

## ไม่อยากแก้ไข...มาคลายเครียดกัน5555

นำเสนอเมื่อ : 16 ก.พ. 2552





# "10 วิธีในการคลายความเครียด"

## 1. ฟังเพลง หามุมสงบ

นั่งปล่อยใจให้ล่องลอยอย่างเป็นธรรมชาติ แล้วฟังเพลง เบา ๆ โดยเฉพาะเพลงจำพวก Meditation ซึ่งเดี๋ยวนี้มีให้เลือกหลากหลายแบบตามความต้องการ ทั้งเสียงของดนตรี บรรเลงหรือเสียงธรรมชาติ จำพวกเสียงคลื่น, เสียงน้ำตก, เสียงนกร้อง รับรองว่าจะช่วยสร้างสมาธิให้กลับคืนสู่มองและจิตใจได้อย่างน่ามหัศจรรย์ ในช่วงระยะเวลาเพียงสั้นๆ เชียวละ

## 2. ฉายเดี่ยวดูภาพยนตร์

ขอแนะนำให้ฉายเดี่ยวแล้วตีตัวดูหนังดีๆ สักกรอบ เพราะการไปดูหนังเฉยๆ เป็นวิธีที่เวิร์คที่สุดที่จะปลดปล่อยความรู้สึกให้ ล่องลอยอย่างเป็นอิสระไม่จมอยู่กับปัญหา แถมระบวยความอัดอั้นตันใจได้อย่างเห็นผล แต่ต้องถามตัวเองก่อนนะว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ไหน เช่น ถ้าอยากร้องไห้ก็ไปดูหนังรักเศร้าเคลาน้ำตาแล้วก็ร้องไห้ออกมาซะให้พอ หรือถ้าเครียดจัดก็ไปดูหนังตลกแล้วหัวเราะให้หลุดโลกไปเลย

## 3. โทรมหาเพื่อหัวใจ

อย่าคิดว่าตัวเองจะแก้ปัญหาคอนปัญหาได้ดีไปซะหมด หัวใจสาวมั่นแหม่มจะแกร่งเพียงใดก็ยังต้องการที่พึ่งพิงเสมอ ยกหูโทรศัพท์หาเพื่อนรู้ใจสักคนแล้วระบายความรู้สึกให้เพื่อนได้รับรู้ เพราะการมีคนรับฟังและให้คำปรึกษา จะทำให้ชีวิตที่เอียงกะเทรเริ่มเข้าที่เข้าทางมากขึ้น อย่างน้อยก็ยังรู้สึกว่ามีคนคอยช่วยเหลืออยู่คนเดียวในโลกไงละ

## 4. เขียนไดอารี่

การเขียนไดอารี่เปรียบเสมือนการเปิดประตูอารมณ์ที่ปล่อยให้ความอัดอั้นตันใจต่างๆ ได้ไหลลื่นสู่หอนากระดาษาอย่างเป็นอิสระและเป็นส่วนตัวที่สุด เพราะการถ่ายทอดความรู้สึกในใจออกมา จะทำให้จิตใจปรับสมดุลได้เร็วขึ้น อีกทั้งระหว่างที่เขียนไดอารี่นั้นยังถือเป็นการทบทวนความรู้สึกตัวเองที่ดีที่สุดด้วย ส่วนข้อดีสุดเลิศอีกข้อก็คือ ไดอารี่เป็นเพื่อนสนิทที่ไวใจได้ที่สุด เพราะรับฟังเราเสมอและไม่เคยเอาความลับไปบอกต่อใคร

## 5. พลังแห่งการสัมผัส

ลองมองหาใครสักคนช่วยโอบกอดหรือสัมผัสเบา ๆ เวลาารู้สึกเหนื่อยล้าดูสิ เพราะร่างกายคนเราเวลาถูกสัมผัสเหนียว จะทำให้เกิดฮอร์โมนที่ชื่อ "ออกซีโทซิน" ซึ่งมีผลในการลดระดับความเหนื่อยและความเครียด ช่วยให้อารมณ์ที่กำลังอ่อนล้ารู้สึกผ่อนคลายได้อย่างไม่น่าเชื่อ

## 8. ไปตากอากาศ

ช่วงเวลาหลบไปสู่อากาศบริสุทธิ์กับชีวิตท่ามกลางธรรมชาติสักพัก สบายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ ปล่อยให้สมองโล่งที่สุด แล้วก็นอนใหลมากที่สุดเท่าที่อยากจะนอน เพราะบางทีความรู้สึกเหนื่อยล้าและหดหู่แบบไม่ทราบสาเหตุเนี่ยมันมาจาก ชีวิตที่ยุ่งเหยิงจนเกินไป เพราะฉะนั้นหลบไปนอนตากน้ำค้างดูดาวเสียบ้าง หัวใจจะได้ชาร์จพลังได้ดีขึ้น

## 9. หาสัตว์เลี้ยงเป็นเพื่อน

ลองหาสัตว์เลี้ยงสักตัวมาเป็นเพื่อนเล่นก็ไม่เลวนะ เพราะการใช้เวลาไปกับสัตว์เลี้ยงตัวโปรด คุยเล่น หยอกกวนกับมันเสียบ้าง จะช่วยให้จิตใจอันแสนจะฟุ้งซ่าน สงบลงได้ แถมรู้จักการให้และมองโลกในแง่ดีมากขึ้นอีกต่างหาก ที่สำคัญยังช่วยลดความดันโลหิตได้อีกด้วยนะ

## 10. จินตนาการแสนสุข

อีกทางเลือกสำหรับการบรรเทาความหดหู่ในส่วนลึก เป็นการดึงตัวเองออกจากโลกปัจจุบัน ทำได้โดยหลับตาแล้วหายใจลึก ๆ จากนั้นก็สร้างจินตนาการถึงความฝันที่วาดหวังเอาไว้ หรือแม้แต่ความหลังอันแสนสุขที่เคยมีการดึงความสุขจากจินตนาการมาใช้จะ ทำให้เกิดพลังสร้างสรรค์ในหัวใจ และยังช่วยคลายความเครียดขางในใจเป็นอย่างดี ทำแบบนี้เรื่อย ๆ สัก 5 นาที รับรองรู้สึกดีแบบทันตาเห็น



แหล่งข้อมูล : ทั่วประเทศ