

เพื่อชีวิตา โหระวาทคอม ดุลยภาพชีวิต การงาน การเงิน ความรัก: ดูดวง, ดูดวงรายวัน, ดูดวงรายบ้กษ, ดูดวงรายปี, กราฟชีวิต, ทำนายทายทัก, ดูดวงตามราศี, 12 ราศี, ราศี, แบบทดสอบ, ทายนิสัย, ทายใจ, เข็มมณี, ดูดวงไพทาโรต์, ดูดวงความรัก, โฟ, ชะตา, พยากรณ์, ไฟดูดวงยิปซี, ดูดวงแม่นๆ, ดวงโคตรแม่น, ดูดวงฟรี, โหระวาท :: การสร้างความผ่อนคลายด้วยตนเอง

--

ปัจจัยทางจิตวิทยา ได้รับการยอมรับว่า มีความสำคัญต่อการแพทย์ ตั้งแต่สมัย Hippocrates ดังได้มีประมาณการว่า 60% ของผู้ป่วยที่พบแพทย์ มีสาเหตุเบื้องต้นทางอารมณ์ มากกว่า

การรักษาด้านจิตใจ มีวิธีการหลายแบบ ทั้งแบบเรียบง่าย เช่น การให้กำลังใจ และแบบที่มีขั้นตอนซับซ้อน และต้องระมัดระวัง เช่น การรักษาทางยา หรือช็อกไฟฟ้า นอกจากนั้น ยัง

	หลักการทั่วๆ ไปในการสร้างความผ่อนคลายด้วยตนเอง	
--	---	--

คุณสามารถทำใหร่างกายผ่อนคลายได้ ด้วยวิธีมุ่งความสนใจไปที่กล้ามเนื้อแต่ละกลุ่ม ให้เกร็งให้แน่น แล้วค้างไว้ประมาณ 10 วินาที แล้วจึงค่อยๆ คลายออก การเกร็งเต็มที่แล้วค่อยๆ

การเริ่มต้นทำท่าที่ยากที่สุด มักจะนิยมให้เกร็งนิ้ว ไม่ใช่ฝ่ามือ เกร็งทั้ง 2 ข้างพร้อมๆ กัน นับในใจ ซ้ำๆ ถึง 10 แล้วค่อยๆ คลายมือออก ให้ดูเหมือนกลีบดอกไม้ค่อยๆ บาน ให้อยู่กับคว

	ตัวอย่างวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่อวัยวะต่างๆ	

ไหล่	<ul style="list-style-type: none"> - จินตนาการว่ามีเชือกผูก ที่ไหล่ทั้งสองของคุณ เชื่อนั้นๆ ค่อยๆ ดึงไหล่ของคุณให้ยกสูงขึ้นๆ ทีละน้อย จนกระทั่งไหล่ตั้งมุมมากที่สุด - เอาละปล่อยเชือกลง ให้ไหล่ลงมาอยู่ตามปกติ แล้วจึงดึงเชือกให้ตั้งจริงไปข้างหลัง จนคุณรู้สึกเกร็งที่ส่วนหลังค้างไว้ แล้วค่อยๆ ผ่อนเชือก จนกระทั่งไหล่ทั้ง 2 ของคุณกลับคืนสู่สภาวะปกติ - ต่อไปให้ไหล่ทั้ง 2 ไปข้างหน้า โดยแขนทั้ง 2 เหยียดเกร็ง ค้างไว้ นับ 1-10 แล้วจึงปล่อยลง
ขาอ่อน	<ul style="list-style-type: none"> - ให้เท้าทั้ง 2 กดลงกับพื้นให้แน่นที่สุด จนรู้สึกเกร็งตลอดขา - ยกขาทั้ง 2 ขึ้นจากพื้น ยึดตรงเข่า เกร็งขาจนเกร็งมากที่สุด เท้าที่จะทำได้ เกร็งค้างไว้....ปล่อยลง
เท้า - น่อง	<ul style="list-style-type: none"> - เอาปลายเท้าทั้ง 2 กดพื้นไว้ แล้วยกส้นเท้าให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้เกร็งค้างไว้...ปล่อยลง - กดส้นเท้าไว้กับพื้น กระดกเท้าขึ้นให้มากที่สุด เกร็งค้างไว้ปล่อยลง
ก้น	<ul style="list-style-type: none"> - ขมิบเกร็งก้น จนรู้สึกเหมือนนั่งสูงขึ้น ค้างไว้....ปล่อยลง
หลัง	<ul style="list-style-type: none"> - แอนตัวไปข้างหน้ามากที่สุด จนตักโค้งเหมือนคันศร เกร็งค้างไว้....ปล่อย
กระเพาะลำไส้	<ul style="list-style-type: none"> - เขม่วหน้าท้องให้มากที่สุด จินตนาการว่ากระเพาะลำไส้ เข้าไปใกล้กระดูกสันหลัง มากที่สุดเกร็งไว้....ปล่อยลงตามปกติ
หน้าอก	<ul style="list-style-type: none"> - เอาฝ่ามือทั้ง 2 ประคบกันข้างหน้าอก แล้วดันเข้าหากันซ้ำๆ จนแน่นที่สุดเกร็งค้างไว้
....ปล่อย	
ใบหน้า - ศีรษะ	<ul style="list-style-type: none"> - เลิกคิ้วให้สูงสุด เหมือนคุณประหลาดใจเต็มที่ ค้างไว้.....ปล่อย - ยืมกว้างๆ ที่สุดจนเห็นฟันมากที่สุด เท้าที่คุณไม่เคยเป็นมาก่อน ค้างไว้...ปล่อย..กดคางลงให้เข้าใกล้หน้าอก ให้มากที่สุด ค้างไว้....ปล่อยคืนที่
คอ	<ul style="list-style-type: none"> - เกร็งกล้ามเนื้อคอ ยื่นส่วนใบหน้าไปข้างหน้า ค่อยๆ หมุนศีรษะซ้ำๆ ตามเข็มนาฬิกา 1 รอบ ทวนเข็มนาฬิกา 1 รอบ

--

	ทำไมวิธีการผ่อนคลายจึงได้ผล		
--	------------------------------------	--	--

จากที่กล่าวมาแล้วว่า ความคิดมีผลต่ออารมณ์ และปฏิกิริยาทางร่างกาย ดังนั้น ถ้าเปลี่ยนการคิดกังวล กับเรื่องที่ทำให้ไม่สบายไปสู่สิ่งดีๆ หรือทำการผ่อนคลายส่วนต่างๆ ของร่างกาย

1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยังช่วยลดการเร้าอารมณ์ ในระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ระบบสมองส่วนลิมบิก (limbic) ถูกกระตุ้นน้อยลง ความเครียดทางอารมณ์ จึงลดลงไป และ

2. ภาวะผ่อนคลาย จะทำให้คุณกลับสู่วิถีชีวิต ทั้งร่างกายและจิตใจ รู้สึกอารมณ์ปลอดโปร่งแจ่มใส สามารถรู้เท่าทัน กับปฏิกิริยาของตัวเอง เมื่อเกิดความเครียด และคิดแก้ไขสิ่งที่เป็น

3. จะเห็นได้ว่า การจัดการกับความเครียด ด้วยการใช้เทคนิคผ่อนคลายนี้ จึงเป็นบันไดขั้นแรก ที่จะเตรียมตัวให้พร้อม กับการที่จะเริ่มต้นติดแก้ปัญหาที่มีอยู่ อย่างมีประสิทธิภาพนี่

รศ. พญ. กนกรัตน์ สุขะตุงคะ

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

แหล่งข้อมูล	: Siriraj E-Public Library -	www.si.mahidol.ac.th	
--------------------	------------------------------	----------------------	--

--