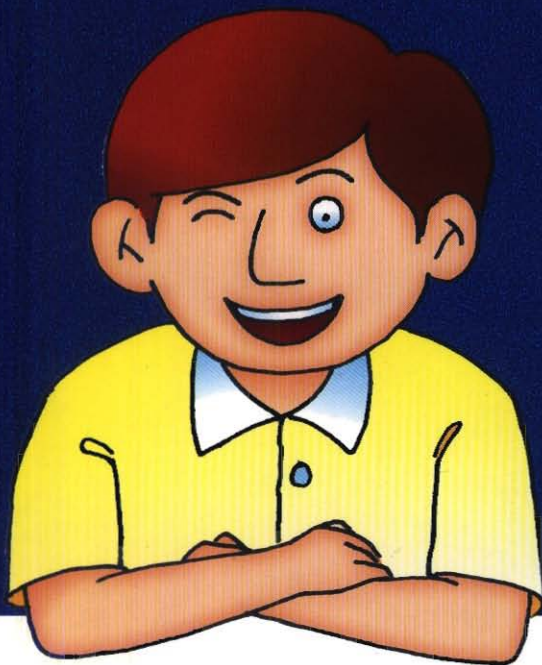




คู่มือ คลายเครียด

(ฉบับปรับปรุงใหม่)



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



ชื่อหนังสือ

บรรณาธิการ

ภาพปกและภาพประกอบ

จัดทำรูปเล่ม

ISBN

พิมพ์ครั้งที่ 1

พิมพ์ครั้งที่ 2

พิมพ์ครั้งที่ 3

พิมพ์ครั้งที่ 4

พิมพ์ที่

คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่)

อินทิรา ปัทมินทร

จักรพันธ์ หงษ์สวัสดิ์

อรรถสิทธิ์ ใจเดียว

974-291-944-5

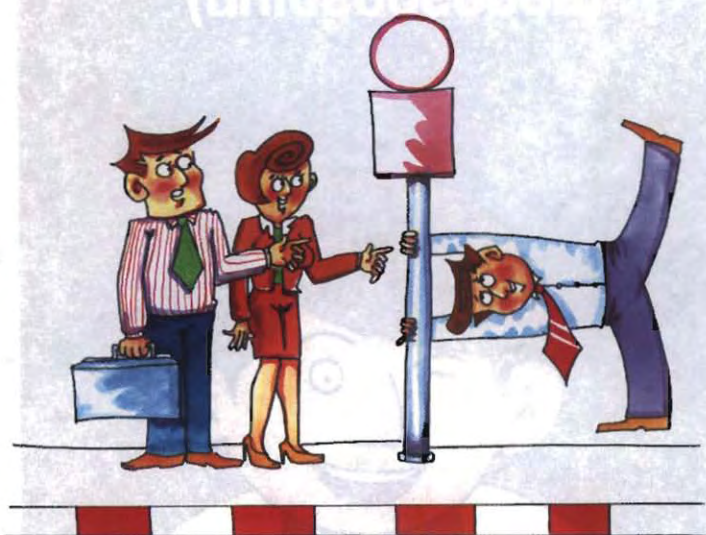
กันยายน 2542 จำนวน 3,500 เล่ม

มิถุนายน 2543 จำนวน 6,000 เล่ม

กรกฎาคม 2543 จำนวน 8,000 เล่ม

กรกฎาคม 2546 จำนวน 5,000 เล่ม

โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด



คำนำ

ตามที่กรมสุขภาพจิต ได้จัดพิมพ์หนังสือคู่มือคลายเครียด
เผยแพร่แก่ประชาชน ตั้งแต่ปี 2539 เป็นต้นมา และได้รับความนิยม
เป็นอย่างมาก จนทำให้ต้องพิมพ์เป็นประจำทุกปีนั้น

เพื่อให้เนื้อหาของหนังสือคู่มือคลายเครียดมีความทันสมัย
เหมาะสมกับภาวะปัจจุบันมากขึ้น กรมสุขภาพจิตจึงได้ดำเนินการ
ปรับปรุงปรับเปลี่ยนเนื้อหาบางส่วนเสียใหม่ เพื่อให้ประชาชนผู้สนใจ
ได้มีความรู้ความเข้าใจเรื่องความเครียดมากยิ่งขึ้น และสามารถนำ
เทคนิคต่างๆ ไปใช้ในการคลายเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมาก
กว่าเดิม

กรมสุขภาพจิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือคลายเครียดฉบับ
ปรับปรุงใหม่นี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านทุกท่าน ช่วยให้คลายเครียด
มีจิตใจที่แจ่มใสเป็นสุข และสามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคใน
ชีวิตได้เป็นอย่างดีต่อไป

ด้วยความปรารถนาดีจาก
กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

	หน้า
ความเครียดคืออะไร.....	5
ความเครียดเกิดจากอะไร.....	7
การจัดการกับความเครียด.....	9
การสำรวจความเครียดของตนเอง.....	10
แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง.....	12
แก้ปัญหาได้ก็หายเครียด.....	17
คิดอย่างไรไม่ให้เครียด.....	20
การผ่อนคลายความเครียดแบบทั่ว ๆ ไป.....	22
เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด.....	25
ภาคผนวก	
◆ 1667 บริการความรู้สุขภาพจิตทาง.....	46
ระบบโทรศัพท์อัตโนมัติ	
◆ บริการให้การปรึกษาทางโทรศัพท์.....	48
ของหน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต	



ความเครียดคืออะไร



กวามเครียด เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัว เตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเรารู้ว่าไม่น่าพอใจเป็น เรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์ และพลอย ทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย

ความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่มีกันทุกคน จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิด และการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ถ้าเรารู้สึกว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรง เราก็จะรู้สึกเครียดน้อยหรือแม้ เราจะรู้สึกว่ปัญหานั้นร้ายแรง แต่เราพอจะรับมือไหว เราก็จะไม่ เครียดมาก แต่ถ้าเรามองว่าปัญหานั้นใหญ่ เก้นไม่ไหว และไม่มีใคร ช่วยเราได้ เราก็จะเครียดมาก

ความเครียดในระดับพอดี จะช่วยกระตุ้นให้เราไม่พาลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เราเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ดีขึ้น



แต่เมื่อใดที่ความเครียดมีมากเกินไปจนเราควบคุมไม่ได้ เมื่อนั้นแหละที่เราจะต้องมาผ่อนคลายความเครียดกัน!



ความเครียดเกิดจากอะไร



ก ความเครียดเกิดจากสาเหตุสำคัญ 2 ประการ คือ

1. สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน ปัญหาการทำงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพ ปัญหามลพิษ ปัญหาโรคติดต่อ ปัญหาหนี้ท่วม ปัญหาฝนแล้ง ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้คนเราเกิดความเครียดขึ้นมาได้

2. การคิดและการประเมิน

สถานการณ์ของบุคคล เราจะสังเกตได้ว่าคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียด น้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจัง



กับชีวิต และใจร้อน นอกจากนี้คนที่รู้สึกว่าตัวเองมีคนคอยให้การช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น มีคู่สมรส มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีเพื่อนสนิทที่รักใคร่ และไว้วางใจกันได้ ก็จะมี ความเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพังด้วย



ความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียว แต่มักจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกัน คือมีปัญหาเป็นตัวกระตุ้น และมีการคิด การประเมินสถานการณ์ เป็นตัวบ่งบอกว่าจะเครียดมากน้อยแค่ไหน นั่นเอง



การจัดการกับความเครียด



แนวทางในการจัดการกับความเครียด มีดังนี้

1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด ทั้งนี้อาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองก็ได้
2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว
3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก
4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย
5. ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด



การสำรวจความเครียดของตนเอง



ก ความเครียดจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ดังนี้

ความผิดปกติทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสีย หรือท้องผูก นอนไม่หลับหรือง่วงเหงาหาวนอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืดเพื่อ อาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มือเย็นเท้าเย็น เหงื่อออกตามมือตามเท้า ใจสั่น อ่อนหายใจบ่อย ๆ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหัวดบ่อย ๆ แขนขาชา ๆ ฯลฯ

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



ความผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติด ใช้ยานอนหลับ ใช้อุปกรณ์ ขวนตะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อย ๆ ดื่มหม กัดเล็บ กัดฟัน มุดลุกมุดนั่ง เจ็บขมกั กัดตัว เป็นต้น

ทั้งนี้ อาจสำรวจความเครียดของคุณได้โดยการใช้แบบประเมิน และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองในหน้าถัดไป



แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

โปรดขีดเครื่องหมาย “X” ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้น กับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

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. รู้สึกเหนื่อยจนไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสี่ยงสั้น ปากสั้น หรือมือสั้นเวลาไม่พอใจ				

คู่มือคลายเครียด

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณ ท้ายทอย หลังหรือไหล่				
18. ดิ้นรนง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. นิ่งงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				



การใช้คะแนน

เมื่อคุณตอบแบบประเมินครบทั้ง 20 ข้อแล้ว ให้คุณให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

ถ้าคุณตอบว่า	ไม่เคยเลย	=	0 คะแนน
	เป็นครั้งคราว	=	1 คะแนน
	เป็นบ่อย ๆ	=	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 ไม่จำเป็นต้องต่อสู้ดิ้นรนในการดำเนินชีวิตสักเท่าไรนัก ชีวิตไม่ค่อยมีเรื่องให้ต้องตื่นเต้น และคุณเองก็ไม่ค่อยกระตือรือร้นเลย

6 - 17 คะแนน คุณมีความเครียดในระดับปกติ นั่นคือคุณสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ดี และสามารถปรับตัวปรับใจให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม คุณควรพยายามคงระดับความเครียด ในระดับนี้ต่อไปให้ได้นาน ๆ

18 - 25 คะแนน คุณมีความเครียดสูงกว่าระดับปกติเล็กน้อย แสดงว่าคุณอาจกำลังมีปัญหาบางอย่างที่ทำให้ไม่สบายใจอยู่ ความเครียดในระดับนี้ อาจทำให้มีอาการผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมเล็กน้อยพอทนได้ และเมื่อได้พักผ่อนหย่อนใจบ้าง ก็จะรู้สึกดีขึ้นเอง

26 - 29 คะแนน คุณมีความเครียดสูงกว่าระดับปกติปานกลาง แสดงว่าคุณอาจกำลังมีปัญหาบางอย่างในชีวิตที่คุณยังหาทางแก้ไขไม่ได้ ทำให้มีอาการผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมอย่างเห็นได้ชัด และแม้ว่าคุณจะพักผ่อนหย่อนใจแล้วก็ยังอาจจะไม่หายเครียด ต้องฝึกเทคนิคเฉพาะในการคลายเครียดจึงจะช่วยให้

30 - 60 คะแนน คุณมีความเครียดสูงกว่าระดับปกติมาก คุณอาจกำลังเผชิญภาวะวิกฤติในชีวิต หรือไม่คุณก็ได้สะสมความเครียดเอาไว้มากจนเกินไปเป็นเวลานาน ทำให้มีอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือเรื้อรัง ความเครียดในระดับนี้ นอกจากจะต้องฝึกเทคนิคการคลายเครียดแล้ว ควรไปพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษาต่อไปด้วย จึงจะเป็นการดี



แก้ปัญหาได้ก็หายเครียด



ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นสาเหตุที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด

ในช่วงที่ยังแก้ปัญหาไม่ได้ จะรู้สึกเครียดมาก
เมื่อแก้ปัญหาได้แล้ว ความเครียดก็จะหมดไป
เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม
เพื่อจะได้แก้ปัญหาได้ดีและรวดเร็วยิ่งขึ้น

จงละเว้นการแก้ปัญหาแบบต่าง ๆ ต่อไปนี้

อย่า ! แก้ปัญหาแบบว่า **มั่ว** ใช้อารมณ์เป็นใหญ่

เมื่อเจอปัญหา ให้พยายามสงบสติอารมณ์ อย่าเพิ่งอะอะ
โวยวาย ให้หายใจช้า ๆ ลึก ๆ สัก 4 – 5 ครั้ง หรือนับ 1 – 10 ก่อนจะ
ตอบโต้อะไรออกไป จะได้ไม่ต้องมานั่งเสียใจภายหลังกับสิ่งที่
ได้ทำไปเพราะอารมณ์ชั่ววูบ

อย่า! หนีปัญหา แล้วหันเข้าหาบุญหรือ สุรา สารเสพติด การพนัน การเที่ยวกลางคืน ฯลฯ เพื่อช่วยให้สบายใจขึ้นชั่วคราว

จงกล้าเผชิญปัญหา และอย่าผัดวันประกันพรุ่ง รีบแก้ปัญหา เสียแต่เนิ่น ๆ อย่าปล่อยให้ค้างคาอยู่เป็นเวลานาน เพราะความเครียด จะสะสมมากขึ้นด้วย

อย่า! คิดแต่จะพึ่งพาผู้อื่นอยู่เรื่อยไป

จงถือคติ “คนเป็นที่พึ่งแห่งตน” หัดใช้ความสามารถของตัวเองบ้าง แล้วจะเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง แต่ถ้าปัญหานั้นเหลือ บากว่าแรงจริง ๆ และลองใช้ความสามารถของตัวเองแล้วก็ยังไม่ได้ผล การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นก็เป็นเรื่องที่พึงทำได้

อย่า! เอาแต่ลงโทษตัวเอง

คนเราทำผิดกันได้ ถ้าพลาดไปแล้ว จงให้อโกลาสตัวเองที่จะ แก้ไข และอย่าได้ทำผิดในเรื่องเดิมซ้ำอีก การเฝ้าคิดลงโทษตัวเอง ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหา และไม่ได้อะไรขึ้นมา นอกจากความทุกข์ใจ เท่านั้น

อย่า! โยนความผิดให้คนอื่น

จงรับผิดชอบในสิ่งที่ได้ทำร่วมกัน การปฏิเสธไม่ยอมรับผิดชอบ โดยโยนความผิดให้คนอื่น ไม่ช่วยแก้ปัญหา มีแต่จะก่อความแตกแยก ให้มากขึ้นเท่านั้นเอง

จงแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ ใช้เหตุผลและใช้ความคิด พิจารณาให้ถี่ถ้วน โดย

- ◆ คิดหาสาเหตุของปัญหาด้วยใจเป็นธรรม ไม่เข้าข้างตัวเอง
ไม่โทษคนอื่น
 - ◆ คิดหาวิธีแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี ถ้าคิดเองไม่ออก อาจ
ปรึกษาผู้ใกล้ชิด หรือผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า
 - ◆ ลงมือแก้ปัญหาคตามวิธีที่คิดไว้ อาจต้องใช้เวลาหาญ
อดทน หรือต้องใช้เวลาบ้าง อย่าได้ห้อยมือไปเสียก่อน
 - ◆ ประเมินผลดูว่าวิธีที่ใช้ได้ผลหรือไม่ ถ้าไม่ได้ผลก็เปลี่ยน
ไปใช้วิธีอื่น ๆ ที่เตรียมไว้ จนกว่าจะได้ผล
- เมื่อแก้ปัญหาได้ ก็จะหายเครียด และเกิดความภาคภูมิใจ
ในตัวเองด้วย



คิดอย่างไรไม่ให้เครียด



ก วามคิด เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้คนเรากเกิดความเครียด หากรู้จักคิดให้เป็น ก็จะช่วยให้อลดความเครียดไปได้มาก

วิธีคิดที่เหมาะสม ได้แก่

1. คิดในแง่ยึดหยุ่นให้มากขึ้น

อย่าเอาแต่เข้มงวด จับผิด หรือตัดสินผิดถูกตัวเองและผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา จงละวาง มั่นน่หนักม่อนเบา ลดทริฐนาคะ รู้จักให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคือง หัดลืมเสียบ้าง ชีวิตจะมีความสุขมากขึ้น

2. คิดอย่างมีเหตุผล

อย่าด่วนเชื่ออะไรง่าย ๆ แล้วเก็บเอามาคิดวิตกกังวล ให้พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบหาข้อเท็จจริง ใคร่ครองให้รอบคอบเสียก่อน นอกจากจะไม่ต้องตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกได้ง่าย ๆ แล้วยังตัดความกังวลลงได้ด้วย



3. คิดหลาย ๆแง่มุม

ลองคิดหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านดี และด้านไม่ดี เพราะไม่ว่าคนหรือไม่ว่า เหตุการณ์อะไรก็ตาม ย่อมมีทั้งส่วนดี และไม่ดีประกอบกันทั้งนั้น อย่ามอง เพียงด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์ นอกจากนี้ ควรหัดคิดในมุมมองของคนอื่นบ้าง เช่น สมาชิกจะคิดอย่างไร ลูกจะรู้สึกอย่างไร เจ้านายจะแก้ปัญหานี้อย่างไร เป็นต้น จะช่วยให้มองอะไรได้กว้างไกลกว่าเดิม



4. คิดแต่เรื่องดี ๆ

ถ้าคอยคิดถึงแต่เรื่องร้าย ๆ เรื่องความล้มเหลว ผิดหวัง หรือเรื่องไม่เป็นสุขทั้งหลาย ก็จะทำให้เครียดกันไปใหญ่ ควร คิดถึงเรื่องดี ๆ ให้มากขึ้น เช่น คิดถึงประสบการณ์ที่เป็นสุข



ในอดีต ความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา คำชมเชยที่ได้รับ ความสำเร็จของ คู่สมรส ความมีน้ำใจของเพื่อน ฯลฯ จะช่วยให้สบายใจมากขึ้น

5. คิดถึงคนอื่นบ้าง

อย่าคิดหมกมุ่นอยู่กับตัวเองเท่านั้น เปิดใจให้กว้าง รับรู้ความเป็นไปของคนใกล้ชิดและใส่ใจที่จะช่วยเหลือ สนใจปัญหาของผู้อื่นในสังคมบ้าง บางทีคุณอาจจะพบว่าปัญหาที่คุณกำลังเครียดอยู่ที่นี่ช่างเล็กน้อยเหลือเกินเมื่อเทียบกับปัญหาของผู้อื่น ๆ คุณจะรู้สึกดีขึ้น และยังถ้าคุณช่วยเหลือคนอื่นได้ คุณจะสุขใจขึ้นเป็นทวีคูณด้วย

การผ่อนคลายความเครียด แบบทั่ว ๆ ไป



เมื่อรู้สึกเครียด คนเราจะมีวิธีการผ่อนคลายที่แตกต่างกันออกไป
ส่วนใหญ่จะเลือกวิธีที่ตนเองเคยชิน ถนัด ชอบ หรือสนใจ ทำแล้ว
เพลิดเพลิน มีความสุข ซึ่งวิธีคลายเครียดโดยทั่ว ๆ ไป มีดังนี้ คือ

- ◆ นอนหลับพักผ่อน
- ◆ ออกกำลังกาย ยืดเส้นยืดสาย เดินแอโรบิก ว่ายน้ำจีน โยคะ ฯลฯ





- ◆ ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี
- ◆ เล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ
- ◆ ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์
- ◆ เดินร่ำ ลีลาศ
- ◆ ทำงานศิลปะ งานฝีมือ งานประดิษฐ์ต่าง ๆ
- ◆ ปักดุน ไม้ ทำสวน
- ◆ เล่นกับสัตว์เลี้ยง
- ◆ จัดห้อง ตกแต่งบ้าน
- ◆ อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ เขียนบทกลอน
- ◆ สะสมแสตมป์ สะสมพระเครื่อง สะสมเครื่องประดับ
- ◆ ถ่ายรูป จัดอัลบั้ม
- ◆ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ท่องอินเทอร์เน็ต
- ◆ ชุคุช พับปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง
- ◆ ไปเสริมสวย ทำผม ทำเล็บ
- ◆ ไปซื้อของ
- ◆ ไปท่องเที่ยวเปลี่ยนบรรยากาศ
- ◆ ฯลฯ



สิ่งที่สำคัญคือ เมื่อเกิดความเครียด อย่าได้ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน กินจุบกินจิบ ฯลฯ เพราะนอกจากจะทำให้เสียสุขภาพ และเสียเงิน เสียทองแล้ว ยังทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาอีกมาก เช่น เมาแล้ว ขับรถทำให้เกิดอุบัติเหตุจากรถ เสียพนันแล้วทำให้เกิดหนี้สิน เกิดความขัดแย้งในครอบครัว หรือใช้สารเสพติดแล้วนำไปสู่ปัญหาอาชญากรรม เป็นต้น ซึ่งมีแต่จะทำให้เครียดกว่าเดิมหลายร้อยเท่าทีเดียว



เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด

■ เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียดที่จะนำเสนอในที่นี้ มี 6 วิธี คือ

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

แต่ละวิธีมีรายละเอียดแตกต่างกันออกไป คุณไม่จำเป็นต้องฝึกทั้ง 6 วิธีก็ได้ เพียงเลือกวิธีใดวิธีหนึ่งที่你喜欢 สะดวก ทำแล้วคลายเครียดได้ดีเท่านั้นก็พอ

เมื่อฝึกการคลายเครียดไปสักระยะหนึ่ง คุณจะรู้สึกได้ว่าตัวคุณมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น ใจเย็นลง สบายใจขึ้น สุขภาพดีขึ้น ความจำดีขึ้น สมารถดีขึ้น การเรียนหรือการทำงานดีขึ้น ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างดีขึ้น ฯลฯ

เทคนิคการคลายเครียดแต่ละวิธีมีรายละเอียดดังนี้

1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ



หลักการ

ความเครียดมีผลทำให้กล้ามเนื้อหดตัว ส่งผลให้เกิดอาการ
หน้ามือขมวด กำหมัด กัดฟัน ฯลฯ

การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดอาการเจ็บปวด เช่น
ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ เป็นต้น

การฝึกการคลายกล้ามเนื้อจะช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง

ในขณะที่ฝึก จิตใจจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ
ทำให้ลดการคิดฟุ้งซ่าน และวิตกกังวล จิตใจจะมีสมาธิมากขึ้นกว่า
เดิมนั่นเอง

วิธีการฝึก

เลือกสถานที่ที่สงบปราศจากเสียงรบกวน นั่งในท่าที่สบาย คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้า หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิ อยู่ที่ก้นลำเนื้อส่วนต่าง ๆ

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 ใช้ลิ้นดันเพดานปาก แล้วคลาย เข้มปากแน่น แล้วคลาย
6. คอ โดยก้มหน้าให้คางจรดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย
7. ออก ไหล่ และหลัง โดยหายใจเข้าลึก ๆ กลั้นไว้แล้วคลาย ยกไหล่สูงแล้วคลาย
8. หน้าท้อง และก้น โดยเขม่วท้องแล้วคลาย ขมิบก้นแล้วคลาย
9. เท้าและขาขวา โดยเหยียดขา งอนิ้วเท้าแล้วคลาย เหยียดขา กระดกปลายเท้าแล้วคลาย
10. เท้าและขาซ้าย โดยทำเช่นเดียวกัน

ข้อแนะนำ

1. ระยะเวลาที่เกร็งกล้ามเนื้อ ให้น้อยกว่าระยะเวลาที่ผ่อนคลาย เช่น เกร็ง 3-5 วินาที ผ่อนคลาย 10-15 วินาที เป็นต้น
2. เวลาทำมือ ระวังอย่าให้เจ็บจิกเนื้อตัวเอง
3. ควรฝึกประมาณ 8-12 ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญ
4. เมื่อคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้ว ให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้เลข โดยไม่จำเป็นต้องเกร็งก่อน
5. อาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้น ก็ได้ เช่น บริเวณใบหน้า คับคอ หลัง ไหล่ เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องคลายกล้ามเนื้อทั้งตัว จะช่วยให้ใช้เวลาน้อยลง และสะดวกมากขึ้น



2. การฝึกการหายใจ



หลักการ

ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้น ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาเครียด คนเราจะยิ่งหายใจถี่และตื้นมากขึ้นกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการนอนหายใจเป็นระยะ ๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น

การฝึกหายใจช้า ๆ ลึก ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้อง จะช่วยให้ร่างกายได้ออกซิเจนเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดและยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ด้วยการฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใส เพราะได้ออกซิเจนมากขึ้นและการหายใจออกอย่างช้า ๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น

วิธีการฝึก

นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อย ๆ หายใจเข้า พร้อม ๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ 1...2...3...4... ให้มือรู้สึกว้าท้องพองออก

กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วครู่ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ เช่น เดียวกับเมื่อหายใจเข้า

ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่าง ช้า ๆ 1...2...3...4...5...6...7...8.... พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง

ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้า ๆ กลั้นไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า

ข้อแนะนำ

การฝึกการหายใจ ควรทำติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง

ควรฝึกทุกครั้งที่มีรู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่นึกได้

ทุกครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกได้ว่าผลักดันความเครียดออกมา ด้วยจนหมด เหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบายเท่านั้น

ในแต่ละวัน ควรฝึกการหายใจที่ถูกต้องวิธีให้ได้ประมาณ 40 ครั้ง แต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันรวดเดียว

ผลดีจากการฝึกคลายเครียด

ขณะฝึก

- ◆ อัตราการเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง
- ◆ อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง
- ◆ อัตราการหายใจลดลง
- ◆ ความดันโลหิตลดลง
- ◆ ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อลดลง

หลังการฝึก

- ◆ ใจเย็นขึ้น
- ◆ ความวิตกกังวลลดลง สบายใจมากขึ้น
- ◆ สมาธิดีขึ้น
- ◆ ความจำดีขึ้น
- ◆ ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น
- ◆ สนองแถมใส คิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้นกว่าเดิม



3. การทำสมาธิ



หลักการ

การทำสมาธิคือการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุด เพราะจิตใจจะสงบ และปลอดจากความคิดที่ซ้ำซาก ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล เศร้า โกรธ ฯลฯ

หลักของการทำสมาธิ คือการเอาใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพียงอย่างเดียว ซึ่งในที่นี้จะใช้การนับลมหายใจเป็นหลัก และยุติการคิดเรื่องอื่น ๆ อย่างสิ้นเชิง

หากฝึกสมาธิเป็นประจำ จะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สมองแจ่มใส หายเครียดจนตัวเองและคนใกล้ชิดรับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนี้ได้ชัดเจน

วิธีการฝึก

ขั้นที่ 1

นั่งในท่าที่สบาย จะเป็นการนั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ หรือนอน
ก็ได้ในกรณีที่เป็นผู้ป่วย

หลับตา หายใจเข้า หายใจออกช้า ๆ

เริ่มนับลมหายใจเข้าออก ดังนี้

หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1

หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2

นับไปเรื่อย ๆ 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

ในการฝึกครั้งแรก ๆ อาจยังไม่มีสมาธิพอ ทำให้นับเลขผิดพลาด หรือบางทีอาจมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาทำให้ลืมนับเป็นบางช่วง ถือเป็นเรื่องปกติ

ต่อไปให้พยายามตั้งสติใหม่ เมื่อมีความคิดอื่นแทรกเข้ามา ก็ให้รับรู้ แล้วปล่อยให้ผ่านไป ไม่เก็บมาคิดต่อ

ในที่สุดก็จะสามารถนับเลขได้อย่างต่อเนื่องและไม่ผิดพลาด เพราะมีสมาธิขึ้น

ขั้นที่ 2

เมื่อจิตใจสงบมากขึ้น ให้เริ่มนับเลขแบบเร็วขึ้น ไปอีกคือ

หายใจ เข้านับ 1 หายใจออกนับ 2

หายใจเข้านับ 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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5

ฯลฯ

ขั้นที่ 3

เมื่อนับลมหายใจได้เร็วและไม่ผิดพลาด แสดงว่าจิตใจสงบมากแล้ว

คราวนี้ให้ใช้สติรับรู้ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว ไม่ต้องนับเลขอีก และไม่คิดเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้น มีแต่ความสงบเท่านั้น

ข้อแนะนำ

ควรฝึกสมาธิเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอน จะช่วยให้นอนหลับได้ดี ไม่มีฝันร้ายด้วย



4. การจินตนาการ



หลักการ

การใช้จินตนาการ เป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่จะเบี่ยงเบนความสนใจจากสถานการณ์อันเคร่งเครียดในปัจจุบัน ไปสู่ประสบการณ์เดิมในอดีตที่เคยทำให้จิตใจสงบและเป็นสุขมาก่อน

การย้อนระลึกถึงประสบการณ์ที่สงบสุขในอดีต จะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายละวางจากความเครียดได้ระยะหนึ่ง

การใช้จินตนาการเป็นวิธีการคลายเครียดได้ชั่วคราวไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาที่สาเหตุ จึงไม่เหมาะที่จะนำมาใช้บ่อย ๆ

ในขณะจินตนาการ ต้องพยายามให้เหมือนจริงที่สุดคล้ายจะสัมผัสได้ครบทั้งภาพ รส กลิ่น เสียง และสัมผัส เพื่อจะได้เกิดอารมณ์คล้ายตามจนรู้สึกสุขสงบได้เหมือนอยู่ในสถานการณ์นั้นจริง ๆ

วิธีการฝึก

เลือกสถานที่ที่สงบ เป็นส่วนตัว ปลอดภัยจากการรบกวนของผู้อื่น
นั่งในท่าที่สบาย ถ้าได้เก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะด้วยจะเป็นการดีมาก
หลับตาลง เริ่มจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่สงบสุขในอดีต

เช่น

- การนั่งดูพระอาทิตย์ตก
- การดำน้ำชมธรรมชาติ
- การเดินชมสวนดอกไม้
- การนั่งตกปลาริมตลิ่ง

เมื่อจินตนาการจนจิตใจสงบ และเพลิดเพลินแล้วให้บอก
สิ่งดี ๆ กับตัวเองว่า

- ฉันเป็นคนดี
- ฉันเป็นคนเก่ง
- ฉันไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคใด ๆ
- ฉันสามารถเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างแน่นอน

นับ 1.....2.....3..... แล้วค่อย ๆ สืบตาขึ้นลงความรู้สึกสงบเอาไว้
พร้อมที่จะต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคในชีวิตต่อไป

ตัวอย่างเรื่องที่จินตนาการ

ฉันกำลังเดินเล่นริมชายหาด ฟันทรายแสนจะอ่อนนุ่มและอบอุ่น ได้ยินเสียงคลื่นที่ซัดสาดเข้ามาและเสียงนกร้องเป็นระยะ ๆ

ฉันค่อย ๆ ลอยลงไปในทะเล น้ำทะเลเย็นฉ่ำชื่นใจและใสราวกระจก มองเห็นเปลือกหอย ปลาฉาว และฝูงปลาดำเล็ก ๆ สีเงินว่ายวนเวียนไปมา

ฉันเริ่มแหวกว่ายน้ำทะเล รู้สึกตัวเบาหัวเป็นอิสระจากความเครียดทั้งปวง

บรรยากาศช่างสงบ เป็นธรรมชาติ และช่วยให้ฉันผ่อนคลายได้มากเหลือเกิน

ตอนนี้ฉันพร้อมแล้วที่จะต่อสู้กับอุปสรรคในชีวิต ฉันจะไม่หวั่นกลัวต่อสิ่งใด ฉันต้องเอาชนะปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน



5. การคลายเครียดจากใจสู่กาย

หลักการ

ตามหลักวิชาการด้านสุขภาพจิต ถือกันว่า “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” จิตมีอำนาจที่จะสั่งร่างกายได้

การคลายเครียดจากใจสู่กาย จึงเป็นเทคนิคที่ผู้ฝึกสามารถผ่อนคลายได้โดยการใช้ใจสั่งหรือบอกกับตัวเองด้วยคำพูดง่าย ๆ แต่จะได้ผลถึงการผ่อนคลายในระดับจิตได้เช่นกัน

คำสั่งที่ใช้ จะเน้นให้อวัยวะต่าง ๆ รู้สึกหนักและอุ่น เนื่องจากในภาวะเครียด กล้ามเนื้อจะเกร็งตัว และอุณหภูมิจะลดต่ำลง

การบอกกับตัวเองให้กล้ามเนื้อคลายตัวจนรู้สึกหนัก และทำให้ร่างกายรู้สึกอุ่นขึ้น จึงเป็นการช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี

วิธีการฝึก

ก่อนการฝึกเทคนิคนี้ ผู้ฝึกควรฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี และฝึกการจินตนาการให้ชำนาญเสียก่อน จึงจะฝึกวิธีนี้ได้อย่างได้ผล

การปฏิบัติขณะฝึก

นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง

หายใจเข้า หายใจออกช้า ๆ ใช้กล้ามเนื้อกระบังลมช่วยในการหายใจ เวลาหายใจเข้า จะรู้สึกว่าท้องพองออก ส่วนเวลาหายใจออก จะรู้สึกว่าท้องแฟบ

หายใจไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย

จากนั้นให้จินตนาการถึงอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยบอกอวัยวะนั้น ซ้ำ ๆ กัน 3 ครั้ง ตามลำดับดังนี้

1. แขนขวาของฉันทันที.....ๆ.....ๆ
2. แขนซ้ายของฉันทันที.....ๆ.....ๆ
3. ขาขวาของฉันทันที.....ๆ.....ๆ
4. ขาซ้ายของฉันทันที.....ๆ.....ๆ
5. คอและไหล่ของฉันทันที.....ๆ.....ๆ
6. แขนขวาของฉันท่อน.....ๆ.....ๆ
7. แขนซ้ายของฉันท่อน.....ๆ.....ๆ
8. ขาขวาของฉันท่อน.....ๆ.....ๆ
9. ขาซ้ายของฉันท่อน.....ๆ.....ๆ
10. คอและไหล่ของฉันท่อน.....ๆ.....ๆ
11. หัวใจของฉันทเต้นอย่างสงบและสม่ำเสมอ.....ๆ.....ๆ
12. ฉันทหายใจได้อย่างสงบและสม่ำเสมอ.....ๆ.....ๆ
13. ท้องของฉันทอ่อนและสงบ.....ๆ.....ๆ
14. หน้าผากของฉันทสบายและสงบ.....ๆ.....ๆ

เมื่อทำครบแล้ว ให้ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น ขยับแขนขาให้สบาย และคงความรู้สึกสดชื่นไว้ พร้อมทั้งจะทำกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไป

ผลดีจากการฝึก

เทคนิคนี้ใช้ได้ผลดีกับการรักษาอาการหรือความผิดปกติของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย อันเนื่องมาจากความเครียด ได้แก่

- ♦ ระบบทางเดินหายใจ เช่น การหายใจถี่ เร็ว และอาการหอบหืด
- ♦ ระบบทางเดินอาหาร เช่น อาการท้องผูก ท้องเดิน
- ♦ ระบบการไหลเวียนของเลือด เช่น ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะข้างเดียว (ไมเกรน)
- ♦ นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการวิตกกังวล หงุดหงิด เหนื่อยล้า ฯลฯ ที่เกิดจากความเครียดได้ด้วย



6. การนวดคลายเครียด

หลักการ

ความเครียดเป็นสาเหตุทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ปวดคั่นคอ ปวดหลัง เป็นต้น

การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายตัว หายเครียด และลดอาการเจ็บปวดต่าง ๆ ลง

การนวดที่จะนำเสนอในที่นี้ เป็นการนวดไทย ซึ่งสามารถนวดได้ด้วยตนเอง และเหมาะสำหรับผู้ที่มีการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยบริเวณคั่นคอ บ่า และไหล่ อันมีสาเหตุมาจากความเครียด

ข้อควรระวัง

1. ไม่ควรนวดขณะที่กำลังเป็นไข้ หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบ หรือเป็นโรคผิวหนัง ฯลฯ
2. ควรตัดเล็บให้สั้นก่อนนวดทุกครั้ง

หลักการนวดที่ถูกต้องวิธี

1. การกด ให้ใช้ปลายนิ้วที่ถนัด ได้แก่ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้หรือนิ้วกลาง
2. ในที่นี้การนวดจะใช้การกด และการปล่อยเป็นส่วนใหญ่ โดยใช้เวลากดแต่ละครั้งประมาณ 10 วินาที และใช้เวลาปล่อยนานกว่าเวลากด
3. การกดให้ค่อย ๆ เพิ่มแรงทีละน้อย และเวลาปล่อยให้

ค่อย ๆ ปล่อย

4. แต่ละจุด ควรรวดซ้ำประมาณ 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 แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดจุดสองจุดพร้อม ๆ กัน 3-5 ครั้ง



4. บริเวณต้นคอ

ประสานมือบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดตามแนวสองข้างของกระดูกต้นคอโดยกดไล่จากต้นผมลงมาถึงบริเวณบ่า 3-5 ครั้ง



5. บริเวณบ่า

ใช้ปลายนิ้วมือขวาบีบไหล่ซ้ายไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ

ใช้ปลายนิ้วมือซ้ายบีบไหล่ขวาไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ

ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



6. บริเวณบ่าด้านหน้า

ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กดจุดใต้กระดูกไหปลาร้า จุดต้นแขน และจุดเหนือรักแร้ของบ่าซ้าย

ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้าย กดจุดเดียวกันที่บ่าขวา

ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



7. บริเวณบ่าด้านหลัง

ใช้นิ้วที่ถนัดของมือขวา อ้อมไปกดจุดบนและจุดกลางของกระดูกสะบัก และจุดรักแร้ด้านหลังของบ่าซ้าย

ใช้นิ้วที่ถนัดของมือซ้าย กดจุดเดียวกันที่บ่าขวา

ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



๓๓๓๓๓๓

1667

บริการความรู้สุขภาพจิต ทางระบบโทรศัพท์อัตโนมัติ

กรมสุขภาพจิต โดยได้รับความร่วมมือจากองค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย ได้จัดบริการให้ความรู้สุขภาพจิตแก่ประชาชน โดยผ่านระบบโทรศัพท์อัตโนมัติ หมายเลข 1667 ซึ่งประชาชนสามารถใช้บริการได้ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง

ทั้งนี้ ความรู้สุขภาพจิตที่ให้บริการทั้งหมดประมาณ 200 เรื่อง จะถูกบันทึกเทปเอาไว้ โดยแต่ละเรื่องจะมีความยาวประมาณ 2-3 นาที ผู้สนใจสามารถเลือกฟังได้โดยกดรหัสประจำแต่ละเรื่อง ซึ่งจะมีรายละเอียดอยู่ในคู่มือการให้บริการ 1667 หรืออาจฟังจากคำแนะนำขณะใช้บริการก็ได้

เนื้อหาของ 1667 แบ่งได้เป็น 13 หมวดใหญ่ ดังนี้

1. ปัญหาอาการทางจิต
2. ปัญหาอาการทางประสาท
3. ปัญหาทางบุคลิกภาพ
4. ปัญหาความผิดปกติทางเพศ
5. ปัญหาสุขภาพจิตกับการคิดสารเสพติด
6. ปัญหาสุขภาพจิตในวัยเด็ก

7. ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น
8. ปัญหาสุขภาพจิตในวัยผู้ใหญ่
9. ปัญหาสุขภาพจิตในวัยสูงอายุ
10. ปัญหาสุขภาพจิตกับแอลกอฮอล์
11. ปัญหาจิตเวช
12. ข้อมูลเกี่ยวกับหน่วยงานที่ให้บริการของกรมสุขภาพจิต
13. ปัญหาเกี่ยวกับการนำตัวตาย

บริการ 1667 เป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับคุณที่จะได้รับความรู้สุขภาพจิตที่ถูกต้อง เหมาะสม และสามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน ช่วยให้ตัวคุณเองและคนใกล้ชิดมีสุขภาพจิตที่ดีต่อไป



บริการใช้การปรึกษาทางโทรศัพท์ ของหน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต

หากคุณมีปัญหาอยากปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิต คุณสามารถใช้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ของหน่วยงานต่าง ๆ ในสังกัดกรมสุขภาพจิตได้อย่างสะดวก รวดเร็ว และเป็นความลับ ตามหมายเลขต่อไปนี้

หน่วยงาน	เวลาให้บริการ	หมายเลข
1. โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ	8.30-16.30 น.	437 7061
2. โรงพยาบาลศรีธัญญา	ตลอด 24 ชม.	526 3342
3. โรงพยาบาลราชานุกูล	8.30-16.30 น.	245 4696
4. ศูนย์สุขภาพจิต	8.30-16.30 น.	245 7798
5. โรงพยาบาลนิตยภัต	ตลอด 24 ชม.	889 9082
6. โรงพยาบาลอุพผรรักษาโรคประสาท	13.00-16.00 น.	394 1846
7. โรงพยาบาลสวนสราญรมย์	8.30-16.30 น.	(077) 312 991
8. โรงพยาบาลสวนปรุง	8.30-16.30 น.	(053) 276 750
9. โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์	8.30-16.30 น.	(045) 312 550 (045) 281 048
10. โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมา	8.30-15.00 น.	(044) 271667-9
11. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น	8.30-16.30 น.	(043) 227 422 ต่อ 2314 นอกเวลาราชการ ต่อ 3200
12. ศูนย์สุขภาพจิตขอนแก่น	8.30-16.30 น.	(056) 411 268
13. โรงพยาบาลจิตเวชนครพนม	8.30-16.30 น.	(042) 513 259
14. โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์	8.30-16.30 น.	(056) 341281 ต่อ 123

รายนามคณะกรรมการจัดทำคู่มือคลายเครียด

ที่ปรึกษา

- | | | |
|------------------------|-------------|---------------------------|
| 1. นายแพทย์วินัย | วิชัยกิจจา | อธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 2. นายแพทย์ประสิทธิ์ | สัทธาพงศ์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 3. นายแพทย์ ม.ล. สมชาย | จักรพันธุ์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 4. นายแพทย์ธนู | ชาติธนานนท์ | นายแพทย์ใหญ่ กรมสุขภาพจิต |
| 5. นายแพทย์สุปรีชา | วงศ์พุทธา | นายแพทย์ใหญ่ กรมสุขภาพจิต |

คณะกรรมการ

- | | | |
|----------------------|------------------|-------------------------------|
| 1. นายแพทย์ยงยุทธ | วงศ์ภิรมย์ศานติ์ | ประธานคณะกรรมการ |
| 2. แพทย์หญิงพรรณทิมา | พลอดระกุล | รองประธานคณะกรรมการ |
| 3. นางสาวสุทิน | พรพิพัฒน์กุล | คณะกรรมการ |
| 4. นางสาวสุจิตรา | อุสาหะ | คณะกรรมการ |
| 5. นายนคร | ศรีสุโข | คณะกรรมการ |
| 6. นางสาวนาฏ | ผลิตนันทเกียรติ | คณะกรรมการ |
| 7. นางสาวกาญจนา | วณิชขรมณีย์ | คณะกรรมการ |
| 8. นางสาวสมพร | อินทร์แก้ว | คณะกรรมการ |
| 9. นางสาวอมรภาณุ | อินโธรานนท์ | คณะกรรมการ |
| 10. นางสาวอินทิรา | ปัทมินทร | คณะกรรมการและเลขานุการ |
| 11. นางสุจิรา | เนาวรัตน์ | คณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |
| 12. นางสาวธนาเนตร | ฉันทลักษณ์วงศ์ | คณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

คู่มือ
ศิลปะ **เกร็ด**
(ฉบับปรับปรุงใหม่)



กรมศึกษาธิการ กระทรวงศึกษาธิการ
๑ ๑