

"10 วิธีในการคลายความเครียด"

นำเสนอเมื่อ : 11 เม.ย. 2552

"10 วิธีในการคลายความเครียด"

1. ฟังเพลง หามุมสงบ

นั่งปล่อยใจให้ล่องลอยอย่างเป็นธรรมชาติ แล้วฟังเพลง เบา ๆ โดยเฉพาะเพลงจำพวก Meditation ซึ่งเดี๋ยวนี้มีให้เลือกหลากหลายแบบตามความต้องการ ทั้งเสียงของดนตรี บรรเลงหรือเสียงธรรมชาติ จำพวกเสียงคลื่น..เสียงน้ำตก..เสียงนกร้อง รับรองว่าจะช่วยสร้างสมาธิให้กลับคืนสู่มองและจิตใจได้อย่างนามหัศจรรย์ ในช่วงระยะเวลาเพียงสั้นๆ เชียวละ

2. ฉายเดี่ยวดูภาพยนตร์

ขอแนะนำให้ฉายเดี่ยวแล้วตีตัวดูหนังดีๆ สักรอบ เพราะการไปดูหนังเนี่ยเป็นวิธีที่เวิร์คที่สุดที่จะปลดปล่อยความรู้สึกให้ ล่องลอยอย่างเป็นอิสระไม่จมอยู่กับปัญหา แถมระบายความอัดอั้นตันใจได้อย่างเห็นผล แต่ต้องถามตัวเองก่อนนะว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ไหน เช่น ถ้ายากลองให้ก็ไปดูหนังรักเศร้าเคล้าน้ำตาแล้วก็ร้องไห้ออกมาซะให้พอ หรือถ้าเครียดจัดก็งั้นไปดูหนังตลกแล้วหัวเราะให้หลุดโลกไปเลย

3. โทรหาเพื่อนรู้ใจ

อย่าคิดว่าตัวเองจะแก้ปัญหาทุกปัญหาได้ดีไปซะหมด หัวใจสาวมันแม่มะแรงแรงเพียงใดก็ยังต้องการที่พึ่งพิงเสมอ ยกหูโทรศัพท์หาเพื่อนรู้ใจสักคนแล้วระบายความรู้สึกให้เพื่อนได้รับรู้ เพราะการมีคนรับฟังและให้คำปรึกษา จะทำให้ชีวิตที่เอียงกะเทรเริ่มเข้าที่เข้าทางมากขึ้น อย่างน้อยก็ยังรู้สึกว่ามีคนเคียงข้างอยู่คนเดียวในโลกไงละ

4. เขียนไดอารี่

การเขียนไดอารี่เปรียบเสมือนการเปิดประตูอารมณ์ที่ปล่อยให้ความอัดอั้นตันใจต่างๆ ได้ไหลลงสู่หนากระดาษอย่างเป็นอิสระและเป็นส่วนตัวที่สุด เพราะการถ่ายทอดความรู้สึกในใจออกมา จะทำให้จิตใจปรับสมดุลได้เร็วขึ้น อีกทั้งระหว่างการเขียนไดอารี่นั้นยังถือเป็นการทบทวนความรู้สึกตัวเองที่ดี ที่สุดด้วย

ส่วนข้อดีสุดเลิศอีกข้อก็คือ ไดอารีเป็นเพื่อนสนิทที่ไว้ใจได้ที่สุด เพราะรับฟังเราเสมอและไม่เคยเอาความลับไปบอกต่อใคร

5. พลังแห่งการสัมผัส

ลองมองหาใครสักคนช่วยโอบกอดหรือสัมผัสเบา ๆ เวลาารู้สึกเหนื่อยล้าดูสิ เพราะร่างกายคนเราเวลาถูกสัมผัสเฉย ๆ จะทำให้เกิดฮอร์โมนที่ชื่อ "ออกซีโทซิน" ซึ่งมีผลในการลดระดับความเหนื่อยและความเครียด ช่วยให้เราผ่อนคลายอารมณ์ความรู้สึกผ่อนคลายได้อย่างไม่น่าเชื่อ

6. สร้างอารมณ์ขัน

พยายามมองหาเพื่อนที่มีอารมณ์ขันช่วยกระตุ้นจิตใจที่แสนห่อเหี่ยวให้หัวเราะได้อีกครั้ง เพราะคนที่หัวเราะง่ายจะมีสุขภาพจิตที่ดี เนื่องจากการหัวเราะจะช่วยลดความดันโลหิตและระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลลง (ฮอร์โมนคอร์ติซอล = ฮอร์โมนแสดงความเหนื่อยล้าในกระแสเลือด) แถมยังช่วยเสริมสร้างระดับของ "อิมมูโนโกลบูลินเอ" ซึ่งเป็นสารแอนติบอดีที่สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายอีกด้วยนะ เพราะฉะนั้นหัวเราะเข้าไว้ แล้วยิ้มตัวเอง

7. สูดกลิ่นหอม

รู้หรือเปล่าว่า...กลิ่นหอมของดอกไม้้นานาพันธุ์มีผลในการช่วยปลูกประสาทสัมผัสให้สดชื่น ตื่นตัว แถมยังกระตุ้นพลังงานในจิตใจได้เป็นอย่างดี เวลาเครียด ๆ ก็ลองสูดกลิ่นหอมของดอกไม้สิ อย่างกลิ่นกุหลาบ มะลิ ลาเวนเดอร์ หรือจะหยดน้ำมันหอมระเหยในน้ำอุ่นกำลังดี แลวนอนแช่ตัวให้เพลินสักครึ่งชั่วโมงก็ได้ กลิ่นหอมจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้อย่างบอกไม่ถูกเชียวละ

8. ไปตากอากาศ

หาเวลาหลบไปสูดอากาศบริสุทธิ์กับชีวิตท่ามกลางธรรมชาติสักพัก สิ หายใจเขาสึก ๆ ซ่า ๆ ปล่อยให้สมองโล่งที่สุด แล้วยกนอนให้มากที่สุดเท่าที่อยากจะนอน เพราะบางทีความรู้สึกเหนื่อยล้าและหุดหุบแบบไม่ทราบสาเหตุเฉย ๆ นั้นมาจากชีวิตที่ยุ่งเหยิงจนเกินไป เพราะฉะนั้นหลบไปนอนตากน้ำค้างดูดาวเสียบ้าง หัวใจจะไตซาร์จพลังได้ดีขึ้น

9. หาสัตว์เลี้ยงเป็นเพื่อน

ลองหาสัตว์เลี้ยงสักตัวมาเป็นเพื่อนเล่นก็ไม่ เลวนะ เพราะการใช้เวลาอยู่กับสัตว์เลี้ยงตัวโปรด คุยเล่น หยอกก่อกับมันเสียบ้าง จะช่วยให้จิตใจอันแสนจะฟุ้งซ่าน สงบลงได้ แถมรู้จักการให้และมองโลกในแง่ดีมากขึ้นอีกด้วยต่างหาก ที่สำคัญยังช่วยลดความดันโลหิตได้อีกด้วยนะ

10. จินตนาการแสนสุข

อีกทางเลือกสำหรับการบรรเทาความหดหู่ในส่วนนวลีก
เป็นการดึงตัวเองออกจากโลกปัจจุบัน ทำได้โดยหลับตาแล้วหายใจลึก ๆ
จากนั้นก็นึกสร้างจินตนาการถึงความฝันที่วาดหวังเอาไว้
หรือแม้แต่ความหลังอันแสนสุขที่เคยมีการดึงความสุขจากจินตนาการมาใช้จะ ทำ
ให้เกิดพลังสร้างสรรค์ในหัวใจ และยังช่วยคลายความเครียดขางในได้เป็นอย่างดี
ทำแบบนี้เรื่อยๆ สัก 5 นาที รับรองรู้สึกดีแบบทันตาเห็น