

คู่มือ



# ศิลปะละครชุด

## ด้วยตนเอง

สำหรับวัยรุ่น



กรมสุขภาพจิต  
กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหนังสือ : คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง  
จัดพิมพ์โดย : กองสุขภาพจิตสังคม  
ISBN : 974-291-665-9  
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก  
มกราคม 2548  
จำนวนพิมพ์ : 10,000 เล่ม

คู่มือ 

# ศิลปะละครพูด

ด้วยตนเอง

สำหรับวัยรุ่น



# คำนำ

# J

ปัญหาความเครียด เป็นปัญหาที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ซึ่งถ้าหากความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นมีอยู่ในระดับที่พอดี ก็จะส่งผลดีช่วยให้ท่านมีความตื่นตัว กระตือรือร้นในการทำงาน แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นมีอยู่ในระดับที่มาก ก็จะส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่าน โดยความเครียดที่สะสมอยู่ในร่างกายของท่านจะแสดงออกทางร่างกายและจิตใจของท่าน ในรูปของอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ซึ่งในบางครั้งท่านก็อาจจะไม่สามารถทราบได้ว่าอาการลักษณะอย่างไรที่เป็นผลพวงมาจากความเครียด

หนังสือ “คลายเครียดด้วยตนเองสำหรับวัยรุ่น” เป็นหนังสือที่กล่าวถึงลักษณะของความเครียด สาเหตุและอาการที่แสดงให้รู้ว่าเครียด และแนะนำเทคนิคคลายเครียดด้วย ตัวเองอย่างง่าย ๆ

กรมสุขภาพจิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือ “คลายเครียดด้วยตนเองสำหรับวัยรุ่น” จะเป็นหนังสือที่ให้ ความรู้เกี่ยวกับความเครียด และเทคนิคการคลายเครียดต่าง ๆ เพื่อที่ท่านสามารถประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับตนเองและแนะนำผู้อื่นต่อไป

กรมสุขภาพจิต



# ความเครียดคืออะไร

**ความเครียด**คือ เหตุการณ์หรือสภาพใดก็ตามที่ก่อให้เกิดความลำบากใจในการตัดสินใจ ความวิตกกังวลกับความสัมพันธ์กับคนบางคน ความวิตกกังวลในความไม่แน่นอนของสถานการณ์ หรือเกิดความรู้สึกกลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้น

## สาเหตุของความเครียด

เกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

1. สาเหตุจากจิตใจ เช่น ความต้องการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจ และกลัวว่าจะไม่ได้ดังที่ต้องการที่หวังไว้ จะทำให้คน ๆ นั้นเกิดความเครียด เช่น กลัวสอบไม่ผ่าน กลัวทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ ปรารถนาต่าง ๆ ที่เกิดในจิตใจ เช่น ตนไม่สวยอย่างคนอื่น ตนไม่รวยเท่าคนอื่น ฯลฯ

2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิตความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ สถานการณ์ที่ทำให้คนเรามีความเครียด เช่น เมื่อต้องเข้าโรงเรียนใหม่ เข้าทำงานใหม่ เมื่อต้องแต่งงาน เมื่อต้องเปลี่ยนงาน ย้ายงาน ย้ายบ้าน ความตายของคนที่รัก ฯลฯ

3. สาเหตุจากความเจ็บป่วย เช่นการเจ็บไข้ได้ป่วยทั่ว ๆ ไป การป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง โรคเอดส์ ฯลฯ

## อาการที่แสดงว่าคุณเครียดแล้ว

1. ผลต่อร่างกาย อาการทางร่างกายอาจจะสังเกตได้โดยการเดินของชีพจรเบาและเร็ว การหายใจถี่ขึ้น หายใจสั้น กล้ามเนื้อตึงเครียด ทั้งบริเวณต้นคอ แขน ขา บางคนอาจมีอาการมึนงง มึนงงไม่ติดที่ขบฟัน บดกราม อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย

2. ผลต่อจิตใจ ขาดสมาธิ คัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้ยาก แม้ในเรื่องที่ง่าย หงุดหงิด มีความวิตกกังวล มีความกลัวโดยไร้เหตุผลขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

3. ผลต่อพฤติกรรม มีการรับประทานเพิ่มขึ้นหรือลดลงในบางคน มีการใช้ยามากขึ้น มีการกระตุกของกล้ามเนื้อ หรือมีอาการตาขยับ บางคนชอบดื่งมม กัดเล็บ กระแทบเท้า เรื่องการนอนอาจมากขึ้นหรือน้อยลง มีการดื่มเหล้า หรือใช้ยาเสพติดมากขึ้น มีการก้าวร้าว ฯลฯ



# วิธีการคลายเครียด บันทึกคลายเครียด

**ท**ามครั้งที่วัยรุ่นมีปัญหาคับอกคับใจ ไม่อยากเอ่ยปากบอกใคร เพราะไม่พร้อมที่จะเล่าให้ใครฟัง หรือยังค้นไม่พบคนที่สามารถไว้วางใจ พอที่จะเล่าอะไร ๆ ให้ฟังได้อย่างสนิทใจ

และไม่ว่าจะเป็นความลับคับอก ความในใจที่ไม่อยากเปิดเผย เช่น ความรักครั้งแรก รวมไปถึงความไม่สบายใจต่าง ๆ อาจระบายออกมาด้วยการบันทึกลงในสมุดไดอารี่ ซึ่งเขาค้นพบว่า เป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ดี แต่ทั้งนี้ การบันทึกที่มีประสิทธิภาพ และให้ประโยชน์แก่เจ้าของไดอารี่ก็จะมีเทคนิคในตัวของมันเอง เช่น

@ ถ้าเป็นการบันทึกเหตุการณ์ประจำวัน เช่น ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน วิธีดีกรอบการเขียนบันทึก คือ

- เขียนบอกช่วงเวลาที่เกิดเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น เช่น เกิดขึ้นในเวลาสี่โมงครึ่งหลังเลิกเรียน หรือตอนเที่ยงเวลาอาหารกลางวัน

- เขียนถึงความรู้สึกว่ามีความเครียดมากน้อยแค่ไหน โดยกำหนดเป็นคะแนน 1 - 10

- วันนี้คุณรู้สึกมีความสุขแค่ไหน
- คุณสนุกกับการทำงาน (หรือการเรียน) หรือไม่
- คุณทำงาน (การบ้านและงานบ้าน) ได้อย่างมีประสิทธิภาพแค่ไหน

@ ถ้าเกิดเหตุการณ์ที่สร้างความรู้สึกเครียดให้กับคุณให้บันทึกถึง

- เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
- เกิดขึ้นที่ไหน เมื่อใด
- สาเหตุสำคัญคืออะไร
- เหตุการณ์ครั้งนั้นก่อความเครียดให้คุณได้รุนแรง แค่ไหน
- คุณจัดการกับเหตุการณ์นั้นอย่างไร
- คุณรับมือกับสาเหตุที่เกิดขึ้นได้หรือไม่
- ผลสุดท้ายเป็นอย่างไร และคุณคิดว่าคุณแก้ปัญหาได้ถูกวิธี

หรือเปล่า หลังจากใช้เวลานับบันทึกเพียงไม่กี่สัปดาห์ คุณก็จะสามารถวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ด้วยตัวคุณเอง เช่น วิเคราะห์ จากผลงานหรือผลการเรียนที่ออกมาภายใต้ภาวะกดดันหรือความเครียดที่มีอยู่ สิ่งเหล่านี้จะทำให้คุณรู้ว่า

1) คุณสามารถเข้าใจและรู้ว่าความเครียดระดับไหนที่คุณยังทนได้ ยังรู้สึกมีความสุขอยู่บ้าง และยังสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ คุณอาจค้นพบว่าคุณเป็นคนที่ทำงานได้ดีทั้ง ๆ ที่กำลังวุ่นกับความเครียด

2) คุณสามารถรู้ว่าอะไรคือสาเหตุใหญ่ในชีวิตที่ทำให้คุณเครียดและหมดสุข คุณจะเข้าใจว่าสภาพแวดล้อมหรือภาวะแบบใดที่ทำให้คุณเกิดความเครียด และเริ่มจะมองเห็นว่าคุณสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพแค่ไหน

คุณจะพบว่าสิ่งต่าง ๆ ที่บันทึกลงในสมุดไดอารี่ จะเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากที่สุด ยิ่งคุณเขียนไดอารี่นานเท่าไร คุณจะมองเห็นช่องทางในการแก้ปัญหาได้อย่างหลากหลายและมีคุณภาพมากขึ้น

และเมื่อชีวิตเริ่มเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา คุณจะต้องเผชิญ



กับความเครียดอีกหลายครั้งหลายคราในอนาคตข้างหน้า และเมื่อคุณเขียนบันทึก คุณจะเห็นว่าความเครียดที่เผชิญอยู่ในเวลานั้นอาจมีการเปลี่ยนแปลงไปจากที่เคยพบในอดีต ซึ่งคุณสามารถหยิบบันทึกเล่มเก่ามาอ่าน และพัฒนาวิธีการที่จะจัดการความเครียดได้ด้วยวิธีการที่แตกต่างไปจากเดิม

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่คุณจะได้ประโยชน์จากการบันทึกก็คือ คุณจะเข้าใจตัวเองได้ดีขึ้น รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง มองเห็นพัฒนาการทางความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ของตนเองได้ชัดเจน และรู้จักนำบทเรียนในอดีตมาเป็นครูสำหรับปัจจุบัน



## เทคนิคการผ่อนคลาย

เมื่อท่านเกิดความเครียดขึ้น ท่านมีวิธีการผ่อนคลายความเครียดนี้ อย่างไรบ้าง ซึ่งวิธีการผ่อนคลายความเครียดจะมีอยู่ด้วยกันหลายวิธีให้ท่านได้เลือกปฏิบัติกันไปตามความถนัดของแต่ละบุคคล ในที่นี้อยากจะขอแนะนำเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดอย่างง่าย ๆ ให้ท่านได้เลือกปฏิบัติกัน โดยเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดนี้ จะเป็นวิธีการเฉพาะที่จะทำให้ท่านเกิดการผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งวิธีการปฏิบัตินั้นจะมีอยู่ด้วยกันหลากหลายวิธี แต่วิธีการปฏิบัติส่วนใหญ่เราจะเน้นตรงเทคนิคสองอย่างคือ การควบคุมการหายใจ และการทำให้กล้ามเนื้อหายตึง การผ่อนคลายจะได้ผลดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับท่านว่าจะสามารถที่จะขจัดความกดดันต่าง ๆ ออกไปจากร่างกายและจิตใจได้หรือไม่ ถึงแม้ว่าหลาย ๆ ท่านอาจจะบอกว่า ไม่เห็นจำเป็นต้องมานั่งฝึกการผ่อนคลายเลย เพราะการนอนหลับก็สามารถช่วยให้ท่านเกิดการผ่อนคลายได้เหมือนกัน แต่ในสภาพความเป็นจริงในปัจจุบันนี้ การนอนหลับเพียงอย่างเดียวดูเหมือนจะไม่เป็นการเพียงพอสำหรับการผ่อนคลายอื่น ๆ ควบคู่ไปด้วย เพื่อที่จะช่วยให้ท่านผ่อนคลายได้ในขณะที่ท่านยังรู้สึกตัวอยู่

ความเครียดและความกดดันทางจิตใจต่าง ๆ มักจะมีมารวมกันกับการตึงเครียดของกล้ามเนื้อที่ถูกกระตุ้นนาน ๆ ก็จะทำให้เกิดความตึงและล้า ดังนั้นความตึงเครียดของร่างกายทั้งระบบจึงทำให้กล้ามเนื้อตึงแข็ง ล้าและปวดเมื่อย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อบริเวณรอบหัวไหล่ คอ ศีรษะ อาการตึงเครียดที่เกิดขึ้นนี้ หากไม่ได้รับการแก้ไขให้หมด

ไปแล้ว อาการตึงเครียดนี้จะค่อย ๆ เพิ่มพูนมากขึ้นจนส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจของท่าน ตลอดจนส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของท่านด้วย ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันมิให้ท่านเกิดความตึงเครียดมากเกินไป ท่านควรศึกษาวิธีการผ่อนคลายความเครียดไว้บ้าง เพื่อที่ท่านจะได้ใช้เป็นวิธีคลายเครียดยามเมื่อท่านเกิดความตึงเครียดขึ้นและเมื่อท่านเริ่มฝึกผ่อนคลายความเครียดแล้ว วิธีการผ่อนคลายนี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อท่าน 2 ประการ คือ

1. เมื่อท่านเริ่มฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย ท่านจะรู้ว่าส่วนใดของร่างกายที่เครียดเกร็งหรือเจ็บง่าย จะได้ป้องกันไม่ให้เกิดอาการเหล่านี้ขึ้น ด้วยการระมัดระวังการยืน เดิน และการเคลื่อนไหวโดยทั่วไป รวมถึงการเลือกโต๊ะ เก้าอี้ เตียง เสื้อผ้า รองเท้าไว้ใช้ด้วย

2. ท่านจะรู้สึกดีขึ้นทันทีที่เริ่มฝึกการผ่อนคลายใบหน้า คอ และไหล่เพียง 5 นาที จะทำให้ท่านหายปวดศีรษะและรู้สึกสดชื่นขึ้นขึ้นการผ่อนคลายอย่างลึก 20 นาที จะช่วยทำให้สมองและร่างกายได้พักผ่อนมากเท่า ๆ กับได้นอนหลับถึง 2 ชั่วโมง

มาถึงตรงนี้หลาย ๆ ท่านอาจจะเกิดความกังวลว่า วิธีการปฏิบัติยุ่งยากซับซ้อนหรือไม่ ซึ่งตามความเป็นจริงแล้ววิธีการฝึกผ่อนคลายส่วนใหญ่จะเป็นวิธีที่ค่อนข้างง่ายและได้ผลเร็ว แต่ก็อาจจะมีเป็นบางวิธีค่อนข้างยากและปฏิบัติยากในช่วงแรก ๆ ซึ่งวิธีการผ่อนคลายที่จะกล่าวในต่อไปนี้ หลาย ๆ ท่านอาจจะบอกว่ามันมีวิธีปฏิบัติมากเกินไป ท่านจะไม่มีเวลาที่จะปฏิบัติ ให้ครบได้ทุกท่า ท่านอาจจะเลือกทำท่าใดท่าหนึ่งก็ได้ เพราะวิธีที่จะเสนอต่อไปนี้จะเป็นวิธีที่ช่วยท่านผ่อนคลายร่างกายบางส่วน ท่านสามารถเลือกทำที่ท่าก็ได้ ขึ้นอยู่กับว่าท่านเกิดความตึงเครียด ตรงส่วนไหนของร่างกาย ก็ให้ท่านเลือกวิธีฝึกผ่อน

คลายที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดตรงส่วนนั้น เช่น ท่านเกิดอาการ  
เกร็งที่ศีรษะ คอ ก็ให้ท่านเลือกทำการบริหารเฉพาะส่วนที่มีอาการ  
ตึงเครียด

## กล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่ม คือ

1. แขนขวา
2. แขนซ้าย
3. หน้าผาก
4. ตา แก้ม และจมูก
5. ขากรรไกร ริมฝีปาก และลิ้น
6. คอ
7. อก หลัง และไหล่
8. หน้าท้อง และก้น
9. ขาขวา
10. ขาซ้าย

## วิธีการฝึก

● นิ่งในท่าที่สบายที่สุด วางแขน ขา อย่างสบายๆ ทิ้งน้ำหนักตัว  
ทั้งหมดลงในเก้าอี้ และหลับตาลง

● เกร็งกล้ามเนื้อไปที่ละกลุ่ม ค้างไว้สัก 10 นาที แล้วจึงค่อยๆ  
คลายออก จากนั้นเริ่มเกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อยๆ  
ทำไปจนครบทั้ง 10 กลุ่ม

● เริ่มจากการกำมือ มุ่งความสนใจไปที่มือและแขนทั้งสองข้าง  
กำมือและเกร็งแขนให้แน่นจนรู้สึกเกร็งมากที่สุด เกร็งไว้ประมาณ 10

นาที่ แล้วจึงค่อย ๆ คลายออก

- บริเวณหน้าผาก คิ้ว ตา และจมูกให้เกร็งโดยการขยับหน้าผาก คิ้ว ตา และจมูกให้มากที่สุด ค้างไว้สักครู่หนึ่ง แล้วค่อยคลายออก

- ขากรรไกร คอ ริมฝีปาก และลิ้น ให้เหยียดริมฝีปากออกไปให้มากที่สุด พร้อมทั้งให้ท่านกลืนที่เพดานปากให้แน่นที่สุด ท่านจะรู้สึกตึงเครียดบริเวณลำคอ ริมฝีปาก ขากรรไกร ลิ้น เกร็งไว้ประมาณ 10 นาที แล้วจึงค่อยผ่อนคลาย

- ออกหลังและไหล่ ให้ท่านหายใจเข้าลึก ๆ และกลืนหายใจไว้สักครู่หนึ่ง ท่านจะรู้สึกตึงเครียดบริเวณหน้าอก

- หน้าท้อง และก้น ให้ท่านแขม่วท้องโดยทำท้องให้แฟบมากที่สุด เกร็งไว้สักครู่ แล้วจึงค่อยผ่อนคลาย คราวนี้ให้ท้องพองออกมากที่สุด เกร็งไว้สักครู่แล้วค่อยผ่อนคลาย ส่วนบริเวณก้นให้ท่านใช้วิธีขมิบก้นแล้วคลาย

- เท้าทั้งสองข้าง ให้ท่านกดปลายเท้าทั้งสองข้างลงกับพื้นให้มากที่สุด ท่านจะรู้สึกตึงเครียดบริเวณกล้ามเนื้อน่อง เกร็งไว้สักครู่หนึ่งแล้วจึงค่อยผ่อนคลาย

หลังจากที่ท่านทำครบทั้ง 10 ขั้นตอนแล้ว ให้ท่านลองสำรวจดูกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของท่านอีกครั้ง ท่านจะรู้สึกถึงความผ่อนคลายได้มากยิ่งขึ้น และท่านจะรู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างความตึงเครียดและการผ่อนคลายนั่นเองกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดี การฝึกผ่อนคลายนี้จะได้ผลดีก็ต่อเมื่อท่านได้ฝึกเป็นประจำสม่ำเสมอ

# การทำสมาธิ

เมื่อใดที่ท่านรู้สึกเครียด ลองมาดูก่อนว่าการทำสมาธิจะมีส่วนช่วยให้ท่านรู้สึกผ่อนคลายได้อย่างไร ซึ่งหลาย ๆ ท่านอาจจะสงสัยว่าการทำสมาธิสามารถช่วยให้ท่านหายจากความเครียดนั้นได้จริงหรือ ก่อนอื่นเราคงต้องมาทำความรู้จักกับการทำสมาธิก่อนว่า

## การทำสมาธิคืออะไร

การทำสมาธิคือ การฝึกจิตให้ว่าง สงบ ด้วยการดึงความคิดของท่านให้ออกจากสถานการณ์ในขณะนั้น โดยวิธีการเพ่งความคิดของท่านไปรวมไว้ยังจุดใดจุดหนึ่ง อาจจะเป็นการเพ่งที่วัตถุ หรือการกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นต้น หากเราสามารถได้เช่นนี้แล้ว เราจะค่อย ๆ ออกจากสภาพความคิดต่าง ๆ และเปิดหนทางสู่สมองส่วนที่เกี่ยวกับความคิดได้สำนึกและประสบการณ์ เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น แขนงขาของท่านอาจรู้สึกหนัก ศีรษะอาจจะตงงลงมา ลมหายใจช้าลง ร่างกายจะรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น จิตใจจะแยกออกจากร่างกายและสภาพแวดล้อมในขณะนั้น นอกจากนี้การทำสมาธิยังมีส่วนช่วยส่งเสริมให้สมองผลิตคลื่นสมองที่เรียกว่า คลื่นแอลฟาและคลื่นเบต้า คลื่นที่ถูกผลิตออกมานี้จะช่วยให้ร่างกายมีความสมดุล มีความกลมกลืนกันมากที่สุดเท่าที่จะมีได้ สภาพร่างกายที่ไม่มีความเครียด และจิตใจไม่มีความกดดันนี้ จะทำให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย ซึ่งการทำสมาธิที่ท่านทำอย่างสม่ำเสมอแล้ว ผลของการทำสมาธินี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันของท่านค่อนข้างมาก เช่น ผลของการ

ทำสมาธิสามารถช่วยแก้โรคนอนไม่หลับ โรคปวดศีรษะ กังวล และอาการเจ็บป่วยอีกหลายอย่างอันเป็นผลเนื่องมาจากความเครียด นอกจากนี้การทำสมาธิยังช่วยให้ท่านมีความจำ มีประโยชน์ในการเรียน ช่วยพัฒนาสมอง ช่วยให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน และยังมีส่วนช่วยผ่อนคลายความเครียดในชีวิตประจำวันของท่านได้ การทำสมาธิที่กล่าวถึงในที่นี้ เป็นเพียงการทำสมาธิขั้นพื้นฐาน ซึ่งจะง่าย ๆ ที่หลาย ๆ ท่าน สามารถปฏิบัติตามได้ แต่ก่อนที่ท่านจะเข้าไปสู่การทำสมาธิ ท่านจำเป็นจะต้องทราบปัจจัยพื้นฐานในการทำสมาธิก่อน เพราะการทำสมาธิมิใช่เป็นเพียงแต่การทำจิตใจให้สงบแต่เพียงอย่างเดียว การทำสมาธิต้องอาศัยกลมกลืนทั้งร่างกาย และจิตใจควบคู่กันไป

การทำสมาธิต้องอาศัยปัจจัย 4 ประการ คือ

1. สถานที่ที่สงบเงียบ

2. การทำสมาธิต้องอยู่ในท่าที่สบาย อาจนอนบนพื้น ลำตัว แขน ขา และอวัยวะต่าง ๆ อยู่ในท่าสบาย หรือนั่งเก้าอี้ หลังพิงพนักเก้าอี้และขาอยู่ในสภาพปกติ หรือนั่งบนพื้น ขาเหยียด หลังพิงฝา ท่านนี้เป็นท่าที่สบายสำหรับหลาย ๆ คน แต่ตามปกติท่านจะต้องให้กระดูกไขสันหลังเหยียดตรง

3. ทำร่างกายและจิตใจให้ผ่อนคลาย

4. มุ่งความสนใจไปที่จุดใดจุดหนึ่ง หรือสิ่งเดียว

เมื่อท่านทราบหลักพื้นฐานก่อนการทำสมาธิแล้ว ท่านก็เริ่มเข้าสู่เทคนิคในการทำสมาธิได้เลย ซึ่งเทคนิคในการทำสมาธิจะมีด้วยกันหลายวิธีให้ท่านเลือกทำตามความถนัด

● **การทำสมาธิโดยการเพ่งมองที่วัตถุ** เช่น เพ่งดูดอกไม้ เพ่งดู เปลวเทียน หรือสิ่งของอื่น ๆ ตามแต่ท่านจะใช้ ซึ่งการทำสมาธิโดยการเพ่งมองวัตถุนี้ ท่านจะต้องดึงความคิดของท่านทั้งหมดไปสนใจในสิ่งที่ท่านเพ่งไปเพียงจุดเดียว และถ้าหากความคิดของท่านฟุ้งซ่านไปจากสิ่งที่ท่านกำลังเพ่งอยู่ให้ท่านพยายามดึงความคิดที่กระจัดกระจายของท่านกลับมาเพ่งที่วัตถุนั้นใหม่ ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ประมาณ 15-20 นาที หลังจากท่านเลิกทำสมาธิแล้วท่าน จะรู้สึกสบายทั้งร่างกายและจิตใจ

● **การทำสมาธิโดยการท่องคำภาวนาไว้ในใจ** ซึ่งคำภาวนาที่ท่านจะใช้ท่องเพื่อทำสมาธินี้ ท่านจะใช้ข้อความใดก็ได้ ตัวอย่างเช่น ท่านนั่งในท่าที่สบายหลับตาแล้วท่องคำว่า **ยุบหนอ พองหนอ ไว้ในใจ** ท่านท่องต่อไปเรื่อย ๆ เมื่อใดก็ตามหากท่านใจลอยหรือความคิดของท่านหลุดไปจากคำภาวนาที่ท่านท่องไว้ ให้ท่านค่อย ๆ ดึงความคิดของท่านกลับมาท่องคำภาวนา นั้นใหม่ ทำซ้ำไปเรื่อย ๆ ประมาณ 15-20 นาที เสร็จแล้วให้ท่านลืมตาขึ้น ท่านจะพบว่าสมองของท่านจะแจ่มใส จิตใจที่เคยฟุ้งซ่านก็จะมารวมเป็นจุดเดียวและยังช่วยให้ท่านผ่อนคลาย ความเครียดได้

การทำสมาธิถึงแม้จะช่วยให้ท่านหายจากอาการเครียดที่เกิดขึ้นได้ แต่มันจะเป็นเพียงชั่วคราวระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ถ้าหากท่านต้องการให้ความเครียดนั้นหายไป ท่านจะต้องค้นหาสาเหตุที่เป็นต้นเหตุของความเครียดของท่านเมื่อใดที่ท่านค้นพบแล้วให้ท่านพยายามแก้ที่ต้นเหตุของปัญหานั้น เพื่อที่ท่านจะได้ไม่ต้องกลับมามีปัญหาเกี่ยวกับความเครียดจากสาเหตุเดิม ๆ อีกต่อไป



# การฝึกการหายใจ



บางคนอาจจะแปลกใจว่าการหายใจเกี่ยวข้องกับความเครียดได้อย่างไร โดยมากเราจะรู้เพียงว่าออกซิเจนเท่านั้นที่ร่างกายต้องการแต่จริง ๆ แล้วกลไกของการหายใจหรือการแลกเปลี่ยนก๊าซ มีส่วนสำคัญต่อร่างกาย หากมีความขัดแย้งไม่ว่าประการใดเกิดขึ้น จะทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ตามมาได้

ปกติเราจะหายใจเข้า - ออกประมาณ 16,000 - 23,000 ครั้ง ในแต่ละครั้งจะใช้ออกซิเจนประมาณ 250 มิลลิเมตร และคาร์บอนไดออกไซด์ประมาณ 200 มิลลิลิตร ความสมดุลของก๊าซมีผลทำให้เลือดเป็นกรด ซึ่งเราจะรู้สึกสบายและผ่อนคลาย

หากการหายใจเข้าออกมีปริมาณก๊าซออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ไม่สมดุลกันแล้ว คือลักษณะการหายใจสั้นและถี่ถือเป็นการหายใจที่ผิด เลือดจะมีฤทธิ์เป็นด่างมากเกินไป และคาร์บอนไดออกไซด์ในสมองลดลง ซึ่งจะทำให้เกิดความกระวนกระวายหรือความเครียดเกิดขึ้น โดยมีอาการมีนงง เป็นลม เหงื่อออกมา ใจสั่น และเจ็บหน้าอก สัญญาณที่เตือนว่าเรากำลังหายใจมากเกินไป คือ หาวบ่อย ขย้อนในคอ ถอนหายใจบ่อย หายใจที่อกด้านบน คอและไหล่ เคลื่อนไหวแรงขณะหายใจหรือพูด หายใจแบบนี้มักพบได้ในผู้ที่มีความเครียด ทำงานหนัก คนประเภทชอบให้ทุกอย่างดีเลิศเสียหมด หรือเคร่งเครียดมากเกินไปนั่นเอง

สำหรับการหายใจที่จะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย บรรเทาความเครียด และทำให้รู้สึกสงบนั้น เราจะต้องหายใจเป็นจังหวะ จากกระบังลม

กล้ามเนื้อระหว่างอกและช่องท้อง ซึ่งจะช่วยให้ลมไปสู่ปอดส่วนล่างอันเป็นที่ ๆ เลือดส่วนใหญ่ไหลเวียนผ่าน มีวิธีการฝึกหลายวิธีด้วยกัน แต่วิธีง่าย ๆ ที่สามารถทำได้ทุกเวลา ทุกสถานที่นั้น มีขั้นตอนดังนี้

หายใจเข้าครั้งที่สอง นับสอง หายใจออก นับสองจนกระทั่งนับถึงห้า และวนกลับมาเริ่มที่หนึ่งใหม่ ที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ควรมุ่งความสนใจไปที่การหายใจ

วิธีทดสอบว่าการหายใจถูกต้องหรือไม่นั้น อาจทำได้โดยใช้มือข้างหนึ่งวางลงบนอกส่วนบน หากหายใจแล้วหน้าอกยกกระเพื่อมแสดงว่าหายใจผิด

การหายใจที่ถูกต้องนอกจากจะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดได้แล้ว ยังเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ใช้สำหรับฝึกสมาธิได้ด้วย



# ดนตรีนั้นสำคัญไฉน

เมื่อเอ่ยถึงดนตรี แทบจะไม่มีใครปฏิเสธว่าไม่รู้จัก แต่ที่มาของดนตรีนี้เล่าเกิดขึ้นได้อย่างไร

วิวัฒนาการของดนตรีได้เริ่มต้นจากเสียงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ อาทิเช่น เสียงฝนตก เสียงใบไม้ไหว เสียงคลื่น เสียงลมพัด เสียงร้องของแมลงหรือสัตว์ต่าง ๆ เสียงเหล่านี้จะมีลักษณะของเสียงที่เฉพาะเจาะจง มีความไพเราะที่แตกต่างกันและด้วย ความซาบซึ้งในความไพเราะนี้เอง ที่ทำให้มนุษย์พยายามประดิษฐ์อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาผสมผสานกันให้เป็นจังหวะเป็นทำนอง และเพิ่มเนื้อหาสาระจนกลายมาเป็นดนตรีหลากหลายรูปแบบดังที่เราได้ยินได้ฟังกันในทุกวันนี้

การฟังดนตรีที่มีท่วงทำนองที่แตกต่างกัน จะทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกที่แตกต่างกันด้วย ดนตรีที่มีจังหวะท่วงทำนองเร็ว ทำให้เกิดความรู้สึกสนุกสนาน จังหวะช้าทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าและดนตรีที่มีเสียงสูงต่ำดังกึ่งกลางจะทำให้เกิดความรู้สึกคันคั่งเร้าใจ อย่างไรก็ตามคนทั่วไปมักเลือกฟังดนตรีแนวที่ตนชอบมากกว่า บางคนชอบฟังดนตรีที่มีจังหวะเร็ว มันสะใจ จะเลือกฟังเพลงร็อก เพลงคิสโก้ บางคนเลือกฟังแร็ปตามสมัยนิยมและบางคนชอบดนตรีเบาสบายก็เลือกฟังเพลงคลาสสิก

แต่รู้กันบ้างหรือไม่ว่า ดนตรีที่เราฟังกันอยู่นี้มีผลอย่างไรต่อร่างกายของเรา ในบางขณะดนตรีบางประเภทอาจทำให้เรารู้สึกหงุดหงิดหรือตึงเครียดมากขึ้น แต่ดนตรีอีกประเภทหนึ่งสามารถทำให้เรารู้สึก

ผ่อนคลายความสับสนวุ่นวายลง ทำให้จิตใจแจ่มใสขึ้นได้ คนตรีแต่ละประเภทที่ว่านี้แตกต่างกันอย่างไร

ก่อนอื่นเราต้องมาทำความเข้าใจกับสภาวะของสมองในฐานะที่เป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ของเรากันเสียก่อน

ในสภาวะปกติสมองจะรับข้อมูลต่างๆ จากภายนอกเป็นจำนวนมาก บางคนมีเรื่องสับสนวุ่นวายให้คิดมากมายคลื่นสมองที่เกิดขึ้นในช่วงนี้จึงมีความถี่สูง เรียกคลื่นสมองช่วงนี้ว่า- คลื่นเบต้า (BETA WAVE) รูปร่างของคลื่นเบต้ามีลักษณะคล้ายเส้นกราฟที่ขยุกขยิกขึ้น-ลง ขึ้น-ลง สลับกัน คล้าย ๆ เวลาเรลากเส้นสลับนั่นเอง ถ้าสมองมีเรื่องต้องคิดวุ่นวายมากเส้นกราฟจะขยุกขยิกมากด้วย ภาวะเช่นนี้จะรู้สึกหงุดหงิดกระสับกระส่าย ประสิทธิภาพในการคิดตัดสินใจไม่ดี

ส่วนสภาวะที่ทำให้เราทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น จิตใจและสมองต้องอยู่ในสภาวะที่สงบ เยือกเย็น ทั้งนี้เป็นเพราะว่า คลื่นสมองในช่วงนี้ หรือเรียกว่า คลื่นอัลฟา (ALPHA WAVE) จะมีความถี่ช้ากว่ามีขนาดใหญ่มากกว่า และมีพลังงานมากกว่าคลื่นเบต้า รูปร่างของคลื่นอัลฟามีลักษณะคล้ายรูปลูกคลื่น ไม่ขยุกขยิกเหมือนคลื่นเบต้า คลื่นอัลฟานี้ช่วยทำให้ความสับสนวุ่นวายในสมองลดลง จิตใจจึงสงบและ เยือกเย็นขึ้นซึ่งพร้อมที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

และตอนนี้ก็เข้าถึงเรื่องของคนตรีกับคลื่นสมองกันเสียที คนตรีที่มีจังหวะเร็ว หรือคนตรีที่มีจังหวะไม่เป็นระเบียบเช่น เพลงดิสโก้ จะทำให้คลื่นสมองมีความถี่สูงขึ้น โดยเฉพาะในคนที่กำลังมีความตึงเครียดอยู่แล้ว จะทำให้ยิ่งเครียดมากขึ้นไปอีก นอกจากนี้ยังพบว่าเด็ก ๆ ที่ฟังเพลงดิสโก้ขณะที่ดูหนังสีอนั้นจะทำให้สมองปั่นป่วน

และการเรียนไม่ได้ผล ดังนั้นจึงต้องหาวิธีที่ช่วยทำให้คลื่นสมองมีความถี่ช้าลง ซึ่งจะช่วยลดความตึงเครียดและเรียกประสิทธิภาพในการทำงานกลับคืนมา วิธีหนึ่งที่จะช่วยได้คือ การฟังเพลงประเภทต่าง ๆ ดังนี้ เพลงบรรเลงเบา ๆ เช่น เพลงมานโตวานี (MANTOVANI) เพลงของพอล โมริอาต์ (PAUL MAURIAT) หรือเพลงของริชาร์ด เคลเลอร์แมน (RICHARD CLAYDERMAN) เพลงคลาสสิก เช่น ซิมโฟนีหมายเลข 5 ของบีโธเฟ่น (BEETHOVEN'S SYMPHONY NO.5 in C.MINOR) หรือเพลงของไชคอฟสกี (TCHAIKOSKY) เป็นต้น นอกจากนี้เพลงที่มีเสียงธรรมชาติผสมผสานกับเครื่องดนตรีประเภทไวโอลิน พิณฝรั่ง คลาวิเนต หรืออื่น ๆ เช่น เพลงของกิทาโร (KITARO)

มาถึงตอนนี้แล้วพอจะบอกกับตัวเองได้หรือยังว่า ควรฟังเพลงประเภทใดจึงจะก่อให้เกิดประโยชน์กับตัวเอง

หากยังไม่แน่ใจลองอ่านต่อไปอีกสักนิดก็แล้วกัน มีข้อมูลทางการแพทย์พบว่า คนตรีที่มีคุณภาพทั้งเนื้อร้อง ทำนอง จังหวะ และความถี่ของเสียง จะช่วยกระตุ้นให้สมองของมนุษย์หลั่งสารแห่งความสุข หรือ เอนโดฟิน (ENDORPHIN) เพิ่มมากขึ้น ซึ่งมีผลดีต่อการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย นอกจากนี้คนตรีที่มีคุณภาพยังมีผลต่อการเพิ่มความสามารถในการจำ สร้างสรรค์ความคิดริเริ่ม หรือพูดง่าย ๆ ก็คือ ช่วยพัฒนาสมองนั่นเอง

ดังนั้นการเลือกฟังเพลงหรือดนตรีจึงเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่เราจะต้องพิถีพิถันกันมากขึ้นกว่าเดิม ถ้าหากเราต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตัวเองให้ดีขึ้น

# การออกกำลังกายของวัยรุ่น

**อ** วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายที่รวดเร็ว ซึ่งในช่วงประมาณอายุ 16-18 ปี เด็กวัยรุ่นผู้หญิงจะมีการเติบโตเต็มที่ส่วนเด็กผู้ชายจะโตช้ากว่าประมาณสองปี แต่โดยทั่วไปก็ถือได้ว่าช่วงนี้เด็กมีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะฝึกทุกอย่างได้เท่ากับผู้ใหญ่ ดังนั้นการที่ผู้ใหญ่ส่งเสริมสนับสนุนให้วัยรุ่นได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นสิ่งที่นับได้ว่ามีประโยชน์เพราะเด็กจะได้มีร่างกายที่แข็งแรงสมส่วน พร้อมทั้งยังช่วยให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน สนุกสนานกับการออกกำลังกาย ซึ่งเราสามารถจำแนกประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายได้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเชิงบริหาร การออกกำลังกายทุกชนิดแล้วที่จะทำให้เราได้บริหาร สัดส่วนของร่างกายแตกต่างกัน เช่น

- การว่ายน้ำ ลำดับแรกก่อนลงสระเราควรมีการวอร์มร่างกายให้อบอุ่นด้วยท่ากายบริหารที่สามารถบริหารทุกสัดส่วนของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นแขน ขา ข้อมือ ข้อเท้า ฯลฯ เพื่อว่าเวลาลงสระว่ายน้ำจะได้ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ หรือสามารถฝึกการว่ายน้ำได้นานขึ้น และการว่ายน้ำก็ควรเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่ควรจะหักโหมเกินไปในระยะแรก ๆ ของการเริ่มต้น โดยเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายประเภทนี้ในช่วงสัปดาห์ที่หนึ่ง อาจจะใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที แล้วหลังจากนั้นก็ค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ก็ได้

- การออกกำลังกายด้วยการวิ่ง การวิ่งก็เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่สามารถใช้กันได้ทุกเพศทุกวัย ทุกระดับอายุก่อนการวิ่ง

ก็ควรมีการเตรียมความพร้อมของร่างกายทั้งในเรื่องของการแต่งตัวที่เหมาะสมใส่รองเท้าที่ใช้สำหรับวิ่ง เช่น รองเท้าผ้าใบ เป็นต้น หลังจากนั้น ก่อนวิ่งก็ควรมีการบริหารร่างกายให้ได้รับความอบอุ่น พร้อมทั้งจะวิ่งต่อไป การออกกำลังกายด้วยการวิ่งควรใช้เวลาของช่วงเย็น ๆ ของทุกวัน วันละประมาณ 15-20 นาที หรืออาจมากกว่านี้ หากว่ายังไม่รู้สึกเหนื่อยอ่อนเพลียมากนัก และการวิ่งก็นับได้ว่าเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่สามารถช่วยลดความตึงเครียดต่าง ๆ จากภารกิจในชีวิตประจำวันได้ หรือช่วยให้มีจิตใจปลอดโปร่ง เบิกบาน ยามที่รู้สึกหมดแรง อ่อนเพลีย เบื่อหน่ายความสับสนวุ่นวายใน สังคม

นอกจากนี้แล้วยังมีการออกกำลังกายชนิดอื่น ๆ อีกมากมายที่ทุกคนสามารถเลือกใช้บริการตามความถนัดหรือสนใจของตนเอง และไม่ว่าบุคคลใดจะเลือกใช้บริการการออกกำลังกายชนิดใดชนิดหนึ่งก็ตาม แต่การออกกำลังกายให้ได้ผลดี เกิดประโยชน์ต่อตนเองไม่สร้างความเดือดร้อนให้บุคคลอื่น อีกทั้งสามารถรู้จักการบริหารทั้งร่างกายจิตใจ เวลาที่ถือว่า การออกกำลังกายชนิดนี้เหมาะสมที่สุดสำหรับท่าน

2. การออกกำลังกายเชิงกีฬา กีฬาก็เป็นผลแห่งความสำเร็จที่มาจาก การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจนบุคคลผู้นั้นมีความสามารถหรือเชี่ยวชาญกีฬาในประเภทที่ตนเองเคยฝึกฝนมาตลอดเวลา เช่น การเล่นบาสเกตบอล วอลเลย์บอล ซึ่งในช่วงแรกท่านอาจสนใจก็เริ่มต้นเล่นเพื่อความสนุกสนานกับกลุ่มเพื่อนฝูง แต่เมื่อท่านฝึกฝนจนเกิดความชำนาญท่านก็สามารถเลือกเป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่ท่านโปรดปรานพยายามฝึกซ้อม กระทั่งสามารถล้าลงแข่งขันกับเพื่อนต่างโรงเรียนก็ได้

สำหรับการออกกำลังกายเชิงกีฬานั้น สิ่งที่สามารถช่วยสอด

แทรกความรู้สึกของผู้เล่นทุกคนได้ดีก็คือ การฝึกให้ผู้เล่นทุกคนรู้จัก การแพ้ รู้ชนะ รู้ภัย ซึ่งกันและกันนั่นเอง

3. การออกกำลังกายเชิงบันเทิง การออกกำลังกายทุกชนิดมักจะ ต้องสร้างความบันเทิงให้กับผู้เล่น ถ้าหากการออกกำลังกายชนิดนั้น เป็นการออกกำลังกายที่ผู้เล่นพึงพอใจ มีความต้องการหรือสนใจอยาก จะเล่นอยู่แล้ว ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งที่ ทุกคนสามารถหาความเพลิดเพลิน สนุกสนานได้ เช่น การออกกำลังกาย ประเภทลีลาหรือแอโรบิก ที่เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายโดยการ เดินแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่ใช้เสียงเพลง เข้ามาประกอบการ เดิน การบริหารของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น แขน ขา ข้อมือ เอว สะโพก ฯลฯ นอกจากนี้ได้ออกกำลังกายมีร่างกายสมส่วน ได้รับความบันเทิงแล้ว แอโรบิกยังสามารถช่วยให้ผู้เดินได้รู้จักกลุ่ม เพื่อนที่มาออกกำลังกายด้วยกันหรือวิธีการออกกำลังกายแบบ แอโรบิกยังชักชวนให้บุคคลในครอบครัวเข้าร่วมกิจกรรมบันเทิงได้อีก วิธีการหนึ่งด้วย

สำหรับกรณีที่ไม่มีความพร้อมเพียงพอก็สามารถเลือกเดินแอโรบิก เพื่อออกกำลังกายอยู่กับบ้านก็ได้ เหล่านี้จะเป็นกิจกรรมที่สร้างความ บันเทิงอีกอย่างหนึ่งให้กับตัวเอง และครอบครัวได้ดีทีเดียว





## เดินเพื่อสุขภาพ

ในยุคที่เศรษฐกิจกำลังตกต่ำอย่างในขณะนี้ คงไม่มีอะไรดีไปกว่าการแสวงหาความเพลิดเพลินด้วยการออกกำลังกาย (ดีกว่าเที่ยวผับเที่ยวบาร์แน่นอน) และวิธีการออกกำลังกายที่ไม่ต้องเสียเงินเสียทองมากก็คือ การเดินนั่นเอง แคล่งทุนซื้อรองเท้าผ้าใบใส่สบาย ๆ สักคู่หนึ่ง ส่วนชุดก็เอาเท่าที่มีอยู่นั้นแหละ อาจเป็นเสื้อยืดกางเกงวอร์มตัวเก่าที่เคยใส่อยู่กับบ้านก็ไม่ว่ากัน แล้วหาสถานที่ที่ร่มรื่นมีอากาศถ่ายเท ถ้าหากไม่ได้จริง ๆ เดินรอบบ้านก็ยังได้

เพราะประโยชน์จากการเดินนั้นมีมากมาย เช่น ช่วยส่งเสริมระบบทางเดินหายใจให้ดีขึ้น การเดินอย่างประจำสม่ำเสมอจะทำให้เลือดไปหล่อเลี้ยงหัวใจดีขึ้นอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น แถมยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและความดันโลหิตอีกด้วย ว่ากันว่าการเดินออกกำลังกายจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดหัวใจล้มเหลวได้อย่างดี

- ช่วยเพิ่มพลังงาน และทำให้ร่างกายมีแรงต้านทานมากขึ้นทำให้ไม่เกิดอาการเหน็ดเหนื่อยอ่อนล้าในการทำกิจวัตรประจำวัน ลดความตึงเครียด เมื่อต้องเผชิญกับภาวะกดดันต่าง ๆ ร่างกายของเราจะผลิตพลังงานที่เรียกว่า สารคาเทโคลามีน (catecholamines) ออกมาทำให้เกิดความรู้สึกเครียดและวิตกกังวล ซึ่งการเดินจะช่วยเผาผลาญพลังงานดังกล่าวให้หมดไป คุณจะรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุข นอกจากนั้นยังพบว่า การเดินออกกำลังกายจะช่วยลดความรู้สึกรำคาญและเพิ่มพลังในการอยู่รอด

- ช่วยลดน้ำหนักส่วนเกินเพราะจะไปเผาผลาญแคลอรีที่ได้จากการรับประทานอาหาร และช่วยสร้างกล้ามเนื้อให้กระชับดี รวมทั้งทำให้ความอยากอาหารลดลงด้วย

- ช่วยต่อสู้กับสรรพโรคที่เป็นอยู่ การออกกำลังกายจนเป็นนิสัย จะช่วยบรรเทาอาการรุนแรงของโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคนอนไม่หลับ และโรคกระดูกพรุน (Osteoporosis) อีกทั้งลดความเสี่ยงต่อการเกิดอาการหัวใจกำเริบ

- ลองเริ่มต้นออกกำลังกายกันตั้งแต่วันนี้ แล้วคุณจะรู้สึกว่าคุณภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น จิตใจสงบเย็นลง แคมไขมันที่ไม่พึงปรารถนาก็หมดไปด้วย

- และเมื่อร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใสแล้ว ชีวิตที่เป็นสุขจะไปไหนเสีย



# การออกกำลังกายที่ปลอดภัย

# ผู้

เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายได้ให้คำแนะนำว่า ในการออกกำลังกายควรสอน ให้เด็กได้ออกกำลังกายอย่างปลอดภัย ควรให้มีการอุ่นเครื่องด้วยการยืดเส้นยืดสายขยายกล้ามเนื้อให้ทุกส่วนในร่างกายได้พร้อมที่จะออกกำลังกาย ทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย

การเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อ จะป้องกันอันตรายจากการดึงเครียดของกล้ามเนื้อ อาจจะมีอุปกรณ์ช่วยในการป้องกันการบาดเจ็บ เพื่อความแน่ใจว่าคุณและเด็ก ๆ จะปลอดภัย ควรสวมเครื่องมือเครื่องใช้เพื่อการออกกำลังกาย เช่น แว่นตาสำหรับกันลมเพื่อป้องกันดวงตา หมวกกันน็อค หมวกเหล็กสวมป้องกันอันตราย แผ่นรองเข่า รองข้อศอก ยกทรงที่ใช้เล่นกีฬาสำหรับผู้หญิง การใส่กระชับสำหรับผู้ชาย

## เมื่อเกิดอาการต่อไปนี้ควรหยุดการออกกำลังกาย

- มีอาการปวดตามกล้ามเนื้อ ข้อต่าง ๆ ในร่างกาย
- รู้สึกง่วงหรือจะเป็นลม
- หน้ามืด เวียนศีรษะ
- มีอาการเหนื่อยอ่อนเพลียอย่างมาก



# ชนิดของการออกกำลังกาย

**ก**ารออกกำลังกายด้วยวิธีแอโรบิกจะช่วยในการเผาผลาญไขมันในร่างกาย เพราะการออกกำลังกายด้วยแอโรบิกช่วยให้ร่างกายเพิ่มการหายใจ และเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ และขยายเวลาของการหายใจ

หลังจากที่บริหารร่างกายด้วยวิธีแอโรบิกประมาณ 20 นาที ร่างกายมีความต้องการที่จะใช้ไขมันที่สะสมไว้เพื่อมาใช้เป็นพลังงาน

การออกกำลังกายด้วยวิธีแอโรบิก ทำให้เกิดความสุขสนานทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ซึ่งการบริหารด้วยวิธีแอโรบิกคือ กีฬาต่อไปนี้

1. การเล่นกีฬาบาสเกตบอล
2. การปั่นจักรยาน
3. การเล่นสกี
4. การเล่นฮอกกี
5. การเล่นเจ็ตสเกต
6. การวิ่ง
7. คาราเต้
8. โรลเลอร์เบด
9. การพายเรือ
10. เล่นฟุตบอล
11. การว่ายน้ำ
12. กีฬาเทนนิส
13. การเดินอย่างรวดเร็ว

ส่วนการออกกำลังกายด้วยวิธี Anaerobic exercise จะเป็นวิธีการที่ทำให้เป็นการออกแรง การออกกำลังกายแบบนี้จะช่วยให้ร่างกายมีการ

พัฒนาความแข็งแรง มีผลให้มีการสร้างเสริมกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว แม้ว่าการออกกำลังกายด้วยวิธี Anaerobic ร่างกายจะไม่เกิดเผาผลาญไขมัน แต่ก็ช่วยให้มีการสร้างกล้ามเนื้อ เช่น เดียวกับการออกกำลังกายแบบ Aerobic และกล้ามเนื้อที่ขยายขึ้นจะช่วยเพิ่มแคลอรีอีกด้วย ตัวอย่างของการออกกำลังกายด้วยวิธี Anaerobic เช่น การยกน้ำหนัก การเล่นกล้ามเนื้อหน้าท้อง การ push up การ pull up

### การออกกำลังกายเผาผลาญไขมันอย่างไร

การออกกำลังกายที่ช่วยในการเผาผลาญไขมันคือวิธี Aerobic exercise การวิ่งที่มีการออกกำลังกายด้วยวิธี Aerobic exercise การเดินของหัวใจมีประมาณออกซิเจน ปริมาณของออกซิเจนเพิ่มขึ้นและเมื่อหายใจออกซิเจนจะช่วยในการเผาผลาญไขมันที่สะสมอยู่ให้หมดไป โดยปกติการออกกำลังกายด้วยวิธีแอโรบิค ประมาณ 20 นาที อาทิตย์ละ 3 ครั้งหรือมากกว่านั้นในหนึ่งอาทิตย์ จะช่วยเพิ่มเมตาบอลิซึมของร่างกาย ร่างกายจะเผาผลาญแคลอรีตลอดเวลาแม้ในช่วงพัก เราควรออกกำลังกายมากเพียงใด

เพื่อให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง และช่วยในการเผาผลาญไขมัน การออกกำลังกายควรออก 20 นาที หรือมากกว่าและควรออกกำลังกาย 3 ครั้งใน 1 สัปดาห์ ในเด็กการออกกำลังกาย เด็กจะได้รับผลสำเร็จมากกว่าผู้ใหญ่ แต่ถ้าเด็กและคนในบ้านมีน้ำหนักตัวเกิน การออกกำลังกาย จึงมีความจำเป็นมาก เพราะแอโรบิคช่วยในการเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ เพิ่มการหายใจ การทำงานของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายด้วยวิธี Aerobic ควรทำอย่างสม่ำเสมอ และการออกกำลังกายควรออกแรงพอประมาณไม่เกินความสามารถ

# ยืดเส้นยืดสายให้คลายเครียด

## 1. บริหารต้นคอ

ภาพที่ 1



พับคางแล้วก้มคอเพื่อโน้มศีรษะมาด้านหน้าบริเวณไหล่ จะรู้สึกผ่อนคลาย

ภาพที่ 2



หันศีรษะไปมองที่ไหล่ซ้ายและไหล่ขวา โดยคางขนานกับไหล่ทั้งสองข้าง ทำซ้ำ ๆ สลับกันไป

ภาพที่ 3



เอียงศีรษะให้หูแนบหัวไหล่ข้างหนึ่ง โดยที่ไหล่อีกข้างหนึ่งยกขึ้น

ภาพที่ 4



บริหารบริเวณคอด้านข้าง : ก้มศีรษะให้ต่ำจนคางยื่นเป็นสองชั้น ค่อย ๆ หันไปมองทางขวาและทางซ้าย คุณจะรู้สึกกล้ามเนื้อคอ ผ่อนคลายหายตึง ในขณะเดียวกันให้ไหล่ลง จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายมากขึ้น

## 2. บริหารไหล่

ภาพที่ 5



เกร็งไหล่และยกไหล่ให้สูงขึ้น แล้วค่อยๆ  
ปล่อยกลับลงสู่ที่เดิม

## 3. บริหารแขนและฝ่ามือด้านหน้า

ภาพที่ 6



ประสานนิ้ว หันฝ่ามือออกด้านนอกและ  
เหยียดแขนไปข้างหน้าจนรู้สึกแขนและ  
หลังตึง

## 4. บริหารลำตัวด้านข้าง

ภาพที่ 7



เหยียดแขนเหนือศีรษะ ใช้มือขวากุมมือ  
ซ้ายแล้วเอาตัวไปด้านขวาอย่างอ่อนแอจน  
รู้สึกตึงที่ต้นแขน ลำตัว และหัวไหล่ ทำ  
แบบเดียวกัน โดยทำสลับอีกข้างหนึ่ง

## 5. บริหารลำตัว

ภาพที่ 8



ยื่นกางแขนและแยกขาออกจากกัน ฝ่ามือ  
ตั้งตรง หมุนลำตัวไปด้านข้างอย่างช้าๆ ทำ  
สลับกันไปเรื่อย ๆ

## 6. บริหารในท่านั่ง

ภาพที่ 9



ยืนตรงแล้วค่อยงอเข่าลงจนมองไม่เห็นนิ้วเท้า หยุดอยู่ในท่านี้สักครู่ แล้วยืนตรงกลับสู่ท่าเดิม

## 7. บริหารน่องและบริเวณข้อพับเข่า

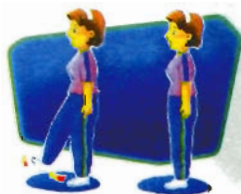
ภาพที่ 10



ยืนตรงแล้วยืนเท้าข้างหนึ่งมาข้างหน้า ค่อยๆ เอนตัวไปข้างหลังช้าๆ ให้ขาอีกข้างอยู่ในท่างอเข่าเล็กน้อย ขาที่ยืนมาข้างหน้าเหยียดตรง เท้าวางราบกับพื้น คุณจะรู้สึกตึงที่ลำตัวและข้อพับเข่าของขาที่ยืนมาข้างหน้า และทำสลับข้างกัน

## 8. บริหารข้อเท้า

ภาพที่ 11



ยืนตรง ยกขาข้างหนึ่งชี้ไปข้างหน้า ยกเท้าให้สูงเหนือพื้นประมาณหกนิ้ว ตั้งเท้าให้ปลายนิ้วชี้ขึ้น แล้วค่อยๆ กดปลายนิ้วลง ยกปลายนิ้วให้เอนมาด้านหลัง ดันซ้าย ดันขวาตามลำดับหลังจากนั้นหมุนข้อเท้าเป็นวงกลมแบบทวนเข็มนาฬิกา และหมุนกลับแบบตามเข็มนาฬิกา ทำเช่นเดียวกันกับข้อเท้าอีกข้างหนึ่ง



## 9. บริหารนิ้วเท้า

ภาพที่ 12



ยกนิ้วเท้า : ยืนตรงแยกขาเล็กน้อย เข่งเท้า  
จนน้ำหนักไปลงที่นิ้วเท้า อยู่ในท่านี้สักครู่

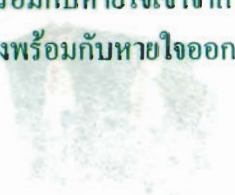


## 10. หายใจลึก ๆ

ภาพที่ 13



เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า ค่อย ๆ ยก  
แขนขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับหายใจเข้าจาก  
นั้นค่อย ๆ ผ่อนแขนลงพร้อมกับหายใจออก



## 11. ย่ำเท้าอยู่กับที่

ภาพที่ 14



ให้ย่ำเท้าอยู่กับที่ และแกว่งแขนเป็นจังหวะ



## คณะทำงาน

นายแพทย์ยงยุทธ	วงศ์ภิรมย์คานต์	ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต ที่ปรีक्षा
นางสาวอมรากล	อินโชนานนท์	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต คณะทำงาน
นางสาวนิ่มนุช	ประสานทอง	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต คณะทำงาน
นางสาวโสฬววรรณ	อินทสิทธิ์	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต คณะทำงาน
นางสาวอุษา	ลิ้มชีว	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต คณะทำงาน
นางสาวธนเนตร	ฉันทลักษณ์วงศ์	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต คณะทำงาน

