

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด มิใช่การปฏิบัติเพื่อระงับหรือหลีกเลี่ยงกับอารมณ์นั้น แต่เน้นการจัดการ หรือการเผชิญกับความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและเกิดผลดีต่อบุคคลนั้น วิธีการปฏิบัติสามารถทำได้ ดังนี้

๑. การพักผ่อน

การพักผ่อนเปรียบเสมือนการทำให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย ถือเป็น การทำให้จิตใจให้สดชื่นขึ้น เกิดความสบายใจ คลายความวิตกกังวล ช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตประจำวัน และช่วยให้เราสามารถเผชิญกับสภาวะการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนสามารถทำให้คิดหาทางแก้ปัญหา จัดการกับอารมณ์ได้ โดยกิจกรรมที่ทำให้เกิดการพักผ่อนสามารถทำได้หลายรูปแบบ ดังนี้

- ๑.๑ การเดิน/วิ่งเล่น/นั่งเล่น/นอนเล่น
- ๑.๒ ดูหนัง/ฟังเพลง/ร้องเพลง/เล่นเกม
- ๑.๓ อ่านหนังสือ/ดูหนังการ์ตูน หรือคลิปตลกที่ชอบ
- ๑.๔ หาสิ่งใหม่ๆ ให้ตัวเองลองปฏิบัติ เช่น งานประดิษฐ์ ปลูกต้นไม้ เป็นต้น
- ๑.๕ รับประทานอาหารที่ชอบและไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ในปริมาณที่เหมาะสม
- ๑.๖ ออกกำลังกาย/กิจกรรมทางกายที่ชอบและเหมาะสม ไม่หนักหรือหักโหมเกินไป
- ๑.๗ หลีกเลี่ยงการปฏิบัติที่อาจก่อให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้น ได้แก่ การจ้องหน้าจอมากเกินไป การใช้สารเสพติด การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การไปเที่ยวตามสถานบันเทิง เป็นต้น

๒. การนอนหลับ

การนอนหลับมีความสำคัญและจำเป็นต่อสุขภาพและการปฏิบัติหน้าที่ประจำวันของร่างกาย ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สสส. กล่าวว่า “การนอนที่ดีต้องนอนให้พอ ๗ – ๘ ชั่วโมงต่อวัน นอนน้อยกว่า ๗ ชม. ก็ไม่ดี นอนมากกว่า ๘ ชม. ก็ไม่ดี ๗-๘ กำลังดี และดีแก่ทุกวัย ลองมาทบทวนตัวเอง วิเคราะห์ และจะออกแบบการนอนของตัวเอง ที่จะทำให้เรามีสุขภาพดี”

เคล็ดลับ ๑๒ ประการ เพื่อการนอนหลับที่มีประสิทธิภาพ สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

๑. เข้านอนและตื่นนอนเวลาเดิมทุกวัน การนอนตื่นสายขึ้นในช่วงสุดสัปดาห์ที่ไม่สามารถชดเชยการอดนอนระหว่างสัปดาห์ได้อย่างสมบูรณ์และทำตื่นยากขึ้นในเช้าวันจันทร์
๒. พยายามออกกำลังกายอย่างน้อย ๓๐ นาที เป็นประจำเกือบทุกวัน แต่ไม่ควรออกกำลังกายอย่างน้อย ๒ - ๓ ชั่วโมงก่อนเวลาเข้านอน
๓. หลีกเลี่ยงคาเฟอีนและนิโคติน กาแฟ โคล่า ชาบางประเภท และซ็อกโกแลต
๔. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนนอน และหากดื่มหนักอาจมีส่วนทำให้หายใจผิดปกติตอนกลางคืน และยังมีแนวโน้มจะตื่นกลางดึกเมื่อแอลกอฮอล์หมดฤทธิ์ด้วย
๕. หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มมื้อใหญ่ยามดึก อาจทำให้มีอาการอาหารไม่ย่อยซึ่งรบกวนการนอนหลับ ขณะที่การดื่มน้ำมากเกินไปตอนกลางคืนอาจทำให้ตื่นมาปัสสาวะบ่อยครั้ง
๖. หากเป็นไปได้ หลีกเลี่ยงยาที่ประวิงเวลานอนหรือรบกวนการนอนหลับของคุณ
๗. อย่านั่งหลังป่วยสาม อาจทำให้เคลิ้มหลับยากขึ้นตอนกลางคืน
๘. ผ่อนคลายก่อนเข้านอน เช่น อ่านหนังสือหรือฟังเพลง
๙. แช่น้ำอุ่นก่อนนอน ช่วยให้ผ่อนคลายและทำอะไรซ้ำลงจึงพร้อมจะนอนหลับมากขึ้น
๑๐. ทำห้องนอนให้มืด เย็น และปลอดอุปกรณ์ไฮเทค กำจัดทุกสิ่งในห้องนอนที่อาจดึงความสนใจของคุณไปจากการนอนหลับ เช่น เสียงรบกวน แสงสว่างจ้า เสียงทีวีนอนไม่สบาย หรืออุณหภูมิห้องอุ่นๆ
๑๑. สัมผัสแสงแดดในปริมาณพอเหมาะ พยายามออกไปสัมผัสแสงแดดธรรมชาติอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที
๑๒. อย่านอนตาค้างอยู่บนเตียง หากพบว่านอนไม่หลับ ลองลุกขึ้นมาทำกิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลายจนกว่าจะง่วง

๓. การหัวเราะคลายเครียด

การหัวเราะเป็นวิธีการหนึ่งที่ทางการแพทย์ใช้บำบัดโรค

โดยเปล่งเสียงพร้อมท่าทาง เลียนเสียงหัวเราะแบบธรรมชาติ อาทิ...

"โอ" = ท้องหัวเราะ บริหารอวัยวะบริเวณช่องท้อง

"อา" = ออกหัวเราะ บริหารหัวใจ ปอด ตับ

"อุ" = คอหัวเราะ บริหารหลอดลม ทำให้รู้สึกโปร่ง โล่งสบาย

"เอ" = หน้าหัวเราะ บริหารกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า

"ฮีม" = สมองหัวเราะ เป็นการนวดกระตุ้นการทำงานของสมอง

โดยอาจารย์พันธ์ศักดิ์ โรจน์วาทธรรม วิทยากรหัวเราะบำบัด กล่าวว่า เสียงที่เปล่งออกมาจะสะท้อนอวัยวะส่วนต่างๆ ภายในร่างกาย โดยมีหลักการว่าจะต้องหายใจอย่างถูกต้อง คือ หายใจเข้าให้ลึกเต็มช่องท้อง ร่างกายจะได้รับออกซิเจนอย่างเต็มที่ ช่วยฟอกเซลล์เม็ดเลือดแดงให้สดใส ส่งผลให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น

เมื่อเซลล์ในร่างกายดีขึ้น อวัยวะทุกอย่างก็จะดีตามมา ส่งผลให้อารมณ์ดี สุขภาพดี มีความอ่อนเยาว์นั่นเอง

เสียงหัวเราะ คือ เสียงสากลที่มนุษย์เปล่งออกมาภายใต้การทำงานของสมอง เพื่อแสดงออกทางอารมณ์ในทางบวก เพื่อการผ่อนคลายหรือสร้างสัมพันธ์ โดยสารแห่งความสุขหรือเอนดอร์ฟินจะหลั่งออกมามากขึ้นในขณะที่เรากำลังหัวเราะอย่างมีความสุข

ประโยชน์ของการหัวเราะ

ฆ่าเชื้อโรค ห่างไกลหวัด	หน้าเด็ก ผิวพรรณดี	พิตน้ำท้องไปในตัว
ไกลเบาหวานและความดัน	เลือดสูบฉีด ไม่มีจุด	ความจำดีขึ้น
ช่วยย่อย ขับถ่ายลื่น	สร้างความกระฉับกระเฉง	พัฒนาอารมณ์เชิงบวก

๔. เทคนิคการนวดคลายเครียด

ความเครียดเป็นสาเหตุทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ก่อให้เกิดอาการเจ็บปวด เช่น ปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ปวดหลัง เป็นต้น

การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายตัว หายเครียด และลดอาการเจ็บปวดต่างๆ

ข้อระวังของการนวด

๑. ไม่ควรนวดขณะที่กำลังเป็นไข้ หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบ หรือเป็นโรคผิวหนัง
๒. ควรตัดเล็บให้สั้นก่อนทุกครั้ง

หลักการนวดที่ถูกต้อง

๑. การกดด้วยปลายนิ้วที่ถนัด ได้แก่ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ และนิ้วกลาง
๒. ใช้การนวดโดยการกดแล้วปล่อย โดนใช้เวลากดแต่ละครั้งประมาณ ๑๐ วินาที และใช้เวลาปล่อยมากกว่าเวลากด
๓. ค่อยๆกด และเพิ่มแรงไปที่ละน้อย และเวลาปล่อยให้ค่อยๆปล่อย
๔. นวดแต่ละจุดประมาณ ๓-๕ ครั้ง

จุดนวด และวิธีการนวด

1. จุดกลางระหว่างคิ้ว

ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้ว กลางกด 3-5 ครั้ง



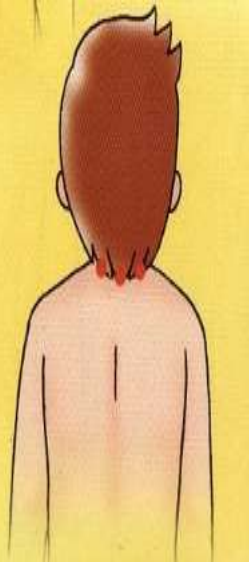
2. จุดใต้หัวคิ้ว

ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้ว กลางกด 3-5 ครั้ง



3. จุดขอบกระดูกท้ายทอย

จุดกลาง ใช้นิ้วหัวแม่มือกด 3-5 ครั้ง จุดสองจุดด้านข้าง ใช้วิธี ประสานมือบริเวณท้ายทอยแล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดจุดสองจุดพร้อมๆ กัน 3-5 ครั้ง



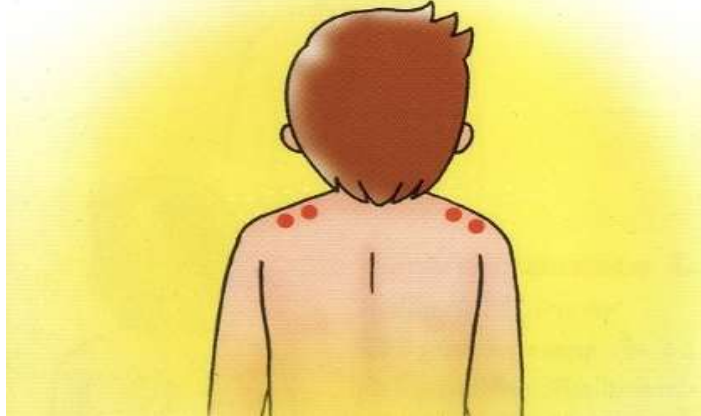
4. บริเวณต้นคอ

ประสานมือบริเวณท้ายทอยใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง กดตามแนวสองข้าง ของกระดูกต้นคอ โดยกดไล่จากต้นผมลงมาถึง บริเวณบ่า 3-5 ครั้ง



5. บริเวณบ่า

ใช้ปลายนิ้วมือขวามือบีบไหล่ซ้าย ไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ
ใช้ปลายนิ้วมือซ้ายบีบไหล่ขวา ไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอทำซ้ำ
3-5 ครั้ง



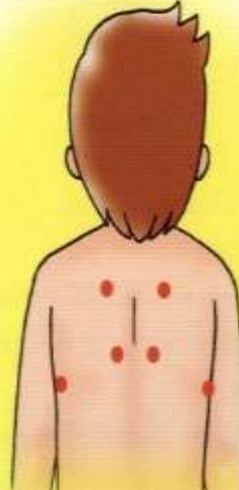
6. บริเวณบ่าด้านหน้า

ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาจากจุดใต้กระดูกไหปลาร้า จุดต้นแขน และ
จุดเหนือรักแร้ของบ่าซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายกดจุดตรงเดียวกันที่
บ่าขวา ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



7. บริเวณบ่าด้านหลัง

ใช้นิ้วมือที่ถนัดของมือขวาอ่อนมไปกดจุดบนและจุดกลาง
ของกระดูกสะบัก และจุดรักแร้ด้านหลังของบ่าซ้าย ใช้นิ้วมือที่ถนัด
ของมือซ้ายกดจุดเดียวกันที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



๕. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี ๑๐ กลุ่มด้วยกัน คือ

๑. แขนขวา ๒. แขนซ้าย ๓. หน้าผาก ๔. ตา แก้มและจมูก ๕. ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ๖. คอ ๗. ออก หลัง และไหล่ ๘. หน้าท้อง และก้น ๙. ขาขวา ๑๐. ขาซ้าย



ที่มาภาพ: https://www.ram-hosp.co.th/news_detail/๑๖๘๓

วิธีการฝึก มีดังนี้

- นิ่งในท่าสบาย
- เกร็งกล้ามเนื้อไปที่ละกลุ่ม ค้างไว้สัก ๑๐ วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ ๑๐ ครั้ง ค่อยๆ ทำไปจนครบทั้ง ๑๐ กลุ่ม
- เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้ายขวาแล้วปล่อย
- บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเลิกคิ้วให้สูง หรือขมวดคิ้วจนขีดแล้วคลาย
- ตา แก้ม และจมูก ใช้วิธีหลับตาปี ย่นจมูกแล้วคลาย
- ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เข้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดานโดยหุบปากไว้แล้วคลาย
- คอ โดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ
- ออก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึกๆ แล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย
- หน้าท้องและก้น ใช้วิธีขม่วท้อง ขมิบก้นแล้วคลาย
- งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระจกปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้ายและขวาแล้วปล่อย

การฝึกเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้ออกกลุ่มต่างๆ และรู้สึกสบายเมื่อคลายกล้ามเนื้อออกแล้ว ดังนั้น ครั้งต่อไปเมื่อเกิดความเครียดและกล้ามเนื้อเกร็ง จะรับรู้ตัว และผ่อนคลายโดยเร็ว ก็จะช่วยได้มาก

๖. ฝึกสมาธิ

๓ ขั้นตอน ฝึกสมาธิ ลดเครียดและลดโรค สามารถปฏิบัติ ได้ดังนี้

๑. ฝึกหยุดความคิด

ให้นั่งตัวตรง ศีรษะตรง หลังตาเบาๆ หายใจเข้าออกยาวๆ สัก ๕-๖ ลมหายใจ รับรู้ลมหายใจที่มาสัมผัสบริเวณปลายจมูก ช่างที่รู้สึกชัดกว่า การรู้ลมหายใจ จะทำให้หยุดคิด เมื่อรับรู้ได้แล้วให้หายใจตามปกติ

๒. ฝึกจัดการความคิดที่เกิดขึ้นมาในใจ

โดยให้รู้ตัวว่ามีความคิดเกิดขึ้น แต่อย่าคิดตาม ปล่อยให้ความคิดนั้นไป และกลับมาหยุดคิดโดยการรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก อย่าสั่งตัวเองให้หยุดคิดหรือว่าวุ่นกับความคิดเพราะจะทำให้จิตไม่สงบ

๓. ฝึกจัดการความวุ่นจากจิตที่เริ่มสงบ

ให้พยายามยึดตัวให้ตรงเพื่อให้ร่างกายตื่นตัว หายใจเข้าออกยาวๆ ๕-๖ ลมหายใจ เมื่อหายใจสงบก็ให้กลับมารับรู้ ลมหายใจที่ปลายจมูกเหมือนเดิม

โดยสรุป วิธีการปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดนั้น มีหลากหลายวิธี ซึ่งแต่ละวิธีอาจเหมาะสมสำหรับบางคน และบางสถานการณ์ อย่างไรก็ตามการจัดการกับอารมณ์นั้น เป็นทักษะหนึ่งที่สำคัญในการดำเนินชีวิต หากสามารถฝึกปฏิบัติและเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม

แหล่งอ้างอิง

พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ. (๒๕๖๒). **ครูมือครู สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒.

กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (๒๕๖๓). **นอนน้อย แต่นอนนะ**. www.Thaihealth.or.th

สำนักงานพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **เทคนิคการคลายเครียดโดยการนวดคลายเครียด**. พิมพ์ครั้งที่ ๔ กรุงเทพฯ : บ.ยูเรนัส อิมเมจ กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๔๔.