ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด โดยวิธีการหายใจช้า
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความเครียด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

การฝึกสมาธิเป็นแนวทางหนึ่งที่ฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับสิ่งหนึ่ง เพื่อพัฒนาจิตใต้สำนึก และดึงพลังจิตมาใช้ประโยชน์ ดังนั้น การฝึกหายใจช้าเพื่อสร้างสมาธิ จึงเป็นเทคนิคที่เชื่อมกายกับจิตอย่างกลมกลืน (MIND-BODY MEDICINE) ทำให้เกิดกระบวนการจัดระบบการทำงานของระบบประสาท และสมองส่วนต่างๆ การฝึกสมาธิจึงมีแนวโน้มจะเป็นเทคนิคเยียวยาของโลกแห่งอนาคต

เป้าหมาย หายใจช้า น้อยกว่า 10 ครั้งต่อนาที

วิธีการฝึก 1. ยืดเวลาหายใจออกให้ยาวนานขึ้นอย่างแผ่วเบา ไม่กลั้นลมหายใจ

2. หายใจเข้าออก 1 ครั้ง ให้ยาวนานกว่า 6 วินาที

หมายเหตุ: ก่อนเริ่มทำการฝึกผู้ฝึกควรอยู่ในท่านั่ง และเก้าอี้นั่งอย่างสบายๆ ไม่หิว ไม่ปวดปัสสาวะ-อุจจาระ สิ่งแวดล้อมค่อนข้างสงบ อากาศไม่ร้อนอบอ้าวหรือหนาวเย็นจนเกินไป ไม่มีกลิ่นรบกวน หากเป็นไปได้ก่อนเริ่มทำ ควรนั่งผ่อนคลายสักพัก หรือฟังเพลงบรรเลงเบาๆ ก่อน

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ร่างกายจิตใจได้รับการผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดในชีวิตประจำวัน

2. ทำให้ความดันโลหิตลดลง ในผู้มีความดันโลหิตสูง (การหายใจช้าน้อยกว่า 10 ครั้ง/นาที วันละ 15 นาที เป็นเวลา 2 เดือน สามารถลดความดันโลหิตได้เท่ากับทานยา 1 เม็ด) และช่วยรักษาระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ ในผู้ที่มีสุขภาพดี

3. ลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ

4. มีสมาธิ เพิ่มสติ เกิดปัญญา และพัฒนาความจำ (ลองเริ่มปฏิบัติก่อนนอน หรือตื่นนอน การฝึกสมองเป็นประจำเท่ากับเป็นการสร้างเซลล์สมองสำรอง และเพิ่มการเชื่อมโยงของสมอง)

สรุป

การฝึกหายใจช้า เป็นแนวทางบำบัดกายใจอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดความผ่อนคลายจากความเครียด จิตใจเบาสบาย อ่อนโยนมีความมั่นคงภายใจ และเกิดความพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของตนและครอบครัว เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ

ที่มา: ฝ่ายการพยาบาล คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในโครงการสร้างเสริมสุขภาพ โปรแกรมชีวิตที่สมดุล