



# สุขภาพนำรัฐสู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือชัย”

[www.thatoomHSP.com](http://www.thatoomHSP.com)

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าอ้อม

## คลายเครียดด้วยเคล็ดไม่ลับ

### 12 วิธีง่าย ๆ



ความเครียดเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพได้ทั้งกายใจ เช่น อาการปวดศีรษะ โรคอัลไซเมอร์ โรคหัวใจ โรคหอบหืด โรคอ้วน รวมถึงโรควิตกกังวลและโรคซึมเศร้า เป็นต้น ดังนั้น การคลายเครียดด้วยการทำกิจกรรมหรือปรับพฤติกรรมต่าง ๆ ไม่เพียงดีต่ออารมณ์และจิตใจแล้ว แต่อาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพได้ด้วยเช่นกัน

#### 12 วิธีง่าย ๆ ช่วยคลายเครียด

เมื่อเกิดภาวะตึงเครียด เราอาจจัดการกับความเครียดของตนเองได้ด้วยการปฏิบัติตามแนวทางดังต่อไปนี้

- **หายใจเข้าลึก ๆ** หยุดพักจากทุกสิ่งแล้วลองสำรวจลมหายใจตนเองสัก 5 นาที เริ่มต้นด้วยการนั่งหลังตรง หลังตาเอามือวางไว้ที่หน้าตัก จากนั้นหายใจเข้าลึก ๆ ด้วยจมูก แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปาก หรืออาจนั่งสมาธิเพื่อช่วยคลายเครียดด้วยก็ได้ ซึ่งหากทำเป็นประจำทุกวันก็อาจช่วยให้สมองรับมือกับความเครียดได้ดียิ่งขึ้น
- **หัวเราะออกมาดัง ๆ** การหัวเราะจนท้องแข็งไม่เพียงแต่ดีต่อจิตใจเท่านั้น แต่ยังช่วยลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลที่ร่างกายหลั่งออกมาตอนเครียด และยังช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นโดรฟินซึ่งเป็นสารแห่งความสุขได้อีกด้วย
- **ยิ้มให้กับทุกสิ่ง** ไม่แปลกที่จะอารมณ์ไม่ดี โกรธ หรือโมโหในแต่ละวันที่ต้องเจอกับปัญหา แต่หากเราคิดบวกและเลือกที่จะยิ้มกว้าง ๆ ให้กับทุกสิ่ง ไม่เพียงจะช่วยให้ตัวเองคลายเครียดแล้ว ยังอาจช่วยให้ผู้คนรอบข้างยิ้มตามและมีความสุขได้เช่นกัน
- **จัดระเบียบความคิด** ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงานหรือเรื่องส่วนตัว หากกลัวว่าจะพลาดเรื่องใดเรื่องหนึ่งไป ควรใช้เวลาอยู่กับตัวเองเพื่อจัดระเบียบความคิด แล้วอาจเขียนลงบนกระดาษ เขียนออกมาเป็นลำดับ หรือวาดภาพตามสะดวก เพราะวิธีนี้อาจช่วยให้คุณเห็นภาพความคิดของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น
- **ขยับร่างกายให้มากขึ้น** ทั้งด้วยการออกกำลังกาย เล่นโยคะ ปั่นจักรยาน วาดน้ำ ปั้นเซา ยกน้ำหนัก หรือเล่นกีฬา เพราะทั้งช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และยังเพิ่มระดับเอ็นโดรฟินหรือสารอื่น ๆ ที่ดีต่อสุขภาพและอารมณ์ ซึ่งช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี
- **รับประทานอาหารที่มีประโยชน์** โดยเฉพาะการรับประทานอาหารอาหารหลัก 5 หมู่ เพราะจะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน เมื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตก็ดีขึ้นไปด้วยได้เช่นกัน
- **พบปะผู้คน** บางครั้งเวลาเครียด หลายคนอาจอยากอยู่คนเดียวและใช้เวลากับความคิดของตนเอง แต่การได้ออกไปพบปะเพื่อนฝูงหรือคนอื่น ๆ ในครอบครัว ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ก็อาจช่วยเบี่ยงเบนความสนใจจากเรื่องที่เครียดอยู่ และทำให้ผ่อนคลายได้มากขึ้น
- **พักผ่อนให้เพียงพอ** การนอนหลับถือเป็นการเติมพลังให้กับสมองและร่างกายได้เป็นอย่างดี หากนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอก็อาจส่งผลต่อร่างกาย สมาธิ ความคิด และอารมณ์ในแต่ละวันได้ ซึ่งการปล่อยวางความคิดทั้งเรื่องงานและเรื่องส่วนตัวก่อนเข้านอน การวางมือถือไว้ไกลตัว การสร้างบรรยากาศที่เงียบและผ่อนคลาย จะช่วยให้ประสิทธิภาพในการนอนดีขึ้นได้
- **จดบันทึกไดอารี่** เป็นเหมือนการระบายความในใจ ความคิด และความรู้สึกในแต่ละวันผ่านการเขียน ซึ่งไม่จำเป็นต้องมีแบบแผนว่าจะเขียนออกมาในแนวไหน เพียงแค่จับปากกาแล้วเขียนไปเรื่อย ๆ ปล่อยไปตามความรู้สึกของตนเอง หรืออาจพิมพ์บันทึกลงในโทรศัพท์มือถือ โดยไม่จำเป็นต้องให้ใครอ่านไดอารี่ของตัวเอง เมื่อเขียนเสร็จก็สามารถฉีกทิ้งลงถังขยะ หรือจะเก็บไว้อ่านในอนาคตภายหน้าต่อไป เพื่อสะท้อนถึงความคิดของตัวเองในอดีตก็ได้เช่นกัน
- **เลี้ยงสัตว์เป็นเพื่อน** ทั้งสุนัข แมว แฮมสเตอร์ ปลา หรือสัตว์เลี้ยงอื่น ๆ ที่ชื่นชอบ สัตว์เหล่านี้จะช่วยฝึกให้ผู้เลี้ยงมีความอ่อนโยน และยังสามารถเพิ่มระดับสารเซโรโทนินและโดพามีน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ช่วยปรับสมดุลของอารมณ์ให้คงที่ และมีความสัมพันธ์ต่อความรู้สึกสงบ ความสุข และช่วยให้ไม่วิตกกังวลด้วย
- **เลิกเสียนิสัยที่ไม่ดี** แต่ละคนก็มีวิธีการรับมือกับความเครียดที่แตกต่างกันออกไป บางคนสูบบุหรี่เวลาเครียด บางคนดื่มแอลกอฮอล์ บางคนอาจพบว่าการรับประทานอาหารปริมาณมาก ๆ ช่วยทำให้รู้สึกดีขึ้นได้ แต่นิสัยเหล่านี้ล้วนส่งผลเสียต่อสุขภาพ จึงควรปรับแนวคิดและพฤติกรรมให้ดีต่อสุขภาพมากขึ้น

- **ปล่อยใจไปกับเสียงเพลง** การฟังเพลงจากเพลย์ลิสต์สุดโปรดนับเป็นหนทางหนึ่งในการคลายเครียด เพราะนอกจากจะทำให้ผู้ฟังมีความรื่นเริงแล้ว ยังช่วยลดความตึงของกล้ามเนื้อ และลดระดับฮอร์โมนความเครียดในร่างกาย
- อย่างไรก็ตาม หากกิจกรรมบางอย่างไม่ใช่ที่สุดของการ**คลายเครียด** อาจเลือกทำกิจกรรมอื่น ๆ หรืองานอดิเรกที่ชื่นชอบ เพื่อช่วยคลายเครียดแทน เช่น ดูหนัง อ่านหนังสือ วาดภาพ ถ่ายรูป เย็บปักถักร้อย ทำสวน ปลูกต้นไม้ เป็นต้น และหากเริ่มไม่แน่ใจในการรับมือกับความเครียดของตนเองว่าถูกต้องแล้วหรือไม่ รู้สึกว่ามีเรื่องให้วิตกกังวลหรือมีความเครียดมากเกินไป ควรไปพบจิตแพทย์หรือ**ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต** เพื่อพูดคุยปรึกษาและหาสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้น โดยผู้เชี่ยวชาญอาจให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีรับมือเมื่อเกิดปัญหา และช่วยให้ค้นพบแนวทางการอยู่ร่วมกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข

ที่มา: [www.pobpad.com](http://www.pobpad.com)



"สุขภาพดี...ใจดี...บริการของเรา"  
รอรับรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นี้...ก็ดี...

[www.thatoomhsp.com](http://www.thatoomhsp.com)

งานสุขภาพจิตและประสาทสัมผัสโรงพยาบาลท่าตูม

โทร. 044-591126 ต่อ 116



**โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์**