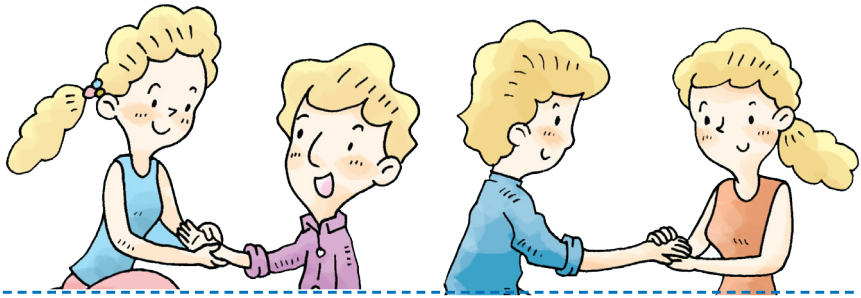
5. สถานที่นวดควรมีบรรยายกาศสงบเป็นสัดส่วน มีอากาศถ่ายเทได้ดี

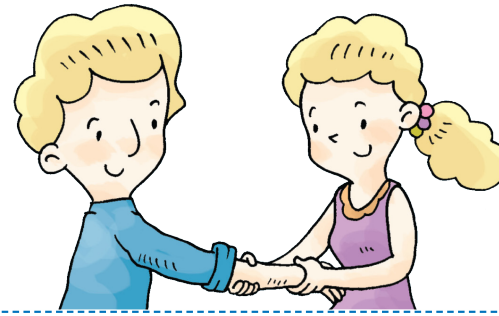
เทคนิคการนวดมีหลายขั้นตอนเพื่อช่วยกระตุ้นอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย เช่น ปอด กระบังลม หัวใจ อวัยวะในช่องท้อง ทางเดินหายใจ อวัยวะบริเวณหู ก้านคอ ส่วนของกระดูกสันหลังตั้งแต่คอถึงก้นกบ กระเพาะอาหาร การทำงานของต่อมไทรอยด์ เซลประสาท ระบบสืบพันธุ์ กระเพาะปัสสาวะ หรือกระตุ้น ระบบประสาทอัตโนมัติ เป็นต้น ในที่นี้จะขอเลือกเฉพาะวิธีนวดที่ช่วยผ่อนคลายเท่านั้น



การนวดฝ่ามือ (เริ่มจากมือซ้ายก่อน) โดยใช้สันมือทั้งสองข้างปั่นที่ข้อมือ ทำ 6 ครั้ง เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต

ชโลมน้ำมันนวดหรือโลชั่นลงบนมือเพื่อให้นวดได้อย่างลื่นมือ จะทำให้การนวดมีประสิทธิภาพขึ้น ใช้มือข้างหนึ่งวางรองรับฝ่ามือของผู้ถูกนวดอีกข้างวางอยู่บนหลังมือ ลูบมือของผู้ถูกนวดมาที่ปลายมือโดยลูบสลับกันระหว่างหลังมือกับฝ่ามือของผู้ถูกนวด ทำ 6 ครั้ง เป็นวิธีนวดแบบสลับมือไปมา





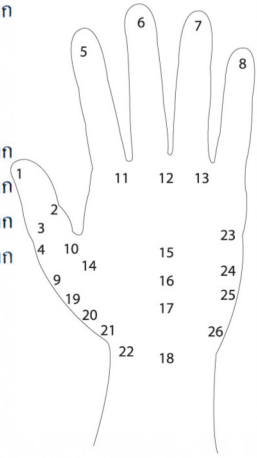
ใช้มือทั้งสองข้างบีบคลายกล้ามเนื้อที่แขน ตบสลับกันแล้วรูดลงมาที่ข้อมือ ทำซ้ำกัน 6 ครั้งเพื่อผ่อนคลาย

เมื่อนวดมือข้างหนึ่งเสร็จแล้วก็ให้ใช้ผ้าห่อมือข้างนั้นของผู้ถูกนวดให้อบอุ่น เป็นการเก็บพลังให้กับผู้รับบริการ ตามหลักทฤษฎีของพลังงาน (Energy Therapy)

ใช้มือทั้งสองข้างบีบคลายกล้ามเนื้อที่แขน ตบสลับกันแล้วรูดลงมาที่ข้อมือ ทำซ้ำกัน 6 ครั้งเพื่อผ่อนคลายที่จริงการนวดมีถึง 26 ขั้นตอน ถ้าจะนวดให้ครบต้องผ่านการฝึกนวดและเรียนรู้จุดต่างๆ บนฝ่ามือ และเพิ่มการกดฝ่ามือตรงจุดที่สะท้อนไปยังต่อมใต้สมอง จะอยู่บริเวณนิ้วหัวแม่มือตรงข้อที่สองนับจากโคนนิ้วขึ้นไป เพื่อให้เกิดการทำงานอย่างสมดุล จะทำให้เกิดการผ่อนคลาย ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดฟินดังที่กล่าวมาแล้ว จะช่วยให้เกิดอารมณ์สุขและส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน

จุดสะท้อน 26 จุดบนฝ่ามือไปส่วนต่างๆของร่างกาย

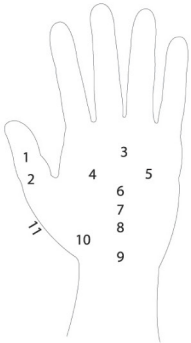
•1.โพรงอากาศกระดูกหน้าผาก
•2.ขมับ
•3.ต่อมใต้สมอง
•4.จมูก
•5.โพรงอากาศกระดูกหน้าผาก
•6.โพรงอากาศกระดูกหน้าผาก
•7.โพรงอากาศกระดูกหน้าผาก
•8.โพรงอากาศกระดูกหน้าผาก
•9.คอ
•10.ตา
•11.ตา
•12.หู
•13.หู



•14.ต่อมไทรอยด์
•15.จุดรวมประสาท
•16.ต่อมหมวกไต
•17.ไต
•18.อัณฑะ/รังไข่
•19.กระเพาะอาหาร
•20.ตับอ่อน
•21.ลำไส้เล็กส่วนบน
•22.กระเพาะปัสสาวะ
•23.หัวใจ(มือซ้าย) / ตับ(มือขวา)
•24.ลำไส้ใหญ่ส่วนขวาง
•25.ลำไส้ใหญ่ขาลง (มือซ้าย) / ลำไส้ใหญ่ขาขึ้น (มือขวา)
•26.ลำไส้ใหญ่ส่วนตรง / ไส้ติ่ง(มือขวา)

กดจุดสะท้อน 11 จุดเพื่อบรรเทาความเครียดและลดความดันโลหิต

1.ต่อมใต้สมอง
2.จุดลดความดัน
3.ปอด
4.กระบังลม
5.หัวใจ
6.จุดรวมประสาท



7.ต่อมหมวกไต
8.ไต
9.ท่อไต
10.กระเพาะปัสสาวะ
11.แนวกระดูกสันหลังหรือระบบประสาทอัตโนมัติ

อ้างอิง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข: ความรู้และแนวทางปฏิบัติเรื่องการนวดฝ่ามือในงานบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข. บริษัทบียอนด์ พับลิสชิ่ง จำกัด กรุงเทพฯ: 2552.

4. จินตนาการ

หลักการ

การใช้จินตนาการ เป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่จะเบี่ยงเบนความสนใจจากสถานการณ์อันเคร่งเครียดในปัจจุบัน ไปสู่ประสบการณ์เดิมในอดีตที่เคยทำให้จิตใจสงบและเป็นสุขมาก่อน

การย้อนระลึกถึงประสบการณ์ที่สงบสุขในอดีต จะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายละวางจากความเครียดได้ระยะหนึ่ง

การใช้จินตนาการเป็นวิธีการคลายเครียดได้ชั่วคราวไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาที่สาเหตุ จึงไม่เหมาะที่จะนำมาใช้บ่อยๆ

ในขณะจินตนาการ ต้องพยายามให้เหมือนจริงที่สุดคล้ายจะสัมผัสได้ครบทั้งภาพ รส กลิ่น เสียง และสัมผัส เพื่อจะได้เกิดอารมณ์คล้อยตามจนรู้สึกสุขสงบได้เหมือนอยู่ในสถานการณ์นั้นจริงๆ

วิธีการฝึก

เลือกสถานที่ที่สงบ เป็นส่วนตัว ปลอดจากการรบกวนของผู้อื่นนั่งในท่าที่สบาย ถ้าได้เก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะด้วยจะเป็นการดีมาก หลับตาลง เริ่มจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่สงบสุขในอดีต

เช่น

- การนั่งดูพระอาทิตย์ตก
- การดำน้ำชมธรรมชาติ
- การเดินชมสวนดอกไม้
- การนั่งตกปลาริมตลิ่ง

เมื่อจินตนาการจนจิตใจสงบ และเพลิดเพลินแล้วให้บอกสิ่งดีๆ กับตัวเองว่า

ฉันเป็นคนดี

ฉันเป็นคนเก่ง

ฉันไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคใดๆ

ฉันสามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างแน่นอน

นับ 1.....2.....3..... แล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้นคงความรู้สึกสงบเอาไว้พร้อมที่จะต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคในชีวิตต่อไป

ตัวอย่างเรื่องที่จินตนาการ

ฉันกำลังเดินเล่นริมชายหาด ผืนทรายแสนจะอ่อนนุ่มและอบอุ่นได้ยินเสียงคลื่น

ที่ซัดสาดเข้ามาและเสียงนกร้องเป็นระยะๆ

ฉันค่อยๆ ลุยลงไปในทะเล น้ำทะเลเย็นฉ่ำชื่นใจและใสราวกระจกมองเห็นเปลือกหอย ปลาดาว และฝูงปลาตัวเล็กๆ สีเงินว่ายวนเวียนไปมา

ฉันเริ่มแหวกว่ายน้ำทะเล รู้สึกตัวเบาหวิวเป็นอิสระจากความเครียดทั้งปวง

บรรยากาศช่างสงบ เป็นธรรมชาติ และช่วยให้ฉันผ่อนคลายได้มากเหลือเกิน

ตอนนี้ฉันพร้อมแล้วที่จะต่อสู้กับอุปสรรคในชีวิต ฉันจะไม่หวั่นกลัวต่อสิ่งใด ฉันต้องเอาชนะปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน

5. การทำสมาธิ

หลักการ

การทำสมาธิถือเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุดเพราะจิตใจจะสงบ และปลอดจากความคิดที่ซ้ำซาก ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล เศร้าโกรธ ฯลฯ

หลักของการทำสมาธิ คือการเอาใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งในที่นี้จะใช้การนับลมหายใจเป็นหลัก และยุติการคิดเรื่องอื่นๆ อย่างสิ้นเชิง หากฝึกสมาธิเป็นประจำ จะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็นสมองแจ่มใส หายเครียดจนตัวเองและคนใกล้ชิดรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนี้ได้อย่างชัดเจน

วิธีการฝึก

ขั้นที่ 1

นั่งในท่าที่สบาย จะเป็นการนั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ หรือนอนก็ได้ในกรณีที่เป็นผู้ป่วย

หลับตา หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ
เริ่มนับลมหายใจเข้าออก ดังนี้
หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1
หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2
นับไปเรื่อยๆ จนถึง 5
แล้วเริ่มนับ 1 ใหม่
นับจนถึง 6 แล้วเริ่ม 1 ใหม่
นับจนถึง 7 แล้วเริ่ม 1 ใหม่
นับจนถึง 8 แล้วเริ่ม 1 ใหม่
นับจนถึง 9 แล้วเริ่ม 1 ใหม่
นับจนถึง 10
ครบ 10 ถือเป็น 1 รอบ
แล้วเริ่ม 1-5 ใหม่ ดังตัวอย่างต่อไปนี้
1,1 2,2 3,3 4,4 5,5
1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

ฯลฯ

ในการฝึกครั้งแรกๆ อาจยังไม่มีสมาธิพอ ทำให้นับเลขผิดพลาด หรือบางทีอาจมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาทำให้ลืมนับเป็นบางช่วงถือเป็นเรื่องปกติ

ต่อไปให้พยายามตั้งสติใหม่ เมื่อมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาก็ให้รับรู้แล้วปล่อยให้ผ่านไป ไม่เก็บมาคิดต่อ

ในที่สุดก็จะสามารถนับเลขได้อย่างต่อเนื่องและไม่ผิดพลาด เพราะมีสมาธิดีขึ้น

ขั้นที่ 2

เมื่อจิตใจสงบมากขึ้น ให้เริ่มนับเลขแบบเร็วขึ้นไปอีก คือ

หายใจ เข้านับ 1 หายใจออกนับ 2

หายใจ เข้านับ 3 หายใจออกนับ 4

หายใจเข้านับ 5

หายใจออกนับ 1 ใหม่ จนถึง 6, 7, 8, 9, 10 ตามลำดับดังนี้

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5

ฯลฯ

ขั้นที่ 3

เมื่อนับลมหายใจได้เร็วและไม่ผิดพลาด แสดงว่าจิตใจสงบมากแล้ว คราวนี้ให้ใช้สติรับรู้ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว ไม่ต้องนับเลขอีกและไม่คิดเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น มีแต่ความสงบเท่านั้น

โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในกลุ่มกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

"ข้าพเจ้าได้นำเอาความคิดและประสบการณ์ในการทำงานวิจัยเกี่ยวกับ Methamphetamine ร่วมกับ University of California at Los Angeles (UCLA) United State of America มาศึกษาเปรียบเทียบกับปัญหายาเสพติดในเมืองไทย สิ่งที่คล้ายกันคือ กลุ่มเสี่ยงที่มีโอกาสเข้าไปเกี่ยวข้องกับปัญหายาเสพติดจะเป็นกลุ่มเด็กและเยาวชนอายุระหว่าง 10–25 ปี แต่ในเมืองไทยที่พบอายุน้อยกว่า 10 ปี ก็มี เมื่อข้าพเจ้ากลับมาประเทศไทย ในปี 2545 ซึ่งขณะนั้นปัญหายาเสพติดรุนแรงมาก ด้วยความห่วงใยและต้องการป้องกันเด็กและเยาวชนกลุ่มเสี่ยง รวมทั้งต้องการช่วยเหลือผู้เสพยา จึงได้เกิดโครงการ TO BE NUMBER ONE ขึ้นมา"

"กิจกรรมในโครงการ TO BE NUMBER ONE ข้าพเจ้าเน้นกิจกรรมที่ทันสมัย มีประโยชน์ คำนึงถึงธรรมชาติ และความต้องการของวัยรุ่นเป็นสำคัญ เพื่อดึงดูดใจให้เยาวชนเข้ามาร่วม จะช่วยให้เขาหันเหจากสิ่งยั่วยุที่ไม่ดีต่างๆ ทำให้เขาได้พบเพื่อนใหม่ๆ สนุก มีความสุข และทำให้มีสังคม เด็กกลุ่มเสี่ยงส่วนใหญ่จะขาดโอกาสทางสังคม โดยเฉพาะเด็กในชุมชนแออัดและในต่างจังหวัด ดังนั้น โครงการ TO BE NUMBER ONE ต้องคำนึงถึงเรื่องนี้ และจัดให้สมาชิกได้เข้าร่วมอย่างทั่วถึง "

(พระดำรัสองค์ประธาน โครงการ TO BE NUMBER ONE)

สนใจเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ TO BE NUMBER ONE
สอบถามรายละเอียด ได้ที่ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 0-2590 - 8187 , 0-2590 - 8256 - 7
www.tobenumber1.net หรือ facebook โฟโต้ทูบีนัมเบอร์วัน

เครียด... คลายเครียด

โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในกลุกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0-2590-8182 , 0-2950-8888
โทรสาร 0-2589-0938, 0-2149-5531