

การนวดกดจุด

การนวดกดจุดมีข้อดีคือสามารถทำได้ง่าย และสามารถสอนให้ผู้ประสบเหตุการณ์รุนแรง
ทำการนวดด้วยตนเองได้ การกดจุดทำให้เกิดการผ่อนคลายความตึงเครียด โดยมีวิธีการดังนี้

หลักการนวดกดจุดที่ถูกรวบรวม	จุดที่นวด
1.การกด ให้ใช้นิ้วที่ถนัด เช่น นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ และนิ้วกลาง	1. จุดขอบกระดูกท้ายทอย
2. กดแต่ละครั้งประมาณ 10 วินาที เวลาที่ปล่อย นานกว่าที่กด	2. จุดใต้หัวคิ้ว
3.การกด ให้ค่อยๆเพิ่มแรงทีละน้อย และเวลาปล่อยให้ค่อยๆปล่อย เมื่อกด เลือดจะพุ่งเข้ามาบริเวณนั้นมากขึ้น ทำให้รู้สึกสบาย	3. จุดกลางระหว่างคิ้ว
4. การกดแต่ละจุด ให้ทำซ้ำ 3 -5 ครั้ง	4. บริเวณต้นคอ
	5. บริเวณบ่า
	6. บริเวณไหล่ด้านหน้า
	7. บริเวณไหล่ด้านหลัง

แหล่งที่มา : หลักสูตรการปฐมพยาบาลทางจิตใจตามหลักการ EASE (Psychological First Aid

: EASE) ;กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ; พิมพ์ครั้งที่ 3 มิถุนายน 2553