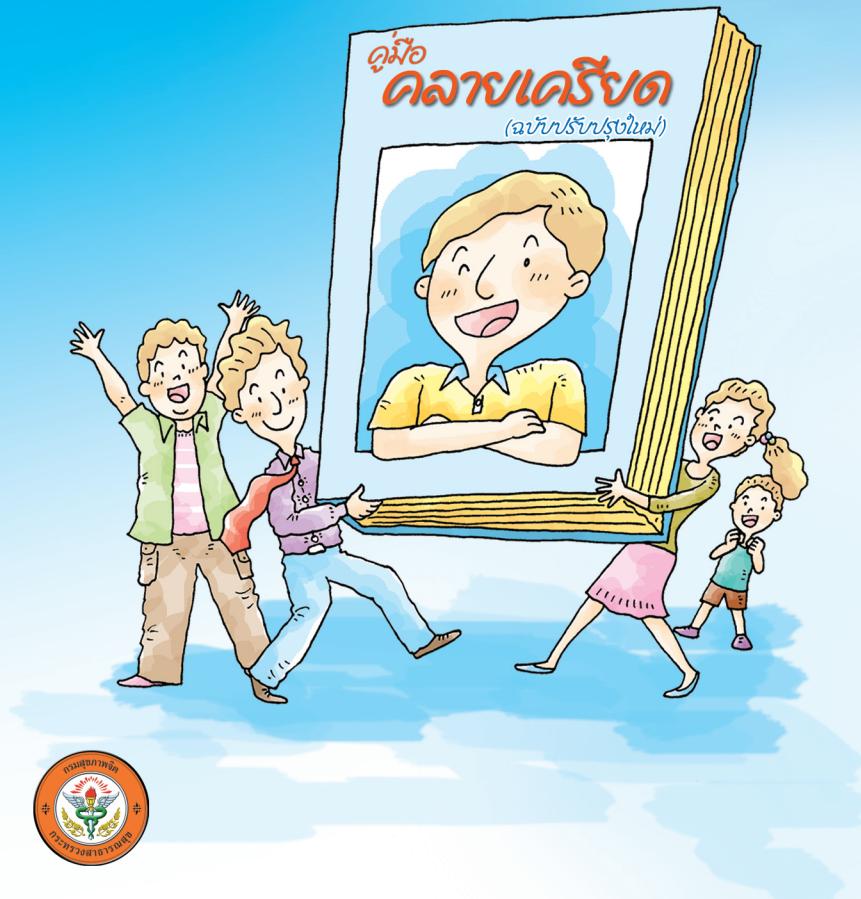


ດុម្លេ គាយកែរីយោ

(ឧប្បជ្ជនរូបិន្ត)



ດុំដើរ

ជាយករដ្ឋមន្ត្រី

(ជាបនបង្ហាញ/រូបិន្ទី)





2

ទូរស័ព្ទលាភណ៍នៃប៊ូលី

คำนำ

ตามที่สถาบันกัลยาณ์ราชานครินทร์ ได้รับการสนับสนุนจาก
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สภากรุงเทพมหานคร)
ให้จัดกิจกรรมหน่วยสุขภาพจิตอาสา กัลยาณ์ราชานครินทร์ : บริการ
สุขภาพจิตเชิงรุกสู่ชุมชน ทำให้พบว่า มีประชาชนจำนวนมากเผชิญกับ
ภาวะเครียดและมีความต้องการความช่วยเหลือ

คณะกรรมการเห็นว่า คู่มือคลายเครียด ได้รับการพัฒนาเนื้อหา
มาอย่างต่อเนื่อง เนื้อหา มีความทันสมัย เหมาะสม สมกับภาวะปัจจุบัน
ประชาชนสามารถนำเทคโนโลยีต่างๆ ไปใช้ในการคลายเครียดได้อย่างมี
ประสิทธิภาพ จึงได้จัดพิมพ์หนังสือคู่มือคลายเครียดชั้น หวังเป็น
อย่างยิ่งว่า จะเกิดประโยชน์ต่อประชาชนให้มีจิตใจที่แจ่มใส เป็นสุข
ตลอดไป

ด้วยความปรารถนาดีจาก

คณะกรรมการ

ตุลาคม 2555

คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุง)

๙

ສະບັບ

ຄວາມເຄື່ອງດີຂອງໄວ	5
ຄວາມເຄື່ອງດີເກີດຈາກອະໄໄຣ	7
ການຈັດກັບຄວາມເຄື່ອງດີ	9
ການສໍາວົນຄວາມເຄື່ອງດີຂອງຕ່ານເອງ	10
ແບບປະເມີນແລະວິເຄາະທີ່ຄວາມເຄື່ອງດີດ້ວຍຕ່ານເອງ	12
ແກ້ປັບຫາໄດ້ກໍ່ຫາຍເຄື່ອງດີ	17
ຄິດຍ່າງໄວໃໝ່ໃຫ້ເຄື່ອງດີ	20
ການຝ່ອນຄລາຍຄວາມເຄື່ອງດີແບບທ່າງ ໄປ	22
ເຖິງນິຄເນພາະໃນການຄລາຍເຄື່ອງດີ	25

ກາຄຸນວາກ

● 1667 ບຣິກາຣຄວາມຮູ້ສຸຂພາພິຈີຕ	
ທາງຮະບບໂທຣັກພໍວອຕໂນມັດີ	46
● ບຣິກາຣໃຫ້ກາຣປຣິກຊາທາງໂທຣັກພໍ	
ຂອງໜ່ວຍງານໃນສັງກັດກຣມສຸຂພາພິຈີ	48



ດູ່ນົດລາຍແດຮັບ
(ລັບກໍາສົ່ງເຖິງນິຄ)



ความเครียด เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัว เตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอยใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรา มีอยู่ หรือเกิน ความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์ และ พลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย

ความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่มีกันทุกคน จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิด และการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ถ้าเราคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรง เราก็จะรู้สึกเครียดน้อยหรือแม้เราจะรู้สึกว่าปัญหานั้นร้ายแรง แต่เราพอจะรับมือไหว เราก็จะไม่เครียดมาก แต่ถ้าเรามองว่าปัญหานั้นใหญ่ แก้ไม่ไหว และไม่มีใครช่วยเราได้ เราก็จะเครียดมาก

គំរូគោលាយករដ្ឋបាល



ความเครียดในระดับพอดีๆ จะช่วยกระตุ้นให้เรามีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เราเอาชนะปัญหา และอุปสรรคต่างๆ ได้ดีขึ้น

แต่เมื่อใดที่ความเครียดมีมากเกินไปจนเราควบคุมไม่ได้ เมื่อหันเหละที่เราจะต้องมาผ่อนคลายความเครียดกัน!



6

គំរូគាល់លាយក្រឹងកែវ (រាជការនទ្ទេស្ថិតិមុខ)



กิจกรรม เกิดจากอะไร

ความเดรีงเกิดจากสาเหตุสำคัญ
2 ประการ ดังนี้

1. สภาพปัณฑ์หาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหา

การเงิน ปัญหาการงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพ ปัญหามลพิษ ปัญหารถติด ปัญหาน้ำท่วม ปัญหาฝนแล้ง ปัญหาความขัดแย้ง ระหว่างบุคคล ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้คนเราเกิดความเครียด ซึ่งมากไป

2. การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล

เราจะสังเกตได้ว่าคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน
ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกใน
แง่ร้าย เอาจริงอาจจังกับชีวิต และใจร้อน นอกจากนั้นที่
รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่ายิ่หการช่วยเหลือเมื่อปัญหา
เข่น มีคุ้มครอง มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีเพื่อนสนิท
ที่รักใคร่ และไว้วางใจกันได้ ก็จะมีความเครียดน้อย
กว่าคนที่อยู่โดดเดียวตามลำพังด้วย

គំនើគាល់លាយកេរិយៗ



ความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียว แต่มักจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกัน คือมีปัญหาเป็นตัวกระตุ้นและมีการคิด การประเมินสถานการณ์ เป็นตัวบ่งบอกว่า จะเครียดมากน้อยแค่ไหน นั่นเอง



๘

ดูมือคลายเครียด (เมื่อหัวใจบุกบิน)

ການຈັດກັບຄວາມເດືອນ



ແນວທາງໃນການຈັດກັບຄວາມເດືອນ ມີດັ່ງນີ້

1. ພັນສັງເກດຄວາມຜິດປົກຕິທາງຮ່າງກາຍ ຈິຕໃຈ ແລະພຸດທິກຣມທີ່ເກີດຈາກຄວາມເຄີຍດ ທັນນີ້ອ່ານໃຊ້ແບບປະເມີນແລະວິເຄຣະທົ່ວຄວາມເຄີຍດດ້ວຍຕົນເອັກໄດ້
2. ເນື່ອຮູ້ຕັ້ງວ່າເຄີຍດຈາກປັ້ງຫາໄດ້ ໄທພຍາຍາມແກ້ປັ້ງຫານັ້ນໃໝ່ໄດ້ໂດຍເຮົາ
3. ເຮັດວຽກປັບປຸງຄວາມຄິດຈາກແໜ່ງລົບໃຫ້ເປັນແໜ່ງວກ
4. ຜ່ອນຄລາຍຄວາມເຄີຍດດ້ວຍວິທີທີ່ຄຸ້ນເຄຍ
5. ໃຊ້ເຫດນິຄເຂົາພາະໃນການຄລາຍເຄີຍດ



ຄູ່ມົວດລາກເດືອນ (ລະຫັກຫຼົບຫຼຸດນິນິດ)

9

ການສໍາຮວັດວາມເດືອນ ຂອບຕະນາເວລ່າ



ความเครียดจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ดังนี้

ความผิดปกติทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ไข้ เกรน ท้องเสียหรือท้องผูก นอนไม่หลับหรือง่วงเหงา หายใจลำบาก เนื่องจากมีภัยล้ามเนื้อ เป็นอาหารหรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืดเพ้อ อาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มือเย็นเท้าเย็นเหงื่อออกตามมือตามเท้า ใจสั่น ถอนหายใจบ่อยๆ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหวัดบ่อยๆ แพ้อากาศง่าย ฯลฯ

10

ດំណឹងជាលាយក្រឹង



ความผิดปกติทางจิตใจ ได้แก่ วิตกกังวล คิดมาก คิดฟังซ่าน หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย เปื่อยหน่าย ซึมเศร้า เหงา ว้าเหว่ สิ้นหวัง หมดความรู้สึกสนุกสนาน เป็นต้น

ความผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพย์ติด ใช้ยาอนหลับ จุ้จี้ชี้ป่น ชวนหายเลาะ มีเรื่องขัดแย้ง กับผู้อื่นบ่อยๆ ดึงผม กัดเล็บ กัดฟัน ผุดลูกမุดนั่ง เงียบชิ่ม เก็บตัว เป็นต้น

ทั้งนี้ อาจสำรวจความเครียดของคุณได้โดยการใช้แบบประเมิน และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองในหน้าถัดไป



ดูมือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุง)

แบบประเมินแล้ววิเคราะห์ความเครื่องเคลือบงานเอง

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมาที่นี่ ท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

โปรดขึ้นเครื่องมือ “X” ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นอยู่ๆ	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ 2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ 3. ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสานตึงเครียด 4. มีความวุ่นวายใจ 5. ไม่อยากพบปะผู้คน 6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขับทั้ง 2 ข้าง 7. รู้สึกไม่มีความสุขและเครื่องมอง 8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต 9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า 10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา 11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมารถ 12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร				

12

ดูน้องคลายแคร์ชุด (ฉบับปรับปรุงใหม่)

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นอยู่ๆ	เป็นประจำ
13. รู้สึกเหนื่อยหอบห่ายไม่อยากทำอะไร 14. มีอาการหัวใจเต้นแรง 15. เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ 16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ 17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อ บริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่ 18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย 19. มึนงงหรือวีญนศีรษะ 20. ความสุขทางเพศลดลง				



ดูมือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่)

13

ການໃຫ້ຄະແນນ

ເນື່ອຄຸນຕອບແບບປະເມີນຄຽບທັງ 20 ຂໍ້ເລ້ວ ໃຫ້ຄຸນໃຫ້ຄະແນນ
ແຕ່ລະຂອດນີ້

ຄ້າຄຸນຕອບວ່າ	ໄມ່ເຄຍເລຍ	=	0	ຄະແນນ
	ເປັນຄົງຄරາວ	=	1	ຄະແນນ
	ເປັນບ່ອຍາ	=	2	ຄະແນນ
	ເປັນປະຈຳ	=	3	ຄະແນນ

ຈາກນັ້ນ ໃຫ້ຄຸນຮັມຄະແນນທັງ 20 ຂໍ້ເຂົ້າດ້ວຍກັນ ຄະແນນທີ່ໄດ້
ຈະອູ່ຮ່ວາງ 0-60 ຄະແນນ ທີ່ສິ່ງແຕ່ລະຊ່ວງຄະແນນມີຄວາມໝາຍ
ດັ່ງນີ້ຕີ່ອ

0-5	ຄະແນນ	ແສດງວ່າ	ເຄີຍດັນອ້ອຍກວ່າປົກຕິ
6-17	ຄະແນນ	ແສດງວ່າ	ເຄີຍດິນຮະດັບປົກຕິ
18-25	ຄະແນນ	ແສດງວ່າ	ເຄີຍດສູງກວ່າປົກຕິເລື້ອນໜ້ອຍ
26-29	ຄະແນນ	ແສດງວ່າ	ເຄີຍດສູງກວ່າປົກຕິປ່ານກລາງ
30	ຄະແນນເຂົ້າໄປ	ແສດງວ່າ	ເຄີຍດສູງກວ່າປົກຕິມາກ



14

ດູ້ນົດລາຍໄດຮັບຕົວ (ລັບກ່າວໃຈຫຼັງນີ້)

คำอธิบายด้วยตนเอง

0-5 คะแน

0-5 คะแนน คุณมีความเครียดน้อยกว่าปกติ อาจเป็นเพราะคุณมีชีวิตที่เรียบง่าย ไม่จำเป็นต้องต่อสู้ด้วยการดำเนินชีวิตสักเท่าไหร่นัก ชีวิตไม่ค่อยมีเรื่องให้ต้องตื่นเต้น และคุณเองก็ไม่ค่อยกระตือรือร้นเลย

6-17 គະແນນ

6-17 คงແນນ គຸດນີ້ມີຄວາມເຄື່ອງໄຫະຕິບປະກິດໃນຮະດັບປົກຕິ ນັ້ນຄືອຸດຸນ
ສາມາດຈັດກັບຄວາມເຄື່ອງໄຫະທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນຊີວິດປະຈຳວັນໄດ້ແລະສາມາດ
ປັບຕົວປັບໃຈໃຫ້ເຂົ້າກັບສຖານການຄົນຕ່າງໆ ໄດ້ອ່າຍ່າງຄູກຕ້ອງເໜາະສົມ ອຸດົວ
ພາຍາມຄົງຮະດັບຄວາມເຄື່ອງໄຫະ ໃນຮະດັບນີ້ຕ່ອງໄປໃຫ້ໄດ້ນານໆ

18-25 ມະນາດ

18-25 คะแนน คุณมีความเครียดสูงกว่าระดับปกติเล็กน้อย
แสดงว่าคุณอาจกำลังมีปัญหางานอย่างที่ทำให้ไม่สบายใจอยู่ ความเครียด
ในระดับนี้ อาจทำให้มีอาการผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม
เล็กน้อยพอกันได้ และเมื่อได้พักผ่อนหย่อนใจบ้าง ก็จะรู้สึกดีขึ้นเอง

26-29 ມະນານ

26-29 คะแนน คุณมีความเครียดสูงกว่าระดับปกติปานกลาง
แสดงว่าคุณอาจกำลังมีปัญหาบางอย่างในชีวิตที่คุณยังหาทางแก้ไขไม่ได้
ทำให้มีอาการผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมอย่างเห็นได้ชัด และ
แม้คุณจะพักผ่อนหย่อนใจแล้วก็ยังอาจจะไม่หายเครียดต้องฝึกเทคนิค
เฉพาะในการคลายเครียดจึงจะดีกว่า

ຄໍ່ມືອງລາວໄຊເຈົ້າ

30-60 คะแนน

คุณมีความเครียดสูงกว่าระดับปกติมาก
คุณอาจกำลังเผชิญภาวะวิกฤติในชีวิต หรือไม่คุณก็ได้สะสมความเครียด
เอาไว้มากจนเกินไปเป็นเวลานาน ทำให้มีอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือเรื้อรัง
ความเครียดในระดับนี้ นอกจากต้องฝึกเทคนิคการคลายเครียดแล้ว
ควรไปพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษาต่อไปด้วยจึงจะเป็นการดี



16

คุณมีความเครียดสูงกว่าระดับปกติมาก
(เมื่อหัวใจบุกหนัก)

ແກ້ປັນຫາໄດ້ ກົ້າຍເດຮັບດ



ປັນຫາຕ່າງໆ ທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນຊີວິຕ ເປັນສາເຫຼຸດທີ່ກະຮຽດຕູ້ນໃຫ້ເກີດຄວາມ
ເຄື່ອງໃຈໃນໜ່ວຍເວລັງທີ່ຍັງແກ້ປັນຫາໄມ້ໄດ້ ຈະຫຼືສຶກເຄື່ອງມາກ

ເນື່ອແກ້ປັນຫາໄດ້ແລ້ວ ຄວາມເຄື່ອງໃຈຈະໝາດໄປ

ເຮົາຈຶ່ງຈຳເປັນຕົ້ນໃຫ້ເວັບໄວ້ກີ່ກົດຕູ້ກົດທີ່ຄູກຕົ້ນທີ່ເຫັນແຫມະສົມ ເພື່ອຈະໄດ້
ແກ້ປັນຫາໄດ້ດີແລ້ວດີແລ້ວດີແລ້ວ

ຈະລະເວັນການແກ້ປັນຫາແບບຕ່າງໆ ຕ່ອໄປນີ້

ອຢ່າ! ແກ້ປັນຫາແບບວຸ່ວາມ ໃຫ້ອາຮມນີ້ເປັນໃຫຍ່

ເນື່ອເຈົ້າປັນຫາ ໃຫ້ພາຍາມສົງບສົດອາຮມນີ້ ອຢ່າເພິ່ນເຂົ້າອະໂໄຍວາຍ
ໃຫ້ຫາຍໃຈໜ້າ ລຶກໆ ສັກ 4-5 ຄຣັ້ງ ທີ່ຢູ່ ນັບ 1-10 ກ່ອນຈະຕອບໂຕ້ອະໄຮ
ອອກໄປ ຈະໄດ້ໄມ້ຕ້ອງມານັ້ນເສີຍໃຈກາຍຫລັງກັບສິ່ງທີ່ໄດ້ທຳໄປພະອາຮມນີ້
ຂ້ວງປ

ຄູ່ມືອດລາກແຮງຕົວ (ນະຄົນທີ່ບໍ່ໄດ້)

17

ອົງກາ! ແນີປະງາ ແລ້ວທັນເຂ້າຫາບຸ້ທີ່ ສູຮາ ສາຣເສພຍຕິດ

การพนัน การเที่ยกลางคืน ฯลฯ เพื่อช่วยให้สบายนิจชั่วคราว
จงกล้าเผชิญปัญหาและอย่าผิดหวังประกันพรุ่ง รับแก่ปัญหาเสีย
แต่เนื่นๆ อย่าปล่อยให้ค้างคาอยู่เป็นเวลานาน เพราะความเครียด
จะสะสมมากขึ้นตัว

ອົງ່າ! ດີເລແຕ່ຈະພື້ນພາຜູ້ອື່ນວ່ອງຢູ່ຮ່າໄປ

จงถือคติ “ตนเป็นที่พึงแห่งตน” หัดใช้ความสามารถของตัวเองบ้าง และจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง แต่ถ้าปัญหานั้นเหลือบ่อกว่าแรงจริงๆ และลองใช้ความสามารถของตัวเองแล้วก็ยังไม่ได้ผล การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นก็เป็นรืองที่พึงทำได้

ອຸ່ນໆ! ເລັກແຕ່ລົງໂທະຍົດ

คนเราทำผิดกันได้ ถ้าพลาดไปแล้ว จะให้โอกาสตัวเองที่จะแก้ไข และอย่าได้ทำผิดในเรื่องเดิมซ้ำอีก การฝ่าคิดลงโทษตัวเองไม่ได้ช่วยแก้ปัญหา และไม่ได้อะไรขึ้นมา นอกจากความทุกข์ใจเท่านั้น

ອ່າ! ໂຈນດວມຜິກໃຫ້ດນວິນ

จงรับผิดชอบในสิ่งที่ได้ทำร่วมกัน การปฏิเสธไม่ยอมรับผิดชอบโดยโยนความผิดให้คนอื่น ไม่ช่วยแก้ปัญหา มีแต่จะก่อความแตกแยกให้มากขึ้นเท่านั้นเอง

ຈົງແກ້ປັນຫາວ່າມີເປັນຮະບບ ຫຼືເຫັນພລແລ້ວ ຫຼືດວາມຕິດ
ພິຈາດນາໃຫ້ດັວນ ໂຄງ

- คิดหาสาเหตุของปัญหาด้วยใจเป็นธรรม ไม่เข้าข้างตัวเองไม่โทษคนอื่น
 - คิดหารือแก้ปัญหาอย่างวิธีถ้าคิดเองไม่ออก อาจปรึกษาผู้ใกล้ชิดหรือผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า
 - ลงมือแก้ปัญหาตามวิธีที่คิดไว้ อาจต้องใช้ความกล้าหาญ อดทนหรือต้องใช้เวลาบ้าง อย่าได้ห้อดอยไปเสียก่อน
 - ประเมินผลดูว่าวิธีที่ใช้ได้ผลหรือไม่ ถ้าไม่ได้ผล ก็เปลี่ยนไปใช้วิธีอื่นๆ ที่เตรียมไว้ จนกว่าจะได้ผล

เมื่อแก้ปัญหาได้ ก็จะหายเครียด และเกิดความภาคภูมิใจในตัวเองด้วย



ຄໍ້າຄວາມ/ຄຣີ/ດ (ແຫ່ງນິກົມັນດຸ)

19

ຕິດ ອ່າງໄໄນ້ໃຫ້ເຮັດ



ຄວາມຕິດ ເປັນຕົວການສຳຄັງທີ່ທຳໃຫ້ຄົນເຮົາເກີດຄວາມເຄີຍດ ມາກງົ້າຈັກ
ຕິດໃຫ້ເປັນ ກົຈະຊ່າຍໃຫ້ລັດຄວາມເຄີຍດໄປໄດ້ມາກ

ວິທີຕິດທີ່ເໝາະສົມ ໄດ້ແກ່

1. ຕິດໃນແໜ່ງດໍຍຸ່ນໃໝ່ມາກຂຶ້ນ

ອ່າຍ່າເອາແຕ່ເຂັ້ມງວດ ຈັບຜິດ ພຣີອຕັດສິນພິດຖຸກຕົວເອງແລະຜູ້ອ່ອນອຍູ່່ຕົລອດ
ເວລາ ຈົນລວງ ພ່ອນໜັກພ່ອນເບາ ລັດທີ່ມານະ ຮູ້ຈັກໃຫ້ກ່າຍໄໝເຄື່ອໂທ່າງໂກຣອເຄື່ອງ
ຫັດລືມເສີບບ້າງ ຂີວິຕຈະມີຄວາມສຸຂາມາກຂຶ້ນ

2. ຕິດຍ່າງມີເຫດຜຸລ

ອ່າຍ່າດ່ວນເຂືອຂອງໄຮງ່າຍ່າ ແລ້ວເກີເອມາຄີດວິຕກ
ກັງວລ ໃຫ້ພຍາຍາມໃຊ້ເຫດຜຸລຕຽບສອບຫາຂ້ອເທິງ
ຈາງ ໄຕຮ່ວຍຮ່ວຍໃຫ້ຮອບຄອບເສີຍກ່ອນ ນອກຈາກ
ຈະໄມ່ຕ້ອງຕົກເປັນເໜື່ອໃຫ້ຄຣ່າລອກໄດ້ໆ່າຍ່າ ແລ້ວ
ຢັ້ງຕັດຄວາມກັງວລສົງໄດ້ຕ້ວຍ



20

ຄູ່ມົວດລກໄດຮັດ (ລັບກໍາຕົ້ນກຸງນິ້ນ)

3. คิดหมายๆ แง่มุม

ลองคิดหมายๆ ด้าน ทั้งด้านดีและด้านไม่ดี เพราะไม่ว่าคนหรือไม่ว่าเหตุการณ์อะไรก็ตาม ย่อมมีทั้งส่วนดีและไม่ดีประกอบกัน ทั้งนั้น อย่ามองเพียงด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์ นอกจากนี้ควรหัดคิดในมุมของคนอื่นบ้าง เช่น สามีจะคิดอย่างไร ลูกจะรู้สึกอย่างไร เจ้านายจะแก้ปัญหานี้อย่างไร เป็นต้น จะช่วยให้มองอะไรได้กว้างไกลกว่าเดิม



4. คิดแต่เรื่องดีๆ

ถ้าคุณคิดถึงแต่เรื่องร้ายๆ เรื่องความล้มเหลว ผิดหวังหรือเรื่องไม่เป็นสุขทั้งหลาย ก็จะยิ่งเครียดกันไปใหญ่ ควรคิดถึงเรื่องดีๆ ให้มากขึ้น เช่น คิดถึงประสบการณ์ที่เป็นสุขในอดีต ความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา คำชมเชยที่ได้รับ ความดีของคู่สมรส ความมั่น้ำใจของเพื่อนๆ ฯลฯ จะช่วยให้สบายใจมากขึ้น



5. คิดถึงคนอื่นบ้าง

อย่าคิดหมกมุนอยู่กับตัวเองเท่านั้น เปิดใจให้กว้าง รับรู้ความเป็นไปของคนใกล้ชิด และใส่ใจที่จะช่วยเหลือ สนใจปัญหาของผู้คนในสังคมบ้าง บางทีคุณอาจพบว่า ปัญหาที่คุณกำลังเครียดอยู่นี้ช่วงเล็กน้อยเหลือเกินเมื่อเทียบกับปัญหาของคนอื่นๆ คุณจะรู้สึกดีขึ้น และยิ่งถ้าคุณช่วยเหลือคนอื่นได้ คุณจะสุขใจขึ้น เป็นที่รู้สึกด้วย

คุณมีคลาสเดเริงๆ (ฉบับปรับปรุง)

21

ก การผ่อนคลายความเครียด แบบที่๗ ไป

เมื่อรู้สึกเครียด คนเราจะมีวิธีการผ่อนคลาย
ที่แตกต่างกันออกไป ส่วนใหญ่จะเลือกวิธีที่ตนเอง
เคยชิน ณัด ชอบ หรือสนใจ ทำแล้วเพลิดเพลิน
มีความสุข ซึ่งวิธีคลายเครียดโดยทั่วไป มีดังนี้
คือ

- 💡 นอนหลับพักผ่อน
- 💡 ออกกำลังกาย ยืดเส้นยืดสาย เต้นแอโรบิค
รำวงจีน โยคะ ฯลฯ



22

คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่)



- 💡 พิงเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี
- 💡 เล่นกีฬาประเภทต่างๆ
- 💡 ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์
- 💡 เต้นรำ ลีลาส
- 💡 ทำงานศิลปะ งานฝีมือ งานประดิษฐ์ต่างๆ
- 💡 ปลูกต้นไม้ ทำสวน
- 💡 เล่นกับสัตว์เลี้ยง
- 💡 จัดห้อง ตกแต่งบ้าน
- 💡 อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ เขียนบทกลอน
- 💡 สะสมแสตมป์ สะสมพระเครื่อง สะสมเครื่องประดับ
- 💡 ถ่ายรูป จัดอัลบั้ม
- 💡 เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ท่องอินเตอร์เน็ต
- 💡 พูดคุย พูดคุย สรีคัมภีร์ กับเพื่อนฝูง
- 💡 ไปเริ่ม生涯 ทำผม ทำเล็บ
- 💡 ไปซื้อของ
- 💡 ไปท่องเที่ยวเปลี่ยนบรรยากาศ
- 💡 ๆ ๆ

ดูมือคลายเครียด (ฉบับสรุปทุกหน้า)

23



สิ่งที่สำคัญคือ เมื่อเกิดความเครียด อย่าได้ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพ्य์ติด เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน กินจุบกินจิบ ฯลฯ เพราะนอกจากจะทำให้เสียสุขภาพ และเสี่ยเงินเสียทองแล้ว ยังทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมาอีกมาก เช่น เมาแล้วขับรถทำให้เกิดอุบัติเหตุจากรถเสียพนันแล้วทำให้เกิดหนี้สิน เกิดความขัดแย้งในครอบครัว หรือใช้สารเสพ्�ย์ติดแล้วนำไปสู่ปัญหาอาชญากรรม เป็นต้น ซึ่งมีแต่จะทำให้เครียดกว่าเดิมอีกหลายร้อยเท่าที่เดียว



24

ດូម៉ូជាលាយក្រឹង (របៀបបង្ហាញអង្គភាព)

เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด

เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียดที่ง่ายและ
ในที่นี้ มี 6 วิธี ดัง

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

แต่ละวิธีมีรายละเอียดแตกต่างกันออกไป คุณไม่จำเป็นต้อง^{ใช้} ฝึกทั้ง 6 วิธีก็ได้ เพียงเลือกวิธีใดวิธีหนึ่งที่คุณชอบ สะดวก ทำแล้ว^{ใช้} คลายเครียดได้ดีเท่านั้นก็พอ

เมื่อฝึกการคลายเครียดไปสักระยะหนึ่ง คุณจะรู้สึกได้ว่า^{ใช้} ตัวคุณมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น ใจเย็นลง สบายใจขึ้น สุขภาพดีขึ้น ความจำดีขึ้น สามารถทำงานได้ดีขึ้น การเรียนหรือการทำงานดีขึ้น ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างดีขึ้น ฯลฯ

ดูมือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่)

25

ເທດນີ້ດກາຣດລາຍເຄຣີງແຕ່ລະວິຊີ ມີຮາຍລະເວິ່ງເລັ້ນນີ້



1. ກາຣຜ່ອນດລາຍກລຳມານເນື້ອ

ຫລັກກາຣ

ຄວາມເຄຣີງມີຜລທຳໃຫ້ກລໍາມເນື້ອທັດຕ້ວ ສັງເກົດໄດ້ຈາກອາກາຣ
ໜ້ານ໌ກົວມາວຸດ ກຳມັດ ກັດຝັນ ເລຸ

ກາຣເກົງຕ້ວຂອງກລໍາມເນື້ອທຳໃຫ້ເກີດອາກາຣເຈັບປວດ ເຊັ່ນ
ປວດຕັ້ນໂຄ ປວດໜັງ ປວດໄທລ່ ເປັນຕັ້ນ

ກາຣຝຶກກາຣຄລາຍກລໍາມເນື້ອຈະຊ່ວຍໃຫ້ອາກາຣທັດເກົງຂອງ
ກລໍາມເນື້ອລດລົງ

ໃນຂະນະຝຶກ ຈິຕໃຈຈະຈັດຈ່ອອູ້ກັບກາຣຄລາຍກລໍາມເນື້ອສ່ວນ
ຕ່າງໆ ທຳໃຫ້ລັດກາຣຄິດຝູ້ໜ່ານ ແລະວິຕກກັງວລ ຈິຕໃຈຈະມີສາມີ
ມາກື້ນກວ່າເດີມຕ້ວຍ

26

ດູ່ມົວດລາຍແຕຣີງ (ລະຫວ່າງວິຊີ)

วิธีการฝึก

เลือกสถานที่ที่ส่งบปราศจากเสียงรบกวน นั่งในท่าที่
สายคลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้า หลับตา ทำใจให้ว่าง
ตั้งสมาริอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ

ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่ม ดังนี้

1. มือและแขนขวา โดยกำมือ เกริงแขน แล้วคลาย
 2. มือและแขนซ้าย โดยทำเช่นเดียวกัน
 3. หน้าอก โดยเลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย
 4. ตา แก้ม จมูก โดยหลับตาแน่น ย่นจมูกแล้วคลาย
 5. ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปาก
แล้วคลาย เม้มปากแน่น แล้วคลาย
 6. คอ โดยก้มหน้าให้คงจดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุด
แล้วคลาย
 7. อก ให้ล่ และหัง โดยหายใจเข้าลึก ๆ กลืนไว้แล้วคลาย
ยกให้ล่สูงแล้วคลาย
 8. หน้าท้อง และก้น โดยแχม่อท้องแล้วคลาย ขมบกัน
แล้วคลาย
 9. เท้าและขาขวา โดยเหยียดขา งอนิ้วเท้าแล้วคลาย เหยียดขา
กระดกปลายเท้าแล้วคลาย
 10. เท้าและขาซ้าย โดยทำเช่นเดียวกัน

ข้อแนะนำ

1. ระยะเวลาที่เกร็งกล้ามเนื้อ ให้น้อยกว่าระยะเวลาที่ผ่อนคลาย เช่น เกร็ง 3-5 วินาที ผ่อนคลาย 10-15 วินาที เป็นต้น
 2. เวลาจำกัด ระหว่างอย่าให้เล็บจิกเนื้อตัวเอง
 3. ควรฝึกประมาณ 8-12 ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญ
 4. เมื่อคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้ว ให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้เลย โดยไม่จำเป็นต้องเกร็งก่อน
 5. อาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้น ก็ได้ เช่น บริเวณใบหน้า ต้นคอ หลัง ไหล่ เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องคลายกล้ามเนื้อทั้งตัว จะช่วยให้ใช้เวลาน้อยลง และสะดวกมากขึ้น



28

ດែមីអូលាយកេរិចច (លាសីនទីនុបិត)



2. การฝึกการหายใจ

หลักการ

ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้นๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก ทำให้ได้ออกซิเจนไม่เพียงพอร่างกายห้อยกว่าที่ควร

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาเครียด คนเราจะยิ่งหายใจตื้นและตื้นมากขึ้นกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการถอนหายใจเป็นระยะๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น

การฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้อง จะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดและยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้อง และลำไส้ด้วย การฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใส เพราะได้ออกซิเจนมากขึ้นและการหายใจออกอย่างช้าๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น

ดูแลสุขภาพเด็ก (ฉบับปรับปรุง)

29

វិធីការដឹក

នៅលើបណ្តុះបណ្តាល ស្ថាបាយ អល់បាបាយ ការដឹកបានពីរូបរាងទាំង
គឺមួយ ហើយត្រូវដឹក ព្រមទាំង ការដឹកបានពីរូបរាងទាំង
ពីរ ឬចុង ឬចុងចាយ ឬចុងចាយចុង ឬចុងចាយចុងចុង

ការដឹកបានពីរូបរាងទាំងពីរ ឬចុងចាយចុងចាយ ឬចុងចាយចុងចុង
គឺមួយ ហើយត្រូវដឹក ព្រមទាំង ការដឹកបានពីរូបរាងទាំងពីរ

គឺមួយ ឬចុងចាយចុងចាយ ឬចុងចាយចុងចាយ ឬចុងចាយចុងចាយ
ឬចុងចាយចុងចាយ ឬចុងចាយចុងចាយ ឬចុងចាយចុងចាយ ឬចុងចាយចុងចាយ

គឺមួយ ឬចុងចាយចុងចាយ ឬចុងចាយចុងចាយ ឬចុងចាយចុងចាយ
ឬចុងចាយចុងចាយ ឬចុងចាយចុងចាយ ឬចុងចាយចុងចាយ ឬចុងចាយចុងចាយ

ខ្លួនខ្លាង

ការដឹកការហាយឱ្យ គរាបាទិត្តតែកន្លែងព្រមទាំង 4-5 គ្រែ

គរាបាទិត្តតែកន្លែងទីផ្សារ ឬក្រុងក្រុង ឬក្រុងក្រុង ឬក្រុងក្រុង ឬក្រុងក្រុង ឬក្រុងក្រុង

គឺមួយ ឬចុងចាយចុងចាយ ឬចុងចាយចុងចាយ ឬចុងចាយចុងចាយ ឬចុងចាយចុងចាយ

ឬចុងចាយចុងចាយ ឬចុងចាយចុងចាយ ឬចុងចាយចុងចាយ ឬចុងចាយចុងចាយ ឬចុងចាយចុងចាយ

ឬចុងចាយចុងចាយ ឬចុងចាយចុងចាយ ឬចុងចាយចុងចាយ ឬចុងចាយចុងចាយ ឬចុងចាយចុងចាយ

ผลตีจากการฝึกคลายเครียด

ขณะฝึก

อัตราการเพาเพลาญอาหารในร่างกายลดลง

อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง

อัตราการหายใจลดลง

ความดันโลหิตลดลง

ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อลดลง

หลังการฝึก

ใจเย็นขึ้น

ความวิตกกังวลลดลง สบายใจมากขึ้น

สมาธิดีขึ้น

ความจำดีขึ้น

ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น

สมองแจ่มใส คิดแก้มปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้นกว่าเดิม



คุณเมื่อคลายเครียด (จะเข้าสู่ชั่วโมง)

31



๓. การทำน้ำมัน

หลักการ

การทำสมาชิกือเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุด เพราะจิตใจจะสงบ และปลดปล่อยความคิดที่ซ้ำซาก พุ่งช้าน วิตก กังวล เศร้า โกรธ ฯลฯ

หลักของการทำสมาร์ต คือการเอาใจไปจดจ่อ กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพียงอย่างเดียว ซึ่งในที่นี้จะใช้การหับลมหายใจเป็นหลัก และยุติ การคิดเรื่องอื่นๆ อย่างสิ้นเชิง

หากฝึกสามารถเป็นประจำ จะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น
สมองแจ่มใส หายเครียดจนตัวเองและคนใกล้ชิดรู้สึกถึงความเปลี่ยน
แปลงในทางที่ดีนี้ ต้องย่างขั้ดเจน

22

គ្រឿងរបាយការណ៍ និងសម្រាប់ប្រើប្រាស់

วิธีการฝึก

ขั้นที่ 1

นั่งในท่าที่สบาย จะเป็นการนั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ หรือ
นอนก็ได้ในกรณีที่เป็นผู้ป่วย

หลับตา หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ

เริ่มนับลมหายใจเข้าออก ตั้งนี้

หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1

หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2

นับไปเรื่อยๆ 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 ตั้งตัวอย่างต่อไปนี้

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

ดูมือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุง)

๙๙

ในการฝึกครั้งแรกๆ อาจยังไม่มีສมาอิพอ ทำให้นับเลข ผิดพลาดหรือบางที่อาจมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาทำให้ลืมนับ เป็นบางช่วงถือเป็นเรื่องปกติ

ต่อไปให้พยายามตั้งสติใหม่ เมื่อมีความคิดอื่นแทรกเข้ามา ก็ให้รับรู้ และปล่อยให้ผ่านไป ไม่เก็บมาคิดต่อ

ในที่สุดก็สามารถนับเลขได้อย่างต่อเนื่องและไม่ผิด พลาด เพราะมีสมาอิตีชื่น

ขั้นที่ 2

เมื่อจิตใจสงบมากขึ้น ให้เริ่มนับเลขแบบเร็วขึ้นไปอีกคือ

หายใจ เข้านับ 1 หายใจออกนับ 2

หายใจ เข้านับ 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 10

1 2 3 4 5

ฯลฯ

ขั้นที่ 3

เมื่อนับลมหายใจได้เร็วและไม่ผิดพลาด แสดงว่าจิตใจสงบมากแล้ว

คราวนี้ให้ใช้สติรบุญลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว ไม่ต้องนับเลขอีก และไม่คิดเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น มีแต่ความสงบเท่านั้น

ข้อแนะนำ

ควรฝึกสามารถเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอน จะช่วยให้นอนหลับได้ดี ไม่มีฝันร้ายด้วย



ดูมือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุง)

๓๕



4. การจินตนาการ

การใช้จินตนาการ เป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่จะเป็นเบียงaben ความสนใจจากสถานการณ์อันเคร่งเครียดในปัจจุบัน ไปสู่ประสบการณ์เดิมในอดีตที่เคยทำให้จิตใจสงบและเป็นสุขมาก่อน การย้อนระลึกถึงประสบการณ์ที่สงบสุขในอดีต จะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายละวางจากความเครียดได้ร้อยละหนึ่ง

การใช้จินตนาการเป็นวิธีการคลายเครียดได้ชั่วคราวไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาที่สาเหตุ จึงไม่เหมาะสมที่จะนำมาใช้บ่อยๆ ในขณะจินตนาการ ต้องพยายามให้เหมือนจริงที่สุดคล้ายจะสัมผัสได้ครบทั้งภาพ รส กลิ่น เสียง และสัมผัส เพื่อจะได้เกิดอาการผ่อนคลายตามจนรู้สึกสุขสงบได้เหมือนอยู่ในสถานการณ์นั้นจริงๆ

วิธีการฝึก

เลือกสถานที่ที่ส่งบ เป็นส่วนตัว ปลอดจากการรบกวนของผู้อื่น นั่งในท่าที่สบาย ถ้าได้เก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะด้วยจะเป็นการดีมาก หลับตาลง เริ่มจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่ส่งบสุขในอดีต

၆

การนั่งดูพระอาทิตย์ตก

การดำเนินชุมธรรมชาติ

การเดินชุมชนดูกอกไม้

การนั่งตกปลาริมตลิ่ง

เมื่อจินตนาการจนจิตใจสงบ และเพลิดเพลินแล้วให้บอกสิ่งดีๆ กับตัวเองว่า

ฉบับเป็นคนดี

ฉบับเป็นคนเก่ง

ฉันไม่หวังกลัวต่ออุปสรรคใด

ฉันสามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างแน่นอน

หน้า 1.....2.....3..... แล้วค่อยๆ ลีมตามขั้นคงความรู้สึกของบุคคลที่เข้าร่วมทุกคนในชีวิตต่อไป

ຄໍ້ມືອງຄລາງ/ຄຣີ່ງ/ດ (ແນວທີ່ກົງກະຕົມ)

97

ตัวอย่างเรื่องที่ Jin تناการ

ฉันกำลังเดินเล่นริมชายหาด ผืนทรายแสนจะอ่อนนุ่มและอบอุ่น ได้ยินเสียงคลื่นที่ซัดสานเข้ามาและเสียงนกร้องเป็นระยะๆ

ฉันค่อยๆ ลุยลงไปในทะเล น้ำทะเลเย็นจัดชั่นใจและใส่รากกระเจก มองเห็นเปลือกหอย ปลาดาว และฝูงปลาตัวเล็กๆ ลีเจ็บว่ายวนเวียนไปมา

ฉันเริ่มเห็นกว่า yin น้ำทະเล รู้สึกตัวเบาหวิวเป็นอิสระจากความเครียดทั้งปวง

บรรยายกาศช่างส่งบ เป็นธรรมชาติ และช่วยให้ฉันผ่อนคลาย
ได้มากเหลือเกิน

ตอนนี้ฉันพร้อมแล้วที่จะต่อสู้กับอุปสรรคในชีวิต ฉันจะไม่หัวนักลัวต่อสิ่งใด ฉันต้องเอาชนะปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน



38

ດូម៉ូជាលាយណែរីច (ជាបាតខ្មែរខ្ពស់បាន)

5. การคลายเครื่องจากใจสู่การ หลักการ

ตามหลักวิชาการด้านสุขภาพจิต ถือกันว่า “จิตเป็นนายกายเป็นป้า” จิตมีอำนาจที่จะสั่งร่างกายได้

การคลายเครียดจากใจสู้กาย จึงเป็นเทคนิคที่ผู้ฝึกสามารถผ่อนคลายได้โดยการใช้ใจสั่งหรือบอกรักกับตัวเองด้วยคำพูดง่ายๆ แต่จะได้ผลถึงการผ่อนคลายในระดับจิตใต้สำนึก

คำสั่งที่ใช้จะเน้นให้วยาวย่างๆ รู้สึกหนักและอุ่น เนื่องจากในภาวะเครียด กล้ามเนื้อจะเกร็งตัว และอุณหภูมิจะลดต่ำลง

การบอกกับตัวเองให้กล้ามเนื้อคลายตัวจนรู้สึกหนัก และทำให้ร่างกายรู้สึกอุ่นขึ้น จึงเป็นการช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี

วิธีการฝึก

ก่อนการฝึกเทคนิคนี้ ผู้ฝึกควรฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี และฝึกการจินตนาการให้ชำนาญเสียก่อน จึงจะฝึกวิธีนี้อย่างได้ผล

การปฏิบัติขณะฝึก

นั่งในท่าที่สบาย หลับตา

หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ ใช้ก้ามเนื้อกระบังลมช่วยในการหายใจ เวลาหายใจเข้า จะรู้สึกว่าท้องพองออก ส่วนเวลาหายใจออกจะรู้สึกว่าท้องแฟบ

หมายไว้ไปเรื่อยๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย



จากนั้นให้จินตนาการถึงอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยบอกอวัยวะนั้น ข้าๆ กัน 3 ครั้ง ตามลำดับดังนี้

1. แขนขวาของฉันหนัก... ๆ ๆ
2. แขนซ้ายของฉันหนัก... ๆ ๆ
3. ขาขวาของฉันหนัก... ๆ ๆ
4. ขาซ้ายของฉันหนัก... ๆ ๆ
5. คอและไหล่ของฉันหนัก... ๆ ๆ
6. แขนขวาของฉันอ่อน... ๆ ๆ
7. แขนซ้ายของฉันอ่อน... ๆ ๆ
8. ขาขวาของฉันอ่อน... ๆ ๆ
9. ขาซ้ายของฉันอ่อน... ๆ ๆ
10. คอและไหล่ของฉันอ่อน... ๆ ๆ
11. หัวใจของฉันเต้นอย่างสงบและสม่ำเสมอ... ๆ ๆ
12. ฉันหายใจได้อย่างสงบและสม่ำเสมอ... ๆ ๆ
13. ท้องของฉันอ่อนและสงบ... ๆ ๆ
14. หน้าผากของฉันสบายนะและสงบ... ๆ ๆ

เมื่อทำครบแล้ว ให้ค่อย ๆ ลีมตามขึ้น ขยับแขนขาให้สบาย และคงความรู้สึกสดชื่นไว้ พร้อมที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไป



ผลดีจากการฝึก

เทคนิคนี้ใช้ได้ผลดีกับการรักษาอาการหื่นและความผิดปกติของระบบต่างๆ ของร่างกาย อันเนื่องมาจากความเครียด ได้แก่

- ระบบทางเดินหายใจ เช่น การหายใจถี่ เร็ว และอาการหอบหืด
- ระบบทางเดินอาหาร เช่น อาการท้องผูก ท้องเดิน
- ระบบการไหลเวียนของเลือด เช่น ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะข้างเดียว (ไมเกรน)

นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการวิตกกังวล หงุดหงิด เหนื่อยล้า ฯลฯ ที่เกิดจากความเครียดได้ด้วย



ดูมือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่)

41

6. การนวดคลายเครื่อง

หลักการ

ความเครียดเป็นสาเหตุทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ปอดตันคอ ปวดหลัง เป็นต้น

การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกปลดปล่อย สบายตัว หายเครียด และลดอาการเจ็บปวดต่างๆ ลง

การนวดที่จะนำเสนอในที่นี้ เป็นการนวดไทย ซึ่งสามารถนวดได้ด้วยตนเอง และเหมาะสมสำหรับผู้ที่มีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บ่า และไหล่ อันมีสาเหตุมาจากการความเครียด

ข้อควรระวัง

- ไม่ควรนวดขณะที่กำลังเป็นไข้ หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบ หรือเป็นโรคผิวหนัง ฯลฯ
- ควรตัดเล็บให้ล้านก่อนนวดทุกครั้ง

หลักการนวดที่ถูกวิธี

- การกดให้เข้าปลายนิ้วที่ตันดัด ได้แก่ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วซี้หรือนิ้วกลาง
- ในที่นี้การนวดจะใช้การกด และการปล่อยเป็นส่วนใหญ่ โดยใช้เวลากดแต่ละครั้งประมาณ 10 วินาที และใช้เวลาปล่อยนานกว่าเวลากด
- การกดให้ค่อยๆ เพิ่มแรงทีละน้อย และเวลาปล่อยให้ค่อยๆ ปล่อย
- แต่ละจุด ควรนวดช้าประมาณ 3-5 ครั้ง

42

คู่มือคลายเครื่อง (ฉบับปรับปรุงใหม่)

จุดที่นวดมีดังนี้



1. จุดกลางระหว่างคิ้ว ใช้ปลายนิ้วซึ้ง หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง



2. จุดใต้หัวคิ้ว ใช้ปลายนิ้วซึ้ง หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง



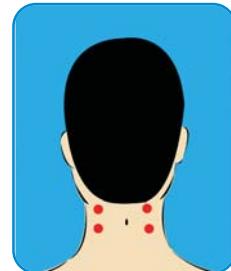
3. จุดขอบกระดูกท้ายทอย จุดกลาง ใช้นิ้วหัวแม่มือกด 3-5 ครั้ง จุดสองจุดด้านข้าง ใช้วิธีปะสารมือบริเวณท้ายทอย แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดจุดจุดสองจุดพร้อมๆ กัน 3-5 ครั้ง

ดูแลอย่างเดียว (ฉบับปรับปรุง)

43

4. บริเวณต้นคอ

ประสานมือบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง กดตามแนวสองข้างของกระดูกตันคอโดยกดไล่จากตีน朋ลงมาถึงบริเวณบ่า 3-5 ครั้ง

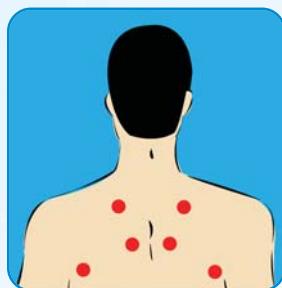
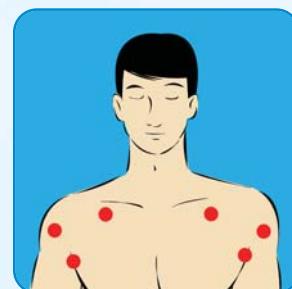


5. บริเวณบ่า

ใช้ปลายนิ้วมือขวาบีบให้ลึกซ้ายไล่จากป่าเข้าหาต้นคอใช้ปลายนิ้วมือซ้ายบีบให้ลึกขวาไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

6. บริเวณบ่าด้านหน้า

ใช้นิ้วหัวแม่มือขวากดจุดใต้กระดูกไหปลาร้า จุดตันแขน และจุดเหนือรักแร้ของบ่าซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายกดจุดเดียวกันที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



7. บริเวณบ่าด้านหลัง

ใช้นิ้วที่ถนัดของมือขวาอ้อมไปกดจุดบนและจุดกลางของกระดูกสะบัก และจุดรักแร้ด้านหลังของบ่าซ้าย

ใช้นิ้วที่ถนัดของมือซ้ายกดจุดเดียวกันที่บ่าขวาทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

ກາຍະນວກ



1667

กรมสุขภาพจิต โดยได้รับความร่วมมือจากองค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย ได้จัดบริการให้ความรู้สุขภาพจิตแก่ประชาชนโดยผ่านระบบโทรศัพท์อัตโนมัติ หมายเลข 1667 ซึ่งประชาชนสามารถใช้บริการได้ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง

ทั้งนี้ ความรู้สุขภาพจิตที่ให้บริการทั้งหมดประมาณ 200 เรื่อง จะถูกกับบันทึกเทปเอาไว้ โดยแต่ละเรื่องจะมีความยาวประมาณ 2-3 นาที ผู้สนใจสามารถเลือกฟังได้โดยกดรหัสประจำแต่ละเรื่อง ซึ่งจะมีรายละเอียดอยู่ในคู่มือการใช้บริการ 1667 หรืออาจฟังจากคำแนะนำของนักใช้บริการก็ได้

เนื้อหาของ 1667 แบ่งได้เป็น 13 หมวดใหญ่ ดังนี้

1. ปัญหาการทางจิต
 2. ปัญหาการทางประสาท
 3. ปัญหาทางบุคลิกภาพ
 4. ปัญหาความผิดปกติทางเพศ
 5. ปัญหาสุขภาพจิตกับการติดสารเสพย์ติด
 6. ปัญหาสุขภาพจิตในวัยเด็ก

46

គ្នាមួយលាយកែវិច (នាក់បានសុំនូវឯក)

7. ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น
8. ปัญหาสุขภาพจิตในวัยผู้ใหญ่
9. ปัญหาสุขภาพจิตในวัยสูงอายุ
10. ปัญหาสุขภาพจิตกับเด็กรัก
11. ปัญหานิสิตจิตเวช
12. ข้อมูลเกี่ยวกับหน่วยงานที่ให้บริการของกรมสุขภาพจิต
13. ปัญหาเกี่ยวกับการฟ่าตัวตาย

บริการ **1667** เป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับคุณที่จะได้รับความรู้สุขภาพจิตที่ถูกต้อง เหมาะสม และสามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน ช่วยให้ตัวคุณเองและคนใกล้ชิดมีสุขภาพจิตที่ดีต่อไป



ดูมีวิดีโอด้วย (กดที่รูปหน้า)

47

บริการให้การปรึกษาทางโกรตัวที่ของน้ำลงงานใน สังกัดกรมสุขภาพจิต

หากคุณมีปัญหาอยากรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิต คุณสามารถใช้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ของหน่วยงานต่างๆ ในสังกัดกรมสุขภาพจิตได้อย่างสะดวก รวดเร็ว และเป็นความลับ ตลอด 24 ชม. ที่หมายเลข 1323 หรือในเวลาราชการ 8.30 น. - 16.30 น. ตามหมายเลขอ้างอิงนี้

หน่วยงาน	หมายเลขอ้างอิง
โรงพยาบาลศรีอัญญา อ.เมือง จ.นนทบุรี	02-528-7800
สถาบันกัลยาณ์ราชานครินทร์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ	02-441-6100
สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพฯ	02-442-2500
โรงพยาบาลสวนปุง อ.เมือง จ.เชียงใหม่	053-908-500
โรงพยาบาลพระครีมมหาโพธิ์ อ.เมือง จ.อุบลราชธานี	045-352-500
โรงพยาบาลสวนสรณารมย์ อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี	077-916-500
โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชานครินทร์ อ.เมือง จ.ขอนแก่น	043-209-900
โรงพยาบาลจิตเวชสหราษฎร์ อ.เมือง จ.สงขลา	074-317-400
โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาจารชนครินทร์ อ.เมือง จ.นครราชสีมา	044-233-900
โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชานครินทร์ อ.พญาไท จ.นครสวรรค์	056-219-444
โรงพยาบาลจิตเวชนครพนมราชานครินทร์ อ.เมือง จ.นครพนม	042-539-000
โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชานครินทร์ อ.เมือง จ.เลย	042-808-100
โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชานครินทร์ อ.วัฒนาคร จ.สระแก้ว	037-262-995
สถาบันราชานุกูล เขตดินแดง กรุงเทพฯ	02-248-8900
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชานครินทร์ เขตราชเทวี กรุงเทพฯ	02-248-8950
โรงพยาบาลสุวประสาทไวยพอยปักษ์ อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ	02-380-5601
สถาบันพัฒนาการเด็กราชานครินทร์ อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่	053-908-300

ດីវ៉ូលាយកើចប់

(ជាតុករបស់ខ្លួន)



ISBN 974-291-944-5



9 742919 445008