

## ลองทำดูนะ 7 ขั้นตอนในการคลายเครียด

นำเสนอเมื่อ : 26 พ.ย. 2551

7 ขั้นตอนผ่อนคลายความเครียด

## 7 ขั้นตอนผ่อนคลายความเครียด

เป็นของคุณกันไปเสียแล้วครับ ระหว่างมนุษย์(งาน) กับความเครียด จนพูดเหมือนว่าจะไม่มีทางแยกจากกันได้ง่าย ๆ

ยิ่งสภาพทางเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแก่งแย่งแข่งขัน ก็ยิ่งเป็นปัจจัยเพิ่มความเครียดตัวฉกาจเสียจะ

เชื่อแน่ว่าคนที่เคยสัมผัสกับพิษสงของเจ้าความเครียดมาแล้ว คงจะรู้ซึ่งว่าชีวิตช่างหาความสุขได้ยากเย็นเสียเหลือเกิน จริงไหมคะ

และทางการแพทย์ก็มีข้อมูลยืนยันด้วยว่า ผลร้ายของความเครียดนั้นนอกจากจะนำพาความทุกข์ใจมาให้เราอย่างเห็นได้ชัดแล้ว ยังเป็นตัวนำโรคอันดับตมๆเลยนะคะ ไม่ว่าจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ไม่เกรน โรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น

เมื่อรู้ว่าเริ่มมีความเครียดและรู้สึกถูกรบกวนจนต้องทำให้ไม่มีความสุข ควรหาวิธีผ่อนคลายที่เหมาะสมให้เร็วที่สุด เพื่อไม่ให้ความเครียดนั้นเป็นอันตรายต่อสุขภาพกายและใจของเราซึ่ง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ไดแนะนำ 7 ขั้นตอนผ่อนคลายความเครียดดังนี้คะ

1.หยุดพักการทำงานหรือกิจกรรมที่กำลังทำอยู่นั้นชั่วคราว ลุกเดินไปดื่มน้ำ เข้าห้องน้ำ ยืนยืดเส้นยืดสาย สะบัดแขนสะบัดขา สูดลมหายใจเขากลึกๆ ก็จะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

2.ทำงานอดิเรกที่สนใจ จะทำให้รู้สึกเพลิดเพลิน สนุก มีความสุข ลืมความเครียดที่มีอยู่ไปขณะหนึ่ง เต้นรำ ฟังเพลง เป็นต้น

3.เล่นกีฬาหรือบริหารร่างกาย ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การเดิน วิ่ง ขี่จักรยาน ฯลฯ โดยเลือกกีฬาที่ชอบหรือถนัด

4.พบปะสังสรรค์กับเพื่อนที่ไว้วางใจ ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมกัน เช่น การรวมกลุ่มพูดคุยเรื่องที่สนุกสนาน อยู่ใกล้ชิดกับเพื่อนที่อารมณ์ดี สร้างอารมณ์ขันให้ตนเอง เพื่อให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลินและอารมณ์ดี

5.พักผ่อนให้เพียงพอ คนที่เครียดมักจะมีอาการนอนไม่หลับ หลับยาก หรือหลับแล้วตื่นกลางดึก ผื่นร้าย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย การที่จะทำให้นอนหลับในตอนกลางคืนได้นั้น สิ่งสำคัญคือ ควรหลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน และอย่ากังวลว่าจะนอนไม่หลับ เขานอนเป็นเวลา และหากยังไม่่วงก็ให้ทำกิจกรรมบางอย่างทำไปก่อน เช่น อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ฟังวิทยุ เป็นต้น

6.ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวให้เหมาะสม เช่น เก็บข้าวของให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ทำความสะอาดบ้านและที่ทำงานให้ดูดีขึ้น ซึ่งหากสิ่งแวดล้อมสะอาดเรียบร้อยและสวยงามน่าอยู่แล้ว ย่อมทำให้เกิดบรรยากาศที่ดีและช่วยลดความเครียดลงได้

7.เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว ในบางครั้งเราอาจเคร่งเครียดกับงานหรือกิจกรรมบางอย่างมากๆ อาจทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ซ้ำซาก จำเจเกินไปทำให้ไม่มีความสุข ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงบรรยากาศชั่วคราว ด้วยการชักชวนคนในครอบครัวหรือเพื่อนฝูงออกไปเที่ยวชมธรรมชาติ หลีกหนีความจำเจไปชั่วคราว หยุดงานชั่วคราว พักผ่อน เดินทางไปสถานที่ที่ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและเพลิดเพลินระยะหนึ่ง จะทำให้ความตึงเครียดลดลง และพร้อมที่จะลุยงานต่อไปได้ใหม่