

กรีดสิครับ กรีดเลย กรีด ระบายมันออกมา "กรีด" วิธีบำบัดที่ไม่ต้องเสียเงิน

นำเสนอเมื่อ : 3 มิ.ย. 2566

"กรีดสิครับ กรีดเลย! ไม่ต้องกลั้นเอาไว้ กรีด ระบายมันออกมา"

วลีเด็ดฟาดไม่ยั้งของ สรยุทธ สุทัศนะจินดา ผู้ประกาศข่าวดัง เรื่องเล่าชิ้นนี้ ทางช่อง 3 หลังเปิดมีมทำติดเทรนด์ไปทั่วบ้านทั่วเมืองนั้น เรามามองในมุมของการบำบัดความเครียดบ้างนะครับว่า การกรีด หรือ การกรีดร้อง มีผลต่อการบำบัดหรือการคลายเครียดอย่างไร

การกรีดร้องบำบัด Scream Therapy หรือ ไพรมัล เฮอร์ราพี Primal Therapy

โดยเว็บไซต์กรุงเทพธุรกิจ ได้เล่าเรื่องนี้ได้น่าสนใจว่า เป็นเครื่องมือในการบำบัดความเครียด มาตั้งแต่ยุค 1970 โดย Arthur Yanov นักจิตอายุรเวทชาวอเมริกัน

โดยเขาเชื่อว่า การที่คนเราต้องอดทนอดกลั้นเก็บเอาความเจ็บปวดชอกช้ำในอดีตไว้ในจิตใจ ไม่แสดงออกให้ใครรู้เลย เป็นตัวการของความเครียด ดังนั้น การกรีดร้อง เสมือนกับการทบทวนและปลดปล่อยอารมณ์ที่อัดแน่นภายในจิตใจผ่านการเปล่งเสียงออกมาดัง ๆ

ซึ่ง Yanov ได้ใช้วิธีนี้ในการรักษาอาการของ จอห์น เลนนอน หนึ่งในสมาชิกวง The Beatles และ โยโกะ อุโนะ ภรรยาของเขา

ดร.ยานอฟเชื่อว่าการกรีดร้องเป็นการแสดงความรู้สึกแรกที่มีมนุษย์เรียนรู้ ซึ่งเด็กทารกมีกรองแงเวลาที่ต้องการแสดงความรู้สึกออกมา แตกต่างจากผู้ใหญ่ที่ไม่สามารถแสดงด้านลบออกมาได้ ต้องกลั้นอารมณ์เหล่านั้นไว้ ดังนั้นการบำบัดด้วยวิธีนี้จึงเหมือนกับการทบทวนและปลดปล่อยอารมณ์ที่อัดแน่นภายในจิตใจผ่านการเปล่งเสียงออกมาดัง ๆ

สำหรับวิธีการบำบัดด้วยการกรีดร้อง บาร์บารา ซานูตินี นักจิตวิทยาและผู้ให้คำแนะนำด้านเพศ แนะนำว่าให้เริ่มด้วยการยืนโดยแยกเท้าออกจากกันและยื่นมือออกไปด้านหลัง หรือจะทำท่าเกร็ง (Warrior Pose) ของโยคะก็ได้ หลังจากนั้นให้กรีดร้องมาด้วยเสียงที่ดังที่สุด ซึ่งเสียงกรีดร้องจะกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก ทำให้จิตใจและร่างกายสงบลง

การกรีดร้องสามารถช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น รู้สึกโล่งและสงบ ไม่แตกต่างจากการร้องไห้เมื่อเราอยู่ในจุดที่ไม่สามารถแบกรับอะไรต่อไปได้อีกแล้ว ดร.รีเบคก้า เซมเมนส์-วิลเลอร์ อาจารย์อาวุโสด้านจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยเบอร์มิงแฮมชี้ติ
ระบุว่ามีงานวิจัยหลายชิ้นที่พบว่าเมื่อการตะโกนออกดัง ๆ หลังจากที่เราร่างกายบาดเจ็บ สามารถช่วยบรรเทาความเจ็บปวดได้ อีกทั้งยังสามารถช่วยบรรเทาความเครียดในระยะสั้นได้อีกด้วย

ซึ่งนับได้ว่า การกรีดร้อง เป็นวิธีบำบัดที่ไม่ต้องจ่ายเงิน

อย่างไรก็ตาม การบำบัดด้วยวิธีนี้อาจจะไม่เหมาะสำหรับทุกคน และควรเริ่มสังเกตว่าตนเองอาจจะมีอาการเครียด หรือความวิตกกังวลที่มากกว่าปกติ ควรพบนักบำบัด หรือจิตแพทย์เพื่อรักษาต่อไปจะดีที่สุด

ขอบคุณที่มาจาก [กรุงเทพธุรกิจ](#) , [วิกิพีเดีย](#) , [true ID](#)

'ทีมพากย์กะหล่ำดอก' โคฟเวอร์วีดีโอ "กรีดสิครับ กรีด" เวอร์ชันพระเอก-ตัวร้าย

ขอบคุณคลิปจาก [YouTube](#) [เรื่องเล่าเช้านี้](#)