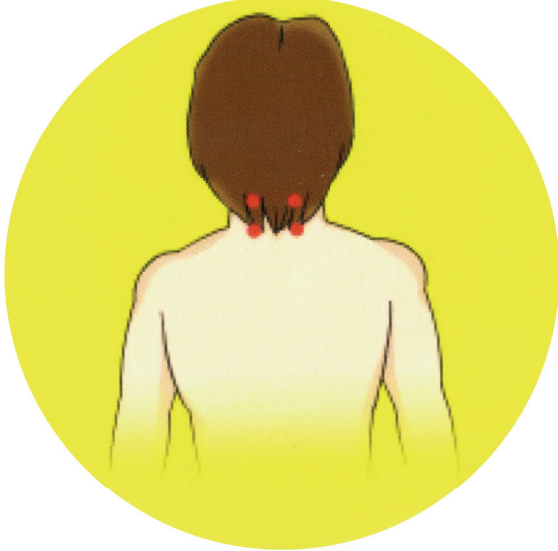


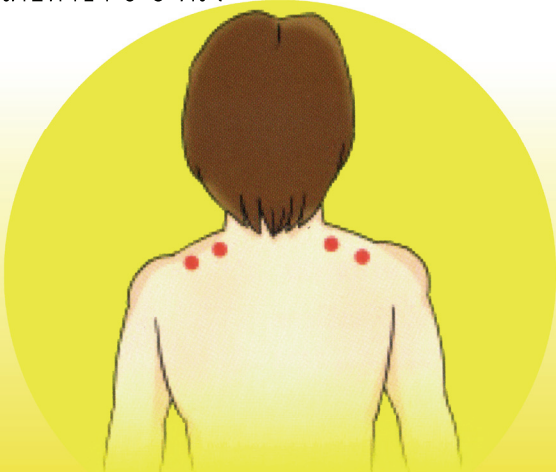
4. บริเวณต้นคอ

ประสานมือบริเวณท้ายทอยใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง กดตามแนวสองข้าง ของกระดูกต้นคอ โดยกดไล่จากตีนผมลงมาถึง บริเวณบ่า 3-5 ครั้ง



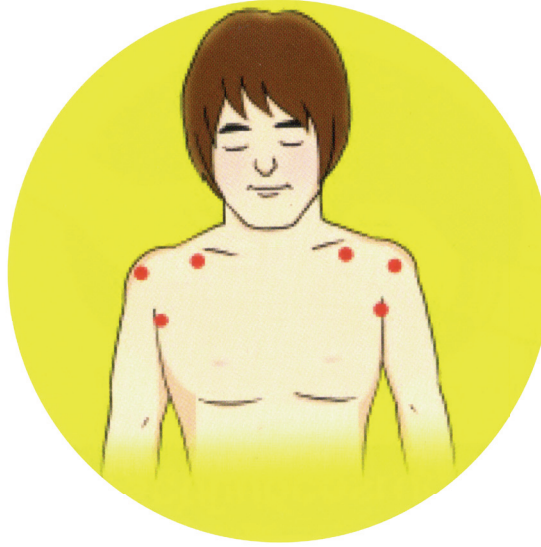
5. บริเวณบ่า

ใช้ปลายนิ้วมือขวาบีบไหล่ซ้าย ไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ ใช้ปลายนิ้วมือซ้ายบีบไหล่ขวา ไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



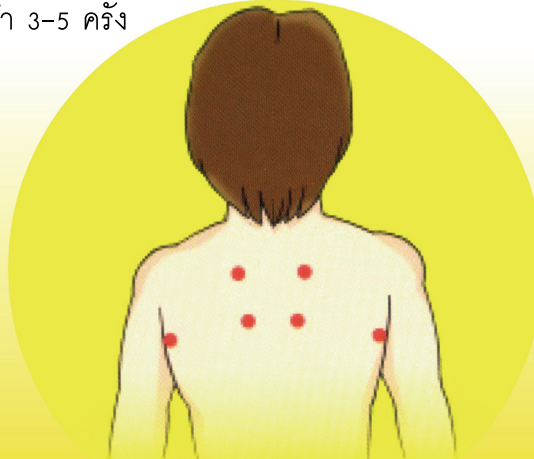
6. บริเวณบ่าด้านหน้า

ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กดจุดใต้กระดูกไหปลาร้า จุดต้นแขน และจุดเหนือรักแร้ของบ่าซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้าย กดจุดตรงเดียวกันที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



7. บริเวณบ่าด้านหลัง

ใช้นิ้วมือที่ถนัดของมือขวา อ้อมไปกดจุดบนและจุดกลางของกระดูกสะบัก และจุดรักแร้ด้านหลังของบ่าซ้าย ใช้นิ้วมือที่ถนัดของมือซ้าย กดจุดเดียวกันที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



กรมสุขภาพจิต บริการปรึกษาฟรี
โทร. 1323 ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง

เทคนิคการคลายเครียดโดยการ

การนวด

คลายเครียด

(Massage)



ผลิตโดย สำนักส่งเสริมและพัฒนาศูนย์สุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



หลักการ



ความเครียดเป็นสาเหตุทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ก่อให้เกิดอาการเจ็บปวด เช่น ปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ปวดหลัง เป็นต้น

การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายตัว หายเครียด และลดอาการเจ็บปวดต่างๆลง

การนวดที่จะนำเสนอในที่นี้เป็นการนวดไทยซึ่งสามารถนวดได้ด้วยตัวเอง และเหมาะสำหรับผู้ที่มีการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บ่า และไหล่ อันมีสาเหตุมาจากความเครียด

ข้อควรระวังในการนวด

1. ไม่ควรนวดขณะที่กำลังเป็นไข้ หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบ หรือเป็นโรคผิวหนัง ฯลฯ
2. ควรตัดเล็บให้สั้นก่อนนวดทุกครั้ง



หลักการนวดที่ถูกต้อง

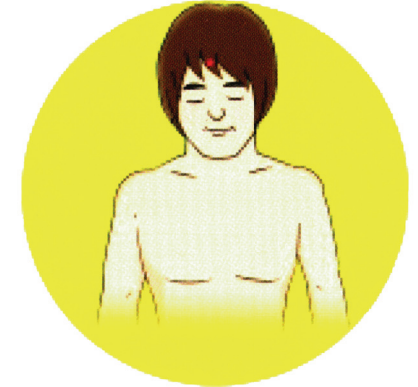


1. การกด ให้ใช้ปลายนิ้วที่ถนัด ได้แก่ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ หรือนิ้วกลาง
2. ในที่นี้การนวดจะใช้การกด และการปล่อยเป็นส่วนใหญ่ โดยใช้เวลากดแต่ละครั้งประมาณ 10 วินาที และใช้เวลาปล่อยนานกว่าเวลากด
3. การกดให้ค่อยๆ เพิ่มแรงทีละน้อย และเวลาปล่อยให้ค่อยๆ ปล่อย
4. แต่ละจุด ควรนวดซ้ำประมาณ 3-5 ครั้ง

จุดที่นวดมีดังนี้

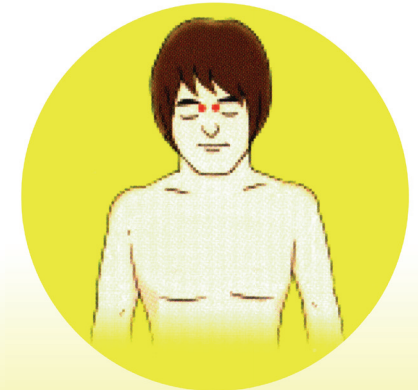
1. จุดกลางระหว่างคิ้ว

ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง



2. จุดใต้หัวคิ้ว

ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง



3. จุดขอบกระดูกท้ายทอย

จุดกลาง ใช้นิ้วหัวแม่มือ กด 3-5 ครั้ง จุดสองจุดด้านข้าง ใช้วิธีประสานมือบริเวณท้ายทอย แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือ ทั้งสองข้างกดจุดสองจุดพร้อมๆ กัน 3-5 ครั้ง

