

## 5 ข้อย่าง ๆ ที่ใคร ๆ ทำก็หายเครียด

นำเสนอเมื่อ : 5 ก.ย. 2559

### 5 ข้อย่าง ๆ ที่ใคร ๆ ทำก็หายเครียด

โดย ดร.แพง ชินพงศ์

**“ความเครียด”** เกิดขึ้นได้จากหลากหลายสาเหตุ

ยิ่งในสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันที่ต้องระวังในการดำเนินชีวิตในทุกด้าน ยิ่งมีส่วนทำให้เกิดความเครียดได้ง่ายขึ้น ความเครียดเป็นปัญหาโลกแตกที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน บางคนเครียดมาก บางคนเครียดน้อย บางคนนาน ๆ เครียด บางคนเครียดทุกวัน ๆ ละคร้อย ๆ รอบก็มี แต่เมื่อเกิดความเครียดขึ้นมาแล้ว เราจะกำจัดมันออกไปจากชีวิตได้อย่างไร ลองมาดูวิธีเหล่านี้กัน

**1. จัดบันทึก** บางครั้งเรารู้สึกเครียด เพราะว่าเรามีสิ่งที่จะต้องรับผิดชอบมากมายเต็มไปหมด ไหนจะต้องทำงาน ต้องดูแลครอบครัว ต้องบริหารเงินทองให้พอกินพอใช้ มีเรื่องมากมายอยู่ในหัวสมองที่ต้องคิดต้องทำต้องจัดการ จนบางครั้งไม่สามารถจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังได้ จึงทำให้เกิดความเครียด สิ่งที่เราสามารถทำได้ง่าย ๆ เพื่อจัดระบบชีวิตของเรา ก็คือ การจดบันทึกในเรื่องที่สำคัญที่จำเป็นต้องทำ โดยเรียงลำดับจากสิ่งที่สำคัญมากที่ต้องจัดการก่อนไปจนถึงสิ่งที่สำคัญน้อยกว่า แล้วค่อย ๆ ดำเนินการตามทีที่จดบันทึกไว้ การทำเช่นนี้จะทำให้ชีวิตดำเนินไปตามระบบ เราจะรู้สึกได้ว่าชีวิตเราไม่ต้องแบกทุกอย่างเอาไว้ในคราวเดียวกัน แต่จะสามารถผ่อนไปได้ทีละเรื่อง ๆ เมื่อปลดล็อกไปได้เรื่อย ๆ เราจะรู้สึกมีกำลังใจ มีช่วงที่ไต่หายใจ และนั่นจะทำให้ความเครียดค่อย ๆ ลดลง จนในที่สุดเราจะไม่เห็นวาลิงที่เคยแบกไว้เป็นเรื่องใหญ่ในชีวิตของเราอีกต่อไป

**2. ออกกำลังกาย** การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายและจิตใจสดชื่นกระฉับกระเฉง ดังนั้นในแต่ละวันหรือในแต่ละสัปดาห์ ควรจะหาทางให้ร่างกายได้ออกกำลังกายบ้าง เช่น ออกไปเดินเล่น วิ่ง เต้นแอโรบิก เล่นโยคะ ขี่จักรยาน วายน้ำ หรือเล่นกีฬาที่ชอบ หรือเพียงแค่นั่งยืดแขนยืดขาบิดตัว ก็สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดได้เป็นอย่างดี เพราะการออกกำลังกาย จะกระตุ้นให้ร่างกายสร้างฮอร์โมน “เอ็นดอร์ฟินส์” (Endorphins) หรือ “สารแห่งความสุข” ซึ่งเป็นสารที่ไปกระตุ้นการสร้างฮอร์โมนแห่งความเครียดเอาไว้ นั่นจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้การออกกำลังกายจึงช่วยบรรเทาความเครียดได้

**3. อาบน้ำ**  
การอาบน้ำไม่ได้มีประโยชน์เพียงแค่การชำระล้างสิ่งสกปรกออกจากร่างกายอย่างเดียวเท่านั้น แต่การอาบน้ำช่วยลดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและบรรเทาความเครียดได้ การอาบน้ำเย็น หรือการอาบน้ำอุ่น มีข้อดีแตกต่างกันไป อย่างเช่น การอาบน้ำเย็นช่วยให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า เพราะน้ำเย็นช่วยปลุกเราประสาทสัมผัส กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและช่วยลดความเจ็บปวดของร่างกาย ส่วนการอาบน้ำอุ่นช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เวลารู้สึกเมื่อยเนื้อตัวการอาบน้ำอุ่นจะช่วยบรรเทาอาการได้อย่างดี นอกจากนี้ การอาบน้ำอุ่นช่วยเปิดรูขุมขนจึงขับเอาของเสียที่อยู่ตามผิวหนังออกไปได้ ทำให้ผิวหนังไต่หายใจ จึงทำให้รู้สึกสบายตัว ดังนั้น จึงควรอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง เพื่อสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี

**4. ฟังเพลง** เพลงเป็นยารักษาอาการเครียดที่ได้อย่างไม่น่าเชื่อ เพลงที่มีจังหวะช้า ๆ จะช่วยให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย เกิดสมาธิ เหมือนไต่พักผ่อน ส่วนเพลงที่มีจังหวะเร็วสนุกสนานจะช่วยให้จิตใจเราแจ่มใส

รู้สึกอยากขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวร่างกาย เกิดพลังในเชิงบวก การฟังเพลงไม่ว่าจะจังหวะช้า หรือจังหวะเร็ว ก็เป็นสิ่งที่ดีทั้งนั้น เพราะจะทำให้มีความสุข เพลิดเพลิน ช่วยลดความกังวล ช่วยระงับความโกรธ ช่วยละลายความเครียด ฯลฯ ดังนั้น เพียงแค่เราให้เวลาตัวเองในการได้ฟังเพลงอย่างน้อยสัก 10 นาที ก็สามารถทำให้เราหลุดพ้นจากความเครียดไปได้

**5. ท่องเที่ยว** การเดินทางท่องเที่ยวไปในที่ต่าง ๆ โดยเฉพาะที่แปลกใหม่ ที่มีสิ่งแวดล้อมแตกต่างจากที่เราคุ้นเคยตามปกติ เช่น การไปเที่ยวตามจังหวัดต่าง ๆ หรือไปเที่ยวต่างประเทศ จะทำให้เรารู้สึกสนุกสนาน ตื่นเต้น ได้ปลดปล่อยพันธนาการจากภาระหนัก กระตุ้นพลังชีวิตในร่างกาย นอกจากนี้ การได้พบเห็นสิ่งใหม่ ๆ รอบตัว ทำให้เกิดมีความหวัง มีกำลังใจ มีความรู้สึกทาทาย และทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้ยืดหยุ่นกับสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้กับการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตปกติได้

“ความเครียด” เป็นสิ่งที่ส่งผลเสียต่อชีวิตประจำวันของเราทุกคนเป็นอย่างมาก ทั้งในด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ การทำงาน การเรียน ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและผู้อื่น ลองใช้วิธีแก้ปัญหาความเครียดแบบง่าย ๆ นี้ดูสักข้อสองข้อ อาจจะช่วยให้คุณผู้อ่านหายจากความเครียดไปได้ไม่มากก็น้อย

ขอบคุณที่มาจาก [MGROnline 4 กันยายน 2559](#)