

แนะนำ..... 10วิธีคลายเครียดที่หน้ารู้

นำเสนอเมื่อ : 15 ส.ค. 2552

วันนี้มีวิธีที่จะคลายความเครียดมาแนะนำเพื่อให้เรามีสุขภาพดีทั้งกายและใจค่ะ

❌ 1. ออกกำลังกาย -- ใครก็พูดได้ว่าออกกำลังกายดี แต่น้อยคนนักที่จะทำให้เป็นกิจวัตร ได้ เนื่องจากไม่มีเวลา ไม่สะดวกเรื่องการเดินทาง ดิ้นรนไม่ไหว อุปสรรคแพง ฯลฯ ความจริงแล้วคุณควรหาเวลาของแต่ละวันอย่างน้อย 30 นาที ในการออกกำลังกาย โดยเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับคุณที่สุด ถ้าคุณไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงกับคาอุปกรณ์ คุณก็อาจจะเลือกการวิ่งหรือเดิน หากเป็นสูงอายุหรือเป็นผู้ที่ไม่ต้องการการกระแทก วายน้ำ,โยคะ, โยชิ ,หรือ พลาทิส ก็อันที่แน่นอน ไม่เลวนะคะ หากอยากมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ขอแนะนำกีฬาที่เล่นเป็นหมู่คณะอย่าง โยโดแก แบดมินตัน กอล์ฟ ฟุตบอล หรือ เทนนิสที่กำลังฮิตอยู่ในขณะนี้ ก็จะทำให้เราได้ระบายออกซึ่งแรงขับขึงจิตใจในด้านต่างๆ เช่น ความคับข้องใจ ความโกรธ ความเสียใจ ไม่พอใจ แล้วยังได้สารสื่อความสุขหรือสารเอ็นโดฟินกลับมามีตัวแล้วคุณก็จะรู้สึกสดชื่นและหลับสบายอีกด้วยค่ะ

❌ 2. พูดระบายความเครียด -- พูดคะ ระบายความเครียดออกมาเลย แต่ต้องเลือกบุคคลที่คุณคิดว่าปลอดภัย หัวใจดี ไม่มีพิษภัยกับตัวคุณ และควรมีความอดทนสูงในการฟัง หรือถ้าหาไม่ได้ก็เลยคะ สัตว์เลี้ยงต่างๆไม่ว่าจะเป็น หมา แมว ปลาทอง จิ้งจก แมลงต่างๆก็ได้ ระบายให้มันฟัง (แต่อย่าลืมปิดประตูลงกลอนด้วย มีเช่นนั้น คนอื่นมาพบเขาจะหาว่าคุยมาพูดคนเดียว) เพราะเวลาที่เรารับระบายออก เท่ากับเราได้พบทวนตัวเองไปด้วย นอกจากนี้ยังมีบริการให้คำปรึกษาแนะนำทางโทรศัพท์จากหน่วยงานต่างๆ ให้บริการด้วยค่ะ

❌ 3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ -- การนอนหลับพักผ่อนช่วยให้คุณสดชื่นขึ้นได้มาก เหมือนได้ชาร์จแบตเตอรี่ในร่างกายใหม่ แต่ควรเตรียมความพร้อมในการนอนหลับโดยเลือกสถานที่และเครื่องนอนสะอาด อากาศถ่ายเทสะดวก อุณหภูมิพอเหมาะ มีเสียงหรือแสงที่รบกวนคุณไม่มากนัก โดยกำหนดจิตใจก่อนนอนว่า ให้เราสดชื่น ผ่อนคลาย เอาเรื่องเครียดปัญหาต่างๆ วางไว้ในอดีต ไม่เอามาติดต่อนอน

❌ 4. อาหารคลายเครียด -- กลับมาเรื่องอาหารกันซักนิด ~ อย่างที่เคยบอกไปแล้วนะคะว่าอาหารสามารถลดความเครียดของคุณได้ด้วย วันนี้จะมาย้ำอีกครั้งนะคะ อาหารที่ช่วยคลายเครียดให้คุณได้อย่างดี ได้แก่

- 1- ทริปโตฟาน (1-2 กรัม ก่อนนอน) พบได้ใน ไข่ ถั่วเหลือง นมวัว เนื้อสัตว์
- 2- วิตามินบี 6 (40 มิลลิกรัมต่อวัน) พบในธัญพืชต่างๆ ยีสต์ ข้าวขาว เครื่องใน เนื้อ ถั่ว ผัก
- 3- วิตามินบี 3 (1,000 มิลลิกรัมต่อวัน) พบใน ตับ เครื่องใน เนื้อ เบ็ด ไก่ ปลา ถั่ว ยีสต์
- 3- สารอาหารอื่นๆ เช่น แคลเซียม กระเทียม ดอกไมจีน

❌ 5. พักผ่อนท่องเที่ยว -- ขอแนะนำ Confirm ว่าจริงคะ เพราะคนเราก็เหมือนเครื่องยนต์ ต้องการชาร์จพักไปทำการ reboot ใหม่ การที่ได้ไปท่องเที่ยวเห็นบรรยากาศที่วิเศษสวยงามแปลกหูแปลกตา ไปเจอผู้คน ก็ช่วยกระตุ้นมุมมองชีวิตใหม่ๆ ผ่องใสถึงมีช่วงพักร้อนยาว และให้ความสำคัญอย่างมาก วางแผนล่วงหน้ายาวทีเดียว เมื่อถึงเวลา ก็ไปพักผ่อนทันที เมื่อกลับมาจากการท่องเที่ยวแล้ว คุณก็จะกลับมาทำงานอย่างมีประสิทธิภาพคะ

❌ 6. ดนตรีคลายเครียด -- หลายคนคงเคยได้ยินเกี่ยวกับการรักษาโรคด้วยดนตรีหรือดนตรีบำบัดมาแล้วนะคะ ทั้งนี้ก็เพราะดนตรีช่วยทำให้คุณอารมณ์เยือกเย็นลง ผ่อนคลาย ใจสงบ ดนตรีบำบัดมีทั้งเพลงบรรเลงด้วยเครื่องดนตรีชนิดเดียวหรือหลายชนิด เพลงที่มีเสียงอุลั่นทะเล เสียงนก เสียงน้ำไหล ฯลฯ หากคุณเปิดไฟ จุดเทียน และฟังเพลงเบาๆ หลังจากนั้นหลับไปแล้วก็ตื่นขึ้นมาจะสดใสร่าเริงโดยละเอียดคะ

❌ 7. กลิ่นบำบัดโรมาเทอราปี -- วิธีต้องแนะนำไว้ด้วย เจียวout ค่ะ กลิ่นเป็นอีกสิ่งหนึ่งของการรับรูทางสัมผัสที่สื่อถึงอารมณ์และความรู้สึกได้ดี คุณอาจลองจุดธูปหอมกลิ่นที่สดชื่นหรือหยดน้ำมันหอมระเหย ในขณะที่นอนหรือทำงานเพื่อผ่อนคลายไปด้วย หรือจะแช่น้ำอุ่นๆ ก็ไม่เลวนะคะ กลิ่นที่เหมาะสมแล้วแต่ชอบและรู้สึกผ่อนคลาย โดยเลือกจากการดมกลิ่นในทันทีหรือสูดดม หรือช่วยผ่อนคลาย กลิ่นที่หาสนใจ เช่น กลิ่นไม้จันทน์หอม กลิ่นกำยาน สำหรับผ่อนคลาย กลิ่นการบูร กลิ่นส้ม กลิ่นมะนาว สำหรับสร้างความสดชื่น

❌ 8. ฝึกหายใจคลายเครียด -- การหายใจช่วยนำอากาศบริสุทธิ์ เข้าสู่ปอด แล้วเดินทางสู่สมองไปตลอดทั้งร่างกาย ลองหายใจโดยการหายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ สังเกตว่ากระบังลมขยายออก ท้องป่องออก จากนั้นค่อยๆ หายใจออกช้าๆ ไหลมให้ออกมากที่สุด ตอนนี้กระบังลมคุณจะหดสั้นลง ท้องจะแฟบ ถ้าวางเท้าไม่ถนัดก็เอามือแตะท้องเพื่อปรับและหาใจสภาพป่องแฟบของท้องจากการหายใจก่อนแล้วฝึกไปเรื่อยๆ

❌ 9. ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ -- โดยนำเอาหลักการฝึกหายใจมาประยุกต์ใช้ร่วมด้วย เริ่มด้วยการนั่งหรือนอนในท่าสบายๆ จากนั้นค่อยๆ เกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ขึ้นมาโดยอาจไล่จากปลายเท้า ข้อมือ เข่า ต้นขา ลำตัว แขน มือ นิ้ว ไหล่ คอ ศีรษะ และใบหน้า เกร็งไว้สักอึดใจหนึ่ง จากนั้นค่อยๆ ผ่อนคลายย้อนกลับไปด้วยเริ่มจากใบหน้า จนถึงปลายเท้า คุณสามารถใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในยามที่รู้สึกตึงเครียด อึดอัด ไม่สบายใจ หรือแม้แต่ยามที่คุณต้องการให้สมาธิกลับคืน

❌ 10. คลายเครียดด้วยการนวด -- ปัจจุบันมีคนสนใจการนวดอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็น นวดแผนไทย นวดเท้า นวดน้ำมัน นวดรักษาโรคเฉพาะที่ ซ้ำให้สถาน บริการเกี่ยวกับการนวดหรือ Spa เกิดขึ้นเป็นดอกเห็ด การนวดเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและทำให้เลือดลมสูบฉีด ทำให้ผู้ที่ถูกนวดรู้สึกผ่อนคลายและสบายมากยิ่งขึ้น การนวดน้ำมันยังทำให้มีผิวพรรณที่ดีอีกด้วย

ทางออกของความเครียดยังมีอีกมากมายคะ แต่ 10 วิธีที่แนะนำนี้เป็นวิธีที่ทำได้ง่ายปลอดภัยด้วยวิธีธรรมชาติคะ ความเครียดดูเป็นสิ่งที่ห้ามกินไม่ได้ สิ่งที่คุณทำได้คือ มีสติ หากรู้ว่าตัวเองเริ่มเครียดแล้วก็ต้องหยุดแล้วลองใช้ 10 วิธีที่แนะนำมาซะนะคะ

ที่มา: ข้อมูลจาก บทความ วิธีทั้ง 9 แห่งการคลายเครียด ของ นพ. พนมทวน
ชูแสงทอง