

องค์การระหว่างประเทศเพื่อการโยกย้ายถิ่นฐาน



ร่างกาย



การดูแลตนเองและการรับมือกับ
ความเครียดเมื่ออยู่ในสถานการณ์
ที่ยากลำบาก



 IOM
UN MIGRATION

จิตใจ



หายใจเข้า
&
หายใจออก



หนังสือสำหรับผู้ที่กำลังเผชิญกับความเครียด

การจัดทำหนังสือคู่มือฉบับนี้ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากสำนักงานกิจการ
ประชากร ผู้ลี้ภัยและการโยกย้ายถิ่น กระทรวงการต่างประเทศสหรัฐอเมริกา
โดยมีนางสาวกนกวรรณ จิรทองคำโชติเป็นผู้แต่ง ตรวจสอบและแก้ไขโดย
ดร. ปราโมทย์ ชยางวา (ไอ โอ เอ็ม ประเทศไทย) และนายกลุกลีโม ซินินา
(ไอ โอ เอ็ม แผนกสุขภาพจิตและการให้ความช่วยเหลือทางจิตสังคม)

ผลการศึกษา การตีความและข้อสรุปในคู่มือฉบับนี้ มิได้ถือเป็นข้อชี้แนะจากไอ โอ
เอ็มหรือจากประเทศสมาชิก อีกทั้งการออกแบบหรือการนำเสนอต่างๆในคู่มือ
ฉบับนี้มิได้เป็นการแสดงความคิดเห็นจากไอ โอ เอ็มที่มีต่อสถานะทางกฎหมาย
ของประเทศใด รัฐใด เมืองใด หรือพื้นที่ใด หรือของผู้มีอำนาจ หรือในเขตแดน
ดินแดนที่เกี่ยวข้อง

ไอ โอ เอ็ม มีความมุ่งมั่นต่อหลักการการย้ายถิ่นอย่างเป็นระเบียบและปกติเพื่อ
ประโยชน์ต่อผู้ย้ายถิ่นและสังคม ในฐานะองค์การระหว่างประเทศ ไอ โอ เอ็ม
ปฏิบัติงานร่วมกับหน่วยงานพันธมิตรในประชาคมระหว่างประเทศเพื่อแก้ไขข้อ
ท้าทายที่เกิดขึ้นจากการย้ายถิ่นต่างๆ ส่งเสริมการพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจและ
สังคมจากการย้ายถิ่น และคงไว้ซึ่งศักดิ์ศรีและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้ย้ายถิ่น

ผู้จัดพิมพ์: องค์การระหว่างประเทศเพื่อการโยกย้ายถิ่นฐาน
เลขที่ 3 อาคารรัตนาคาร ชั้น 18
ถนนสาทรใต้ แขวงยานนาวา
เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120
ประเทศไทย
โทร: +66 2 343 93 00
โทรสาร: +66 2 343 94 99
อีเมล: iomthailand@iom.int

การดูแลตนเองและการรับมือกับ ความเครียดเมื่ออยู่ในสถานการณ์ ที่ยากลำบาก



เนื้อหา

หัวข้อ	หน้า
บทนำ	1
วิธีใช้หนังสือ	2
<u>ส่วนที่ 1</u> ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับความเครียด	3
ความเครียดคืออะไร?	4
เกิดอะไรขึ้นเวลาที่เรารู้สึกเครียด	7
แบบฝึกหัด: สังเกตตนเองเวลาที่รู้สึกเครียด	8
วงจรความเครียด	9
สาเหตุของความเครียด	11
ตัวกระตุ้นความเครียดทั่วไป	12
ตัวกระตุ้นความเครียดในสถานการณ์ที่ต่างกันต่างด้าว	13
แบบฝึกหัด: ระบุตัวกระตุ้นความเครียดของคุณ	14
สัญญาณเตือนเมื่อมีความเครียด	15
แบบฝึกหัด: แบบประเมินความเครียด	16
การรับมือกับความเครียด	17
แบบฝึกหัด: คุณรับมือกับความเครียดอย่างไร?	18

เนื้อหา

หัวข้อ	หน้า
<u>ส่วนที่ 2</u> วิธีรับมือกับความเครียด	19
การดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน	20
แบบฝึกหัด: การออกกำลังกาย	22
วิธีรับมือกับความเครียด	25
การฝึกวิธีรับมือกับความเครียด	26
การฝึกผ่อนคลาย	27
แบบฝึกหัด: การนับถอยหลังและจดจ่อ	29
แบบฝึกหัด: ตันไม้ในใจ	30
แบบฝึกหัด: ลำแสงรักษา	31
แบบฝึกหัด: การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	32
การฝึกหายใจ	33
คำศัพท์	34
การฝึกหายใจด้วยท้อง	35
แบบฝึกหัด: การฝึกหายใจด้วยท้อง	36
การฝึกกลั้นและผ่อนคลายหายใจ	37
แบบฝึกหัด: การฝึกกลั้นและผ่อนคลายหายใจ	38
การฝึกสติ	39
แบบฝึกหัด: การฝึกสติเบื้องต้น	40
บทส่งท้าย	41
อ้างอิง	42

บทนำ

ถ้าคุณกำลังอ่านหนังสือเล่มนี้อยู่ นั่นแสดงว่า
คุณอาจจะเป็นผู้ย้ายถิ่นที่อยู่ในสถานกักตัว
คนต่างด้าว เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าการที่
ต้องถูกกักตัวอยู่ในสถานกักตัวนั้นก่อให้เกิด
ความเครียดเป็นอย่างมาก หนังสือเล่มนี้จึงมี
จุดประสงค์เพื่อจะช่วยให้คุณมีความรู้และข้อมูล
เบื้องต้นเกี่ยวกับความเครียดและวิธีที่จะช่วย
ให้คุณรับมือและจัดการกับความเครียดได้ดี
ขึ้น เนื้อหาภายในเล่มนั้นจะประกอบด้วย
คำอธิบายและภาพประกอบที่เข้าใจง่าย
เนื้อหาในแต่ละหัวข้อจะมีแบบฝึกหัดให้คุณได้
ลองฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง



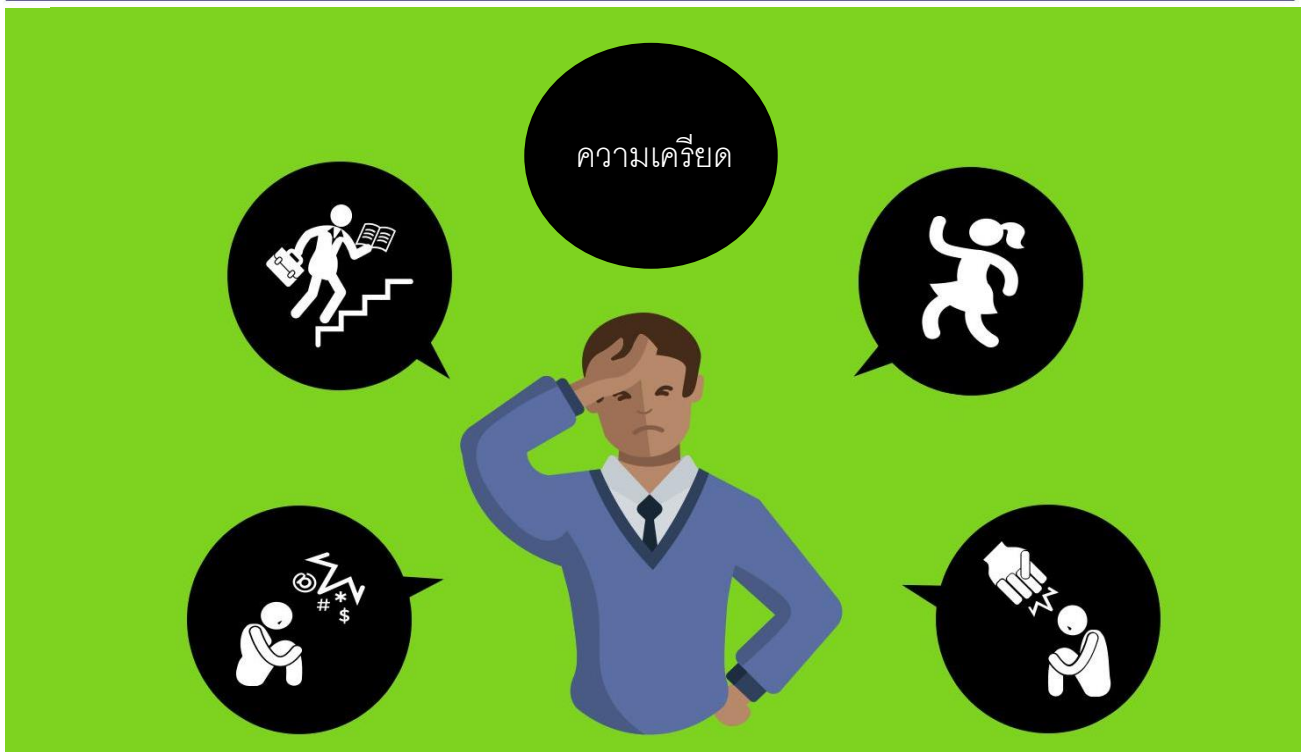
วิธีใช้หนังสือเล่มนี้



หนังสือเล่มนี้มี 2 ส่วน ประกอบไปด้วยเนื้อหา และแบบฝึกหัด ในหน้าซ้ายมือจะเป็นส่วนของเนื้อหา ส่วนในหน้าขวามือจะเป็นแบบฝึกหัดที่เกี่ยวข้อง ให้คุณอ่านเนื้อหาและขั้นตอนของแบบฝึกหัดให้เข้าใจก่อนที่จะทำแบบฝึกหัดแบบฝึกหัดเหล่านี้สามารถใช้ได้โดยไม่จำกัดอายุ เพศและศาสนา

ส่วนที่ 1

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ ความเครียด



ความเครียดคืออะไร? แล้วเพราะอะไรเราจึงจำเป็นต้องรู้จักความเครียดด้วย?

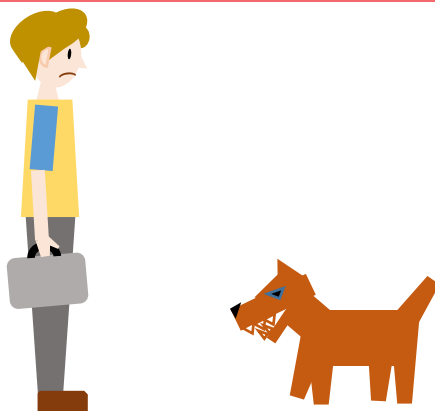
ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา มนุษย์ทุกคนมีความเครียดและความเครียดนั้นส่งผลกระทบต่อชีวิตของมนุษย์ในหลายๆด้าน ถ้าเรามีความเข้าใจเรื่องความเครียดมากขึ้น เราก็จะสามารถรับมือกับมันได้ดีขึ้น ในส่วนที่ 1 คุณจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับความเครียด สาเหตุและผลกระทบของความเครียดที่มีต่อเรา

ความเครียดคืออะไร?

ความเครียด คือ ปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกายและอารมณ์ที่เรามีต่อสถานการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกกลัว หงุดหงิด และไม่ปลอดภัย ความเครียดเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจในการเอาตัวรอดและรับมือกับสถานการณ์ต่างๆที่เป็นอันตรายได้ อย่างไรก็ตาม ความเครียดที่มีมากเกินไปก็อาจจะเป็นอันตรายกับร่างกายและจิตใจของเราได้



สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด



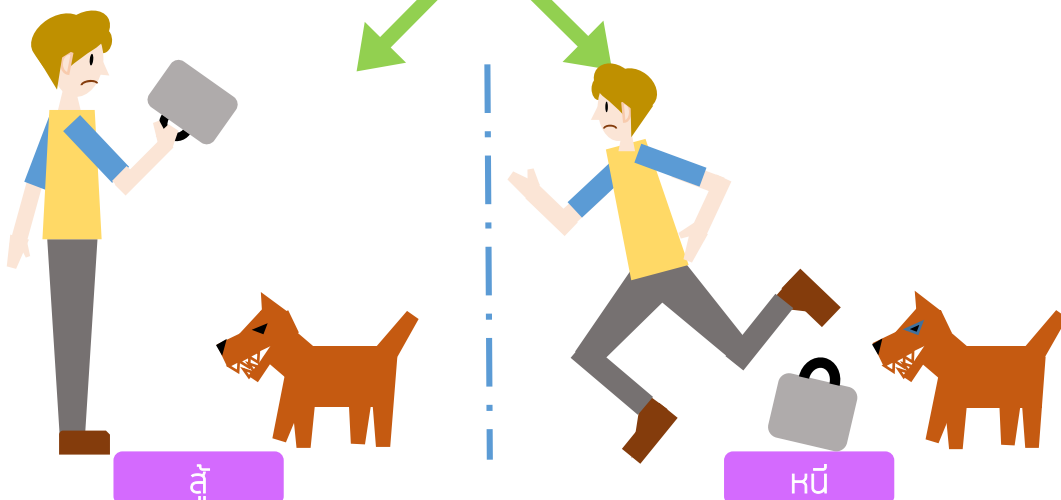
ปฏิกิริยาตอบสนองต่อ
ความเครียด

ความคิด
พยายาม
หาทางออก

ร่างกาย
กล้ามเนื้อตึง
หัวใจเต้นแรง

อารมณ์
กังวล
กลัว

การกระทำ



จากภาพประกอบในหน้าที่ 5 แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของความเครียดที่ช่วยให้เราเอาชีวิตรอดในสถานการณ์ที่เป็นอันตราย เมื่อผู้ชายคนนี้เจอสุนัข เขารับรู้ได้ว่าสุนัขตัวนี้อาจทำอันตรายเขาได้และทำให้เขารู้สึกเครียด ร่างกาย ความคิด และอารมณ์ความรู้สึกของเขาเกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อเตรียมตัวตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น หัวใจของเขาเต้นเร็วขึ้นเพื่อที่จะสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย กล้ามเนื้อตึงขึ้น ความคิดจดจ่ออยู่กับการหาทางออก ความกังวลและความกลัวทำให้เขาระมัดระวังตัวมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ช่วยให้เขาเลือกที่จะตอบสนองต่อสถานการณ์นี้ได้หลายวิธี ซึ่งอาจจะเป็นการสู้หรือหนี

ในหน้าถัดไป คุณจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ความคิด อารมณ์และการตอบสนองเวลาที่คุณมีความเครียด



เกิดอะไรขึ้นเวลาที่เรารู้สึกเครียด

เวลาที่รู้สึกเครียด ร่างกาย ความคิด อารมณ์และการตอบสนองของเราจะเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นหลายอย่างเพื่อที่จะช่วยให้เรารับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ร่างกาย

หัวใจเต้นเร็วขึ้น
ความดันในเลือดสูง
หายใจเร็ว
กล้ามเนื้อตึง
เหงื่อออก
กระสับกระส่าย

ความคิด

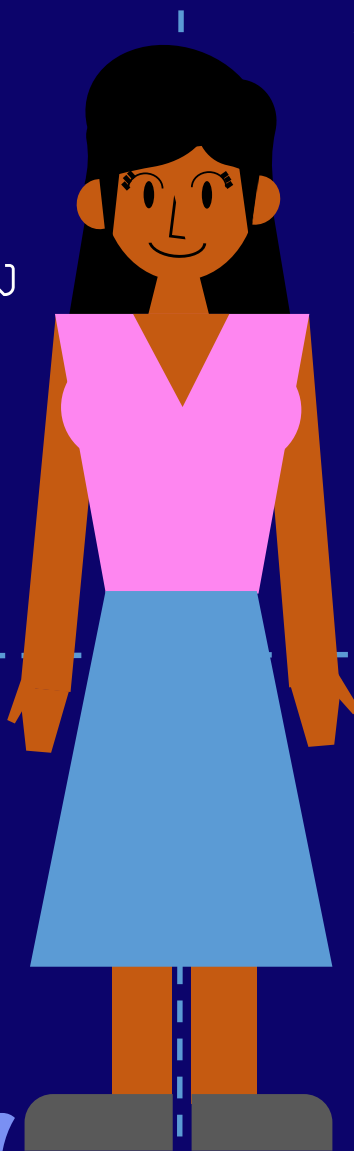
มีความคิดหมกมุ่น
คิดมาก
คิดลบ
ไม่สามารถจดจ่อกับ
สิ่งที่อยู่ตรงหน้าได้
สมาธิไม่ดี

กังวล
โกรธ
กลัว
รู้สึกไม่ปลอดภัย
รู้สึกโดนคุกคาม
ท้อแท้

ต่อสู้เพื่อรับมือกับ
สถานการณ์
หนีออกจาก
สถานการณ์

อารมณ์

การตอบสนอง



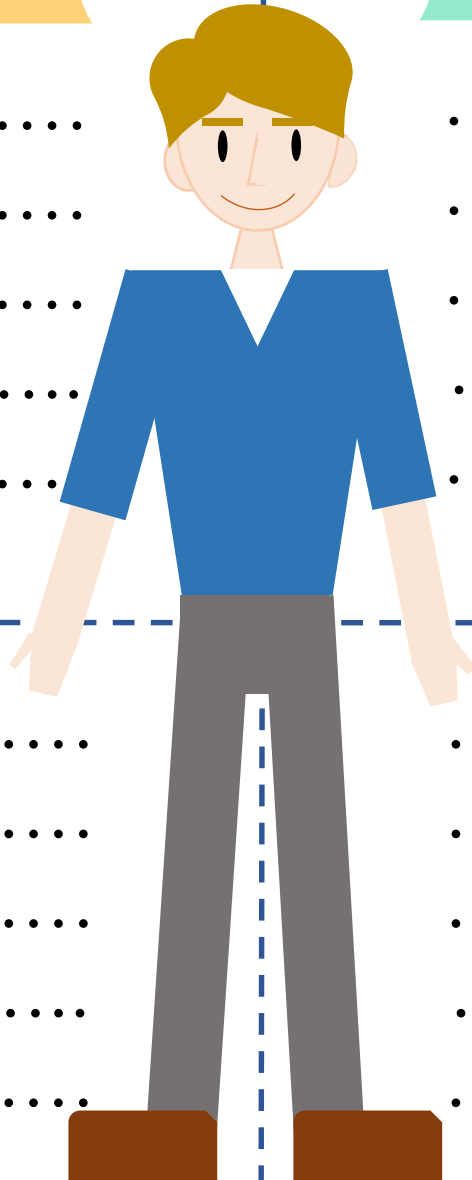
แบบฝึกหัด

สังเกตตนเองเวลาที่รู้สึกเครียด

ลองสังเกตดูสิว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรขึ้นกับตัวคุณ
บ้างเวลาที่คุณรู้สึกเครียด

ร่างกาย

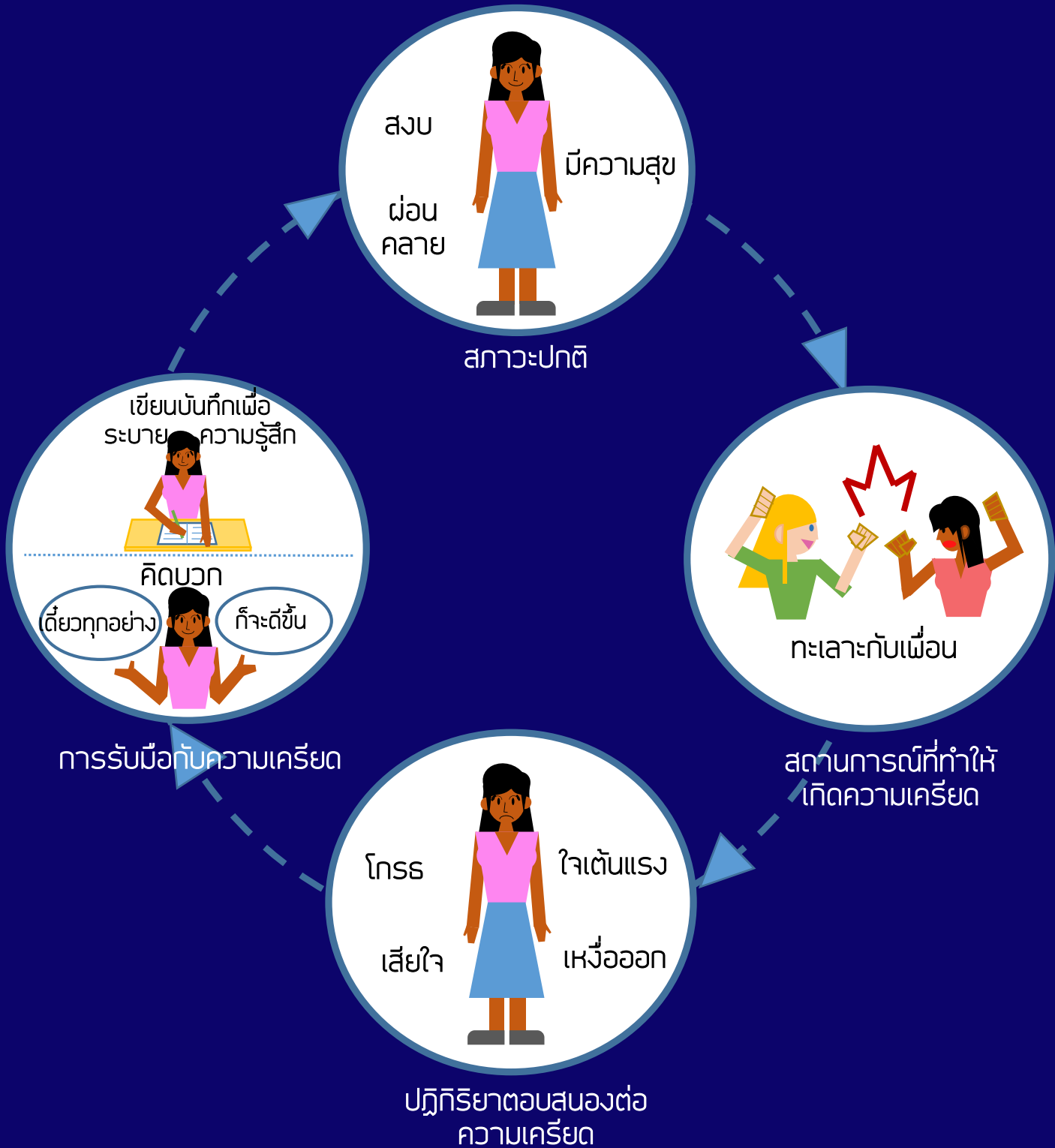
ความคิด



อารมณ์

การตอบสนอง

วงจรความเครียด



วงจรความเครียด

ภาพประกอบในหน้าที่ 9 แสดงให้เห็นถึงวงจรความเครียด ในสภาวะปกติที่ยังไม่เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ผู้หญิงคนนี้รู้สึกสงบ ผ่อนคลายและมีความสุข แต่เมื่อเธอรู้สึกเครียดหลังจากที่มีปัญหาทะเลาะกับเพื่อน ปฏิกริยาต่อความเครียดที่เกิดขึ้น คือ เธอรู้สึกแค้นและเสียใจ จากนั้นเธอพยายามจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นด้วยการเขียนบันทึกเพื่อระบายความรู้สึก พยายามคิดบวกและฝึกผ่อนคลาย หลังจากนั้น เธอค้นดีกับเพื่อนและกลับมาสู่สภาวะที่เป็นปกติ สงบและมีความสุขอีกครั้ง จะเห็นได้ว่าร่างกาย ความคิดและอารมณ์ของเรานั้นจะกลับมาอยู่ในสภาวะที่ปกติเมื่อสถานการณ์ที่ทำให้เราเกิดความเครียดนั้นผ่านไปและทำให้เรากลับมารับรู้ถึงความปลอดภัยได้

ในหน้าถัดไป คุณจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับปัจจัย หรือสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด

สาเหตุของความเครียด

เราเรียกปัจจัยต่างๆหรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดว่า
“ตัวกระตุ้น”



ในหน้าถัดไปจะเป็นตัวอย่างของตัวกระตุ้น
ทั่วไปและตัวกระตุ้นที่ก่อให้เกิดความเครียด
ในสถานกักตัวคนต่างด้าว

ตัวกระตุ้นความเครียดทั่วไป



ตัวกระตุ้นความเครียด ในสถานกักตัวคนต่างด้าว



แบบฝึกหัด ระบุตัวกระตุ้นความเครียดของคุณ

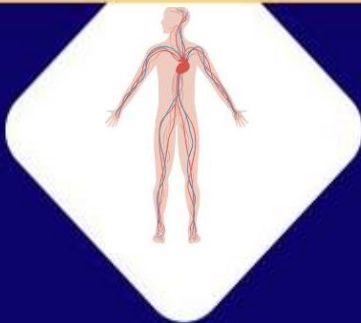


การตระหนักรู้ถึงตัวกระตุ้นหรือสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกเครียดจะช่วยให้คุณเข้าใจตนเองและเข้าใจสถานการณ์ที่คุณกำลังเผชิญอยู่มากขึ้น เมื่อคุณเข้าใจมัน คุณก็จะสามารถรับมือกับมันได้ดีขึ้น อยากให้คุณลองนึกดูว่ามีอะไรที่ทำให้คุณรู้สึกเครียดบ้าง

สัญญาณเตือน เมื่อมีความเครียด

ความเครียดส่งผลกระทบต่อร่างกาย ความคิด อารมณ์และการตอบสนองของเรา ในหน้าถัดไป จะเป็นแบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง

ร่างกาย



ความคิด

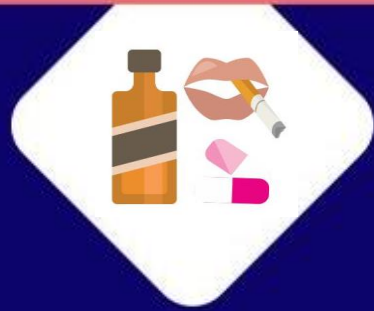


สัญญาณเตือน
ความเครียด

อารมณ์



การตอบสนอง

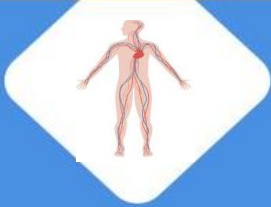


แบบฝึกหัด

แบบประเมินความเครียด

คำแนะนำ: ให้สำรวจตนเองว่าในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณมีอาการตรงกับข้อใดบ้าง และแต่ละอาการเกิดขึ้นกี่ครั้ง

ร่างกาย



อาการ

- ปวดหัว
- ปวดตามตัว
- หัวใจเต้นแรง
- อ่อนเพลีย
- กล้ามเนื้อตึง

ความถี่

.....

ความคิด



- สมาธิไม่ดี
- มีปัญหาด้านความจำ
- คิดเรื่องที่กังวลซ้ำๆ
- มีความคิดทางลบ
- ความลำบากในการตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ

.....

อารมณ์



- อารมณ์แปรปรวน
- ซึมเศร้า
- วิตกกังวล
- ไม่สามารถผ่อนคลายได้
- หวาดกลัว
- โกรธ
- ก้าวร้าว

.....

การตอบสนอง



- กินมากหรือน้อยกว่าปกติ
- นอนมากหรือน้อยกว่าปกติ
- กระสับกระส่าย
- มีพฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิม
- สูบบุหรี่หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น

.....

การรับมือกับความเครียด



การรับมือกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพจะ
ช่วยลดผลกระทบที่เกิดจากความเครียด ช่วย
รักษาสมดุลของร่างกายและจิตใจ และทำให้
คุณรู้สึกสงบและรู้สึกว่าตนเองสามารถควบคุม
สถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ก่อนที่คุณจะเรียนรู้วิธี
รับมือกับความเครียดในส่วนที่ 2 ขอให้คุณลอง
ทำแบบฝึกหัดในหน้าถัดไปก่อน

แบบฝึกหัด คุณรับมือกับความเครียดอย่างไร?

ตามปกติเวลาที่ความรู้สึกเครียด คุณทำอย่างไร
เพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น?



ตัวอย่าง:

เมื่อฉันรู้สึกเครียด ฉันคุยกับเพื่อนของฉัน

เมื่อฉันรู้สึกเครียด ฉัน ...

1

2

3

4

5

ส่วนที่ 2

วิธีรับมือกับความเครียด



ร่างกาย



จิตใจ

ในส่วนที่ 2 คุณจะได้เรียนรู้วิธีต่างๆที่จะช่วยให้คุณรับมือกับความเครียดได้ดีขึ้น วิธีเหล่านี้เป็นวิธีที่คุณสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยลดระดับความเครียดและผลกระทบที่เกิดจากความเครียดได้

การดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน



การรับประทานอาหาร



การดื่มน้ำ



การรักษา
สุขอนามัย



การออกกำลังกาย

การรับมือกับความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ
เราจำเป็นต้องดูแลสุขภาพร่างกายและกิจวัตร
ประจำวัน ในหน้าตัดไปคือสิ่งที่เราสามารถทำได้
เพื่อช่วยให้สุขภาพร่างกายของเราแข็งแรง

การดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน



การรับประทานอาหาร

ควรทานอาหารในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายมีพลังงานใช้ในการรักษาระบบทำงานของอวัยวะต่างๆ



การดื่มน้ำ

ควรดื่มน้ำให้ได้ 6-8 แก้วต่อวัน ซึ่งเป็นปริมาณที่แนะนำ



การรักษาสุขอนามัย

เพื่อป้องกันร่างกายจากความเจ็บป่วย ควรหมั่นรักษาความสะอาดร่างกายเป็นประจำ เช่น แปรุงฟัน ล้างมือ อาบน้ำ



การออกกำลังกาย

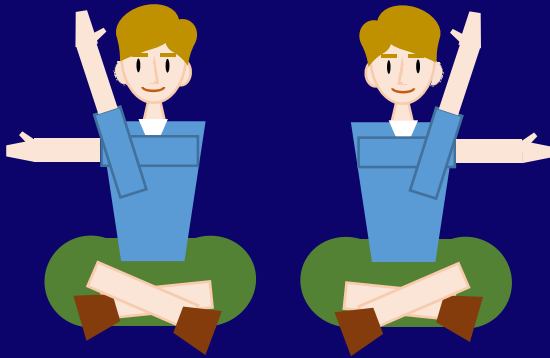
ควรทำกิจกรรมที่ช่วยให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวให้มากเท่าที่เป็นไปได้ เช่น การเดิน การยืดเหยียดร่างกาย

แบบฝึกหัด การออกกำลังกาย



การต้องอาศัยอยู่ในสถานที่ที่คับแคบใน
สถานกักตัวเป็นเวลานานอาจส่งผลต่อ
สุขภาพร่างกายของเรา ในหน้าถัดไปจะเป็น
การยืดเหยียดร่างกายแบบง่ายๆที่คุณ
สามารถฝึกได้ด้วยตนเองในพื้นที่จำกัด
แบบฝึกหัดจะประกอบไปด้วยการยืดเหยียด
ร่างกายส่วนบนและส่วนล่าง

การยืดเหยียดร่างกายส่วนบน

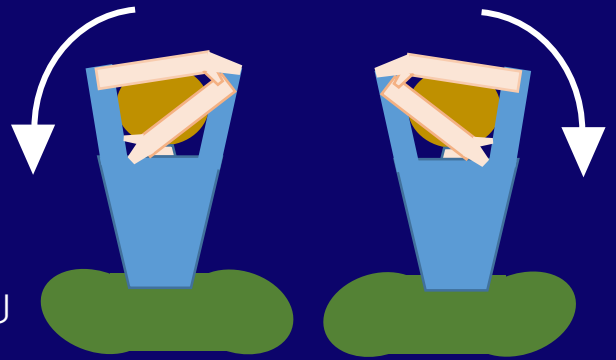


ไหล่

1. ให้ออกแขนซ้ายพาดหน้าอกไปทางด้านขวา
2. ให้ใช้แขนขวาล็อคแขนซ้ายไว้ ค้างอยู่ที่ท่านี้ 10 วินาที จากนั้นลดแขนลง
3. ทำเช่นเดียวกันกับแขนข้างขวา

ไหล่และแขน

1. ยกข้อศอกขวาขึ้นสูงระดับศีรษะ
2. ใช้มือซ้ายดึงข้อศอกไปทางด้านซ้าย จากนั้นให้ค้างอยู่ที่ท่านี้ 10 วินาทีแล้วลดข้อศอกลง
3. ทำเช่นเดียวกันกับข้อศอกข้างซ้าย

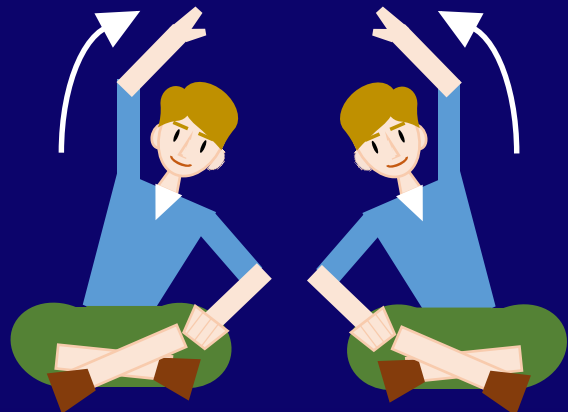


หลังส่วนบน

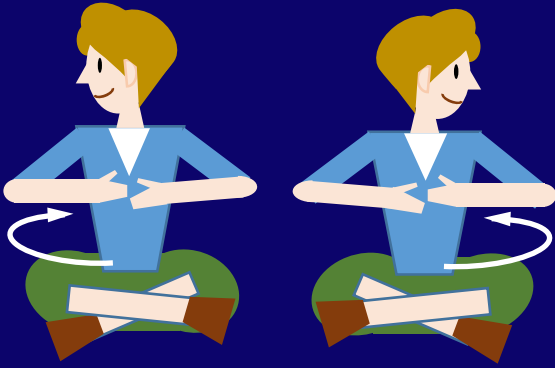
1. กางแขนออกทั้งสองข้าง
2. ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้
3. ค้างอยู่ที่ท่านี้ 10 วินาที จากนั้นลดแขนลง

เอว

1. ยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ มือซ้ายเท้าสะเอว
2. เอียงตัวไปทางซ้ายโดยให้แขนขวาแนบกับใบหู ยืดหน้าอกขึ้นเล็กน้อย
3. ค้างอยู่ที่ท่านี้ 10 วินาที จากนั้นลดแขนลง
4. ทำเช่นเดียวกันกับแขนข้างซ้าย



การยืดเหยียดร่างกายส่วนล่าง

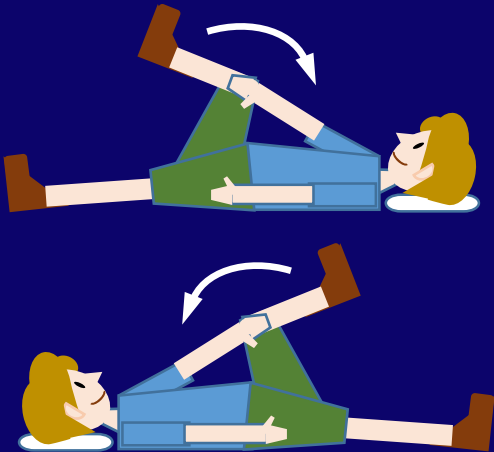
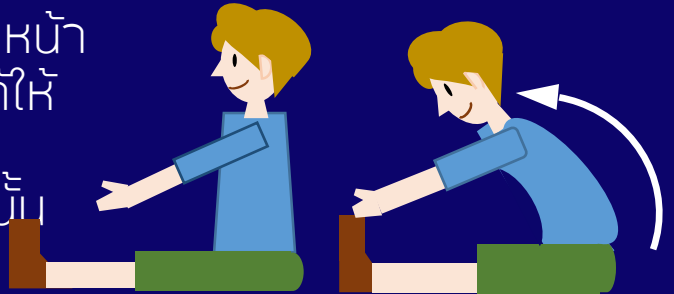


เอวและหลังส่วนล่าง

1. ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นระดับอก จากนั้นงอข้อศอกเข้าหาตัว
2. บิดร่างกายไปทางซ้ายและขวา 10 ครั้ง จากนั้นลดแขนลง

หลังส่วนล่างและขา

1. นั่งโดยยืดขาทั้งสองข้างไปข้างหน้า
2. ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นชี้ไปข้างหน้า จากนั้นโน้มตัวลงเท่าที่จะทำได้ให้ปลายนิ้วมือแตะไปที่ปลายเท้า
3. ค้างอยู่ที่ท่านี้ 10 วินาที จากนั้นกลับมาที่ท่านั่งยืดขา



เข่าและต้นขา

1. นอนลง
2. ให้งอเข่าข้างซ้ายเข้าหาตัว โดยใช้มือซ้ายจับหัวเข่าไว้
3. ค้างอยู่ที่ท่านี้ 10 วินาที จากนั้นลดเข่าลง
4. ทำเช่นเดียวกันกับเข่าข้างขวา

ข้อเท้า

1. นั่งโดยยืดขาทั้งสองข้างไปข้างหน้า
2. ให้อยู่ปลายเท้าเข้าหาตัวและออกจากตัว 5 ครั้ง
3. ให้อยู่เท้าไปทางซ้ายและขวา 5 ครั้ง



วิธีรับมือกับความเครียด

วิธีรับมือกับความเครียดเป็นทักษะที่คุณจำเป็นต้องฝึกฝนเพื่อที่คุณจะสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในส่วนนี้คุณจะได้เรียนรู้แบบฝึกหัดหลัก 3 อย่าง คือ การฝึกผ่อนคลาย การฝึกหายใจ และการฝึกสติ



การฝึกผ่อนคลาย



การฝึกหายใจ

วิธีรับมือกับ
ความเครียด



การฝึกสติ

การฝึกวิธีรับมือกับ ความเครียด

แบบฝึกหัดต่อไปนี้เป็นแบบฝึกหัดง่ายๆที่คุณสามารถฝึกได้ด้วยตนเอง คุณไม่จำเป็นต้องฝึกแบบฝึกหัดทุกแบบฝึกหัด ให้เลือกแบบฝึกหัดที่เหมาะสมกับคุณ โดยก่อนที่จะฝึกแบบฝึกหัดใดๆก็ตาม ขอให้คุณให้อ่านคำอธิบายและขั้นตอนให้เข้าใจก่อน ถ้าแบบฝึกหัดไหนที่ฝึกแล้วทำให้คุณรู้สึกไม่สบายหรือรู้สึกแย่กว่าเดิม ให้คุณหยุดฝึกแล้วเปลี่ยนไปทำแบบฝึกหัดอื่นแทน



การฝึกผ่อนคลาย

การนวดออยหลัง
การจดจ่อ
ต้นไม้ในใจ
ลำแสงรักษา
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ



การฝึกหายใจ

การฝึกหายใจด้วยท่อน
การฝึกกลั้นและผ่อนลมหายใจ



การฝึกสติ

การฝึกสติเบื้องต้น



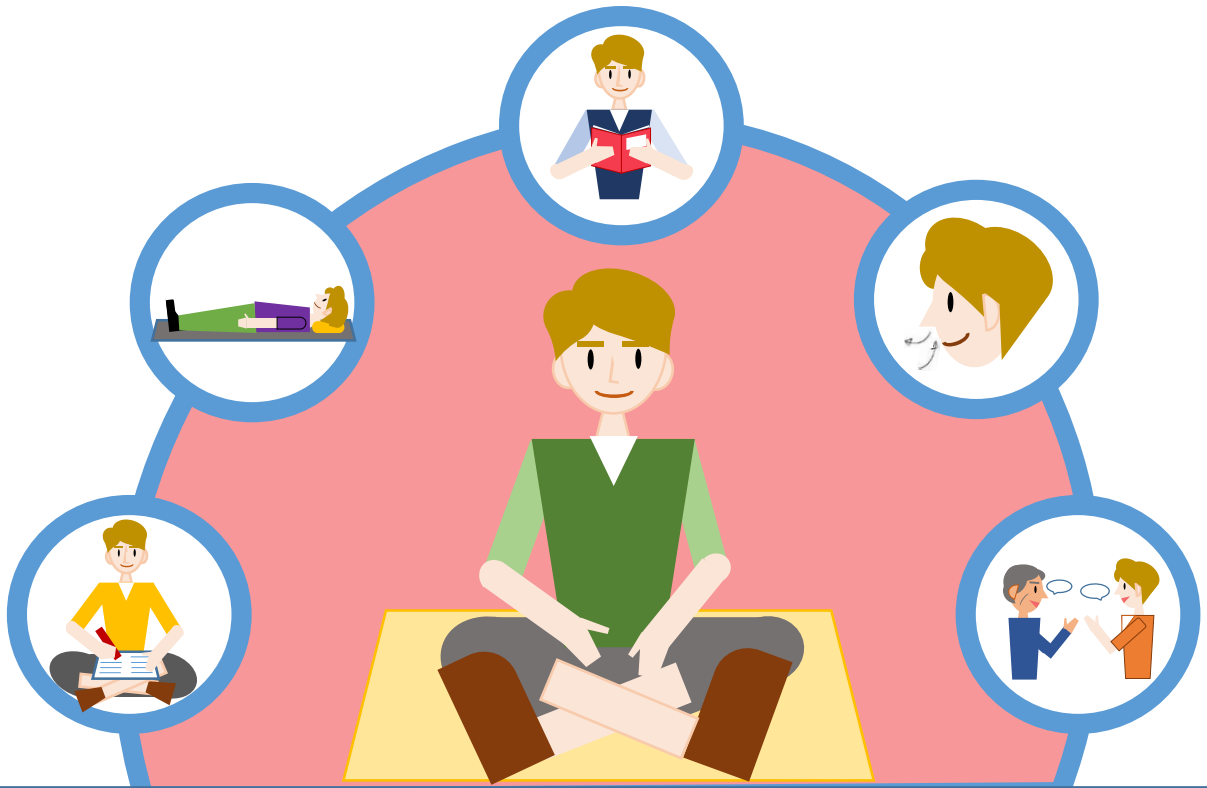
การฝึกผ่อนคลาย

การผ่อนคลายคืออะไร?

“การผ่อนคลาย คือ สภาวะที่คนเราเกิดความรู้สึกสบายและสงบอย่างเต็มที่ เนื่องจากร่างกายและจิตใจเกิดความสมดุลและได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ” (มัวร์, 2010, หน้า16)



การฝึกผ่อนคลาย



มีวิธีหลายวิธีที่จะช่วยให้คุณรู้สึกสงบและผ่อนคลาย เช่น การอยู่ในที่เงียบ การฟังเพลงที่ผ่อนคลาย การออกกำลังกายเบาๆ เป็นต้น ในสถานกักตัว กิจกรรมที่ช่วยให้คุณผ่อนคลายอาจจะเป็นการสวดมนต์คุยกับเพื่อนร่วมห้อง เขียนบันทึกประจำวัน เป็นต้น เราเรียกกิจกรรมต่างๆเหล่านี้ว่า การฝึกผ่อนคลาย แบบฝึกหัดที่คุณกำลังจะได้เรียนคือ การนับถอยหลัง การจดจ่อ ทัศนวิสัยในใจ ลำแสงรักษาและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

แบบฝึกหัด

การนับถอยหลังและจذور

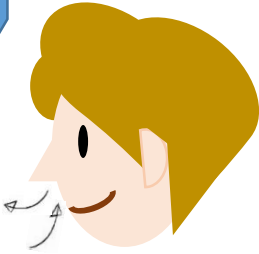
การนับถอยหลัง

1



อยู่ในท่านี้หรือนอนก็ได้

2



ลองหายใจให้ช้าลงและมุ่งความสนใจจذورอยู่ที่ลมหายใจ

3



ให้นับถอยหลังจาก 10 ไปจนถึง 0 โดยให้หายใจออกขณะที่นับเลขถัดไป

10...9...
8...0

จذور

ผ่อนคลาย, สงบ,
เป็นสุข, เจริญ

1



ให้นึกถึงคำที่ทำให้ผ่อนคลาย:

- ผ...อ...น...ค...ล...า...ย
- ...ป...ี...น...สุ...ข
- เจริญ...และ...สงบ
- ช้า...ลง

ผ...อ...น...
ค...ล...า...ย

2



ให้นึกถึงคำที่ทำให้ผ่อนคลายซ้ำๆในใจ

แบบฝึกหัด ต้นไม้ในใจ



ขั้นตอน

1. ให้คุณอยู่ในท่าหนึ่งหรือนอนก็ได้
2. ให้คุณนึกถึงต้นไม้ต้นหนึ่งที่你喜欢 อาจจะ เป็นต้นไม้ที่คุณเคยเห็นมาก่อนหรืออาจจะ เป็นต้นไม้ในจินตนาการของคุณ จากนั้นให้นึกถึงลักษณะของต้นไม้ที่คุณสังเกตเห็นให้ชัดเจน เช่น ลำต้น กิ่งไม้ ใบไม้ ดอก ผล เป็นต้น
3. ให้จินตนาการว่าคุณกำลังสื่อสารกับต้นไม้ต้นนี้ด้วยวิธีใดก็ได้ เช่น คุณอาจจะนอนอยู่ในร่มเงาใต้ต้นไม้ โอบกอดต้นไม้ ยืนฟังต้นไม้ เป็นต้น ให้เลือกท่าที่ทำให้คุณรู้สึกสบายและผ่อนคลาย
4. ให้จินตนาการว่าพลังงานที่หล่อเลี้ยงต้นไม้ต้นนี้ค่อยๆ ไหลผ่านเข้ามาที่ตัวคุณและทำให้ร่างกายและจิตใจของคุณรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น

แบบฝึกหัด ลำแสงรักษา



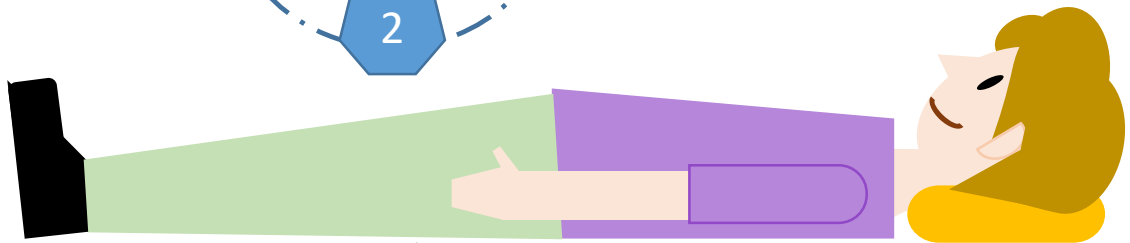
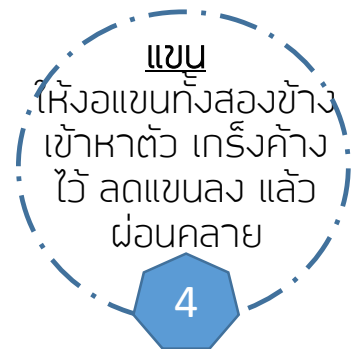
ขั้นตอน

1. ให้คุณอยู่ในท่านั่งหรือนอนก็ได้
2. ให้คุณลองสำรวจร่างกายของคุณตั้งแต่หัวจรดเท้าแล้วดูว่ามีบริเวณใดในร่างกายที่รู้สึกอึดอัดหรือไม่สบาย
3. ให้คุณจินตนาการถึงลำแสงที่มีคุณสมบัติในการรักษาที่ส่องลงมาจากฟ้า คุณสามารถเลือกให้ลำแสงมีลักษณะสี และอุณหภูมิอย่างใดก็ได้ที่ทำให้คุณรู้สึกสบาย สงบและผ่อนคลาย
4. ให้จินตนาการว่าลำแสงนี้กำลังค่อยๆ เยียวยารักษาตัวคุณตั้งหัวจรดเท้า ให้ลำแสงนี้จดจ่ออยู่บริเวณที่คุณรู้สึกอึดอัดหรือไม่สบาย
5. เมื่อคุณรู้สึกสบายและผ่อนคลายเพียงพอแล้วให้คุณจินตนาการให้ลำแสงนี้ไหลผ่านตัวคุณลงไปยังพื้นดิน

แบบฝึกหัด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ในแบบฝึกหัดนี้ คุณจะได้ออกกำลังกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
หลายๆส่วนตั้งแต่หัวจรดเท้า ให้ใช้เวลาในการออกกำลังกาย
ประมาณ 5 วินาที ผ่อนคลาย 10 วินาที

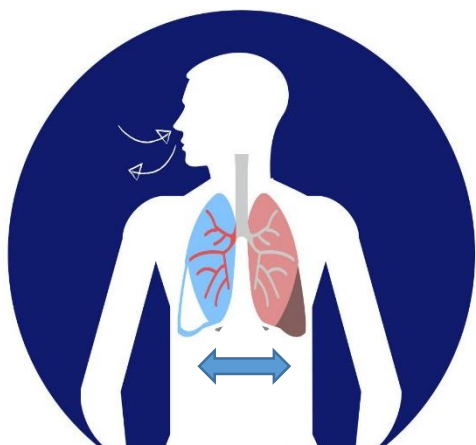
ให้ทำตามขั้นตอนที่ 1-8



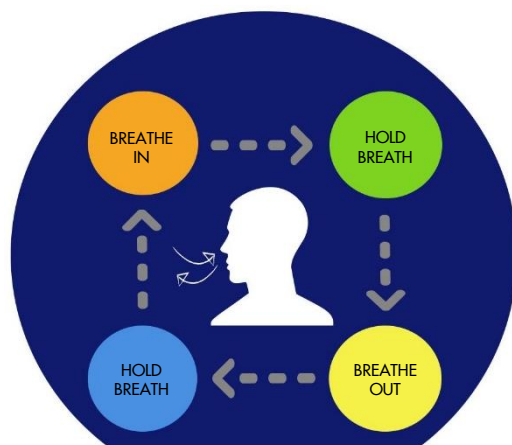


การฝึกหายใจ

ความเครียดส่งผลกระทบต่อการทำงานของเรา เมื่อเรารู้สึกเครียด เราจะหายใจเร็ว สั้นและตื้น การฝึกหายใจเป็นวิธีการที่จะช่วยให้เราหายใจในจังหวะที่ช้าลงและลึกขึ้น ซึ่งจะช่วยลดความเครียดและทำให้เกิดความรู้สึกสงบและผ่อนคลายมากขึ้น ในส่วนนี้ คุณจะได้เรียนรู้วิธีฝึกหายใจ 2 วิธี คือ การฝึกหายใจด้วยท้องและการฝึกกลั้นและผ่อนลมหายใจ (Belly Breathing & Square Breathing)



การฝึกหายใจด้วยท้อง



การฝึกกลั้นและผ่อนลมหายใจ

คำศัพท์

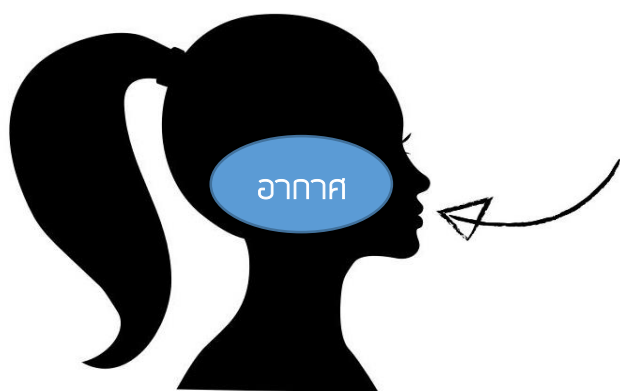
คำศัพท์และความหมายที่คุณควรรู้ก่อนที่จะทำแบบฝึกหัด
การฝึกหายใจ



หายใจเข้า
การสูดอากาศ
ผ่านทางจมูกเข้า
ไปยังปอด

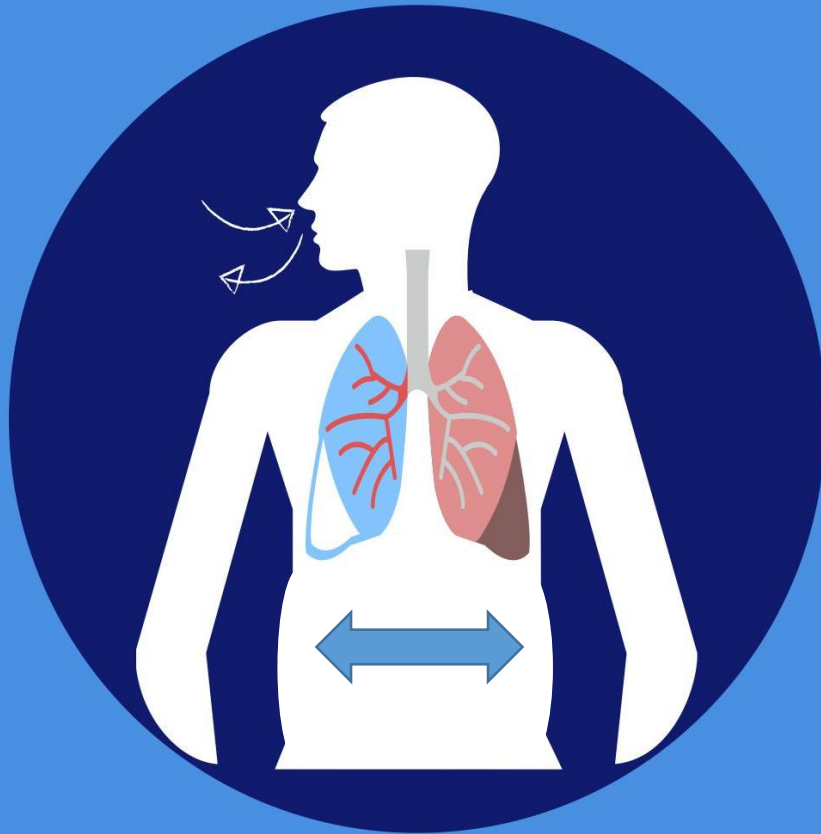


หายใจออก
การปล่อยอากาศ
ออกจากปอดผ่าน
ทางจมูกหรือปาก



กลั้นหายใจ
การสูดอากาศผ่าน
ทางจมูก แล้วเก็บ
อากาศไว้ชั่ว
ขณะหนึ่ง

การฝึกหายใจด้วยท้อง

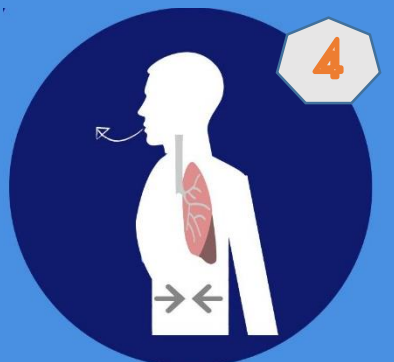
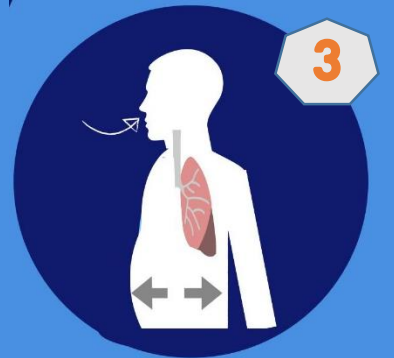


การฝึกหายใจด้วยท้องเป็นวิธีฝึกหายใจที่จะช่วยให้คุณสามารถสูดอากาศเข้าไปยังปอดได้มากขึ้นกว่าการหายใจในระดับอกที่เป็นการหายใจแบบตื้น วิธีนี้จะช่วยให้คุณลดความเครียดและความวิตกกังวลลงได้ นอกจากนี้ วิธีนี้ยังช่วยให้คุณรู้สึกสงบและผ่อนคลายมากขึ้นเมื่อคุณฝึกเป็นประจำ

แบบฝึกหัด การฝึกหายใจด้วยท้อง

ขั้นตอนการฝึก

1. ให้คุณอยู่ในท่านั่งหลังตรงหรือท่านอนราบ
2. วางมือข้างหนึ่งของคุณบนหน้าอกและวางมืออีกข้างบนท้อง
3. ให้สูดลมหายใจเข้าลึกๆและช้าผ่านทางจมูกจนกระทั่งคุณรู้สึกว่าท้องของคุณโป่งขึ้นเล็กน้อย (คุณสามารถตรวจสอบได้ว่าท้องคุณโป่งขึ้นหรือไม่โดยเปรียบเทียบจากระดับของมือที่วางอยู่บนอกและมือที่วางอยู่บนท้อง)
4. หายใจออกช้าๆผ่านทางปากจนกระทั่งท้องของคุณยุบลง
5. ทำซ้ำขั้นตอนที่ 3 และ 4 ประมาณ 5-10 ครั้ง
6. ให้ฝึกแบบฝึกหัดนี้เป็นประจำ



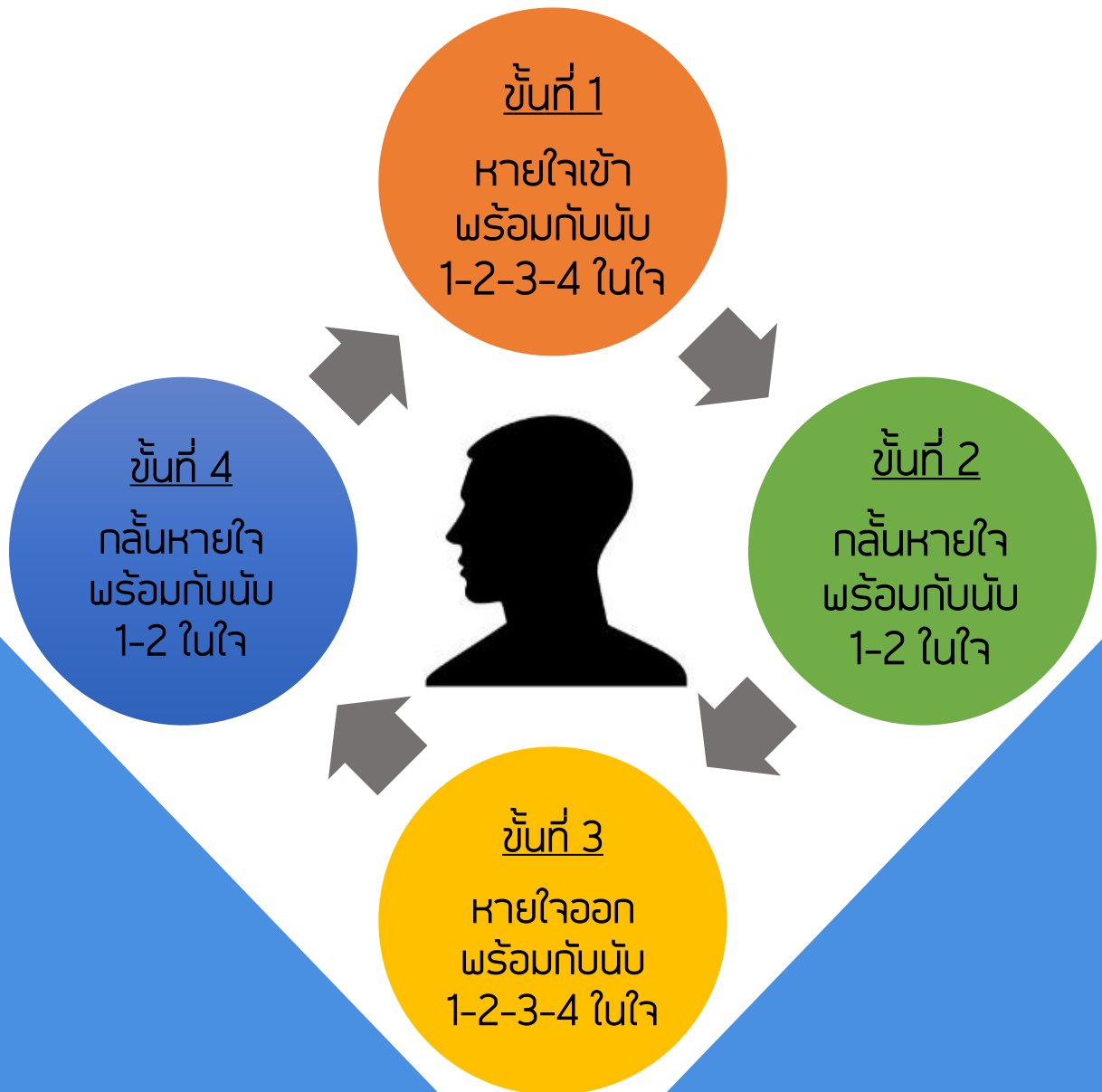
การฝึกกลั้นและผ่อนคลายหายใจ



การฝึกกลั้นและผ่อนคลายหายใจเป็นวิธีฝึกหายใจที่จะช่วยลดความเครียด ทำให้คุณรู้สึกสงบและรู้สึกว่าตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้ และยังช่วยให้คุณสามารถผ่อนคลายอยู่กับปัจจุบันขณะได้ ในแบบฝึกหัดนี้ คุณจะต้องกลั้นหายใจประมาณ 2-3 วินาทีหลังจากที่คุณหายใจเข้าและหายใจออก

แบบฝึกหัด การฝึกกลืนและผ่อนคลายหายใจ

ให้ทำตามขั้นตอนต่อไปนี้



ทำซ้ำทุกขั้นตอน 2-3 ครั้ง



การฝึกสติ

การฝึกสติ เป็นวิธีการฝึกจดจ่อและสังเกตสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจของเราตามความเป็นจริงในขณะปัจจุบัน การฝึกสติเป็นประจำจะช่วยให้คุณรับมือกับความเครียดและความวิตกกังวลได้ดีขึ้น เพิ่มสมาธิและเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง ในหน้าถัดไปจะเป็นแบบฝึกหัดการฝึกสติเบื้องต้นที่คุณสามารถฝึกได้ด้วยตนเอง



แบบฝึกหัด การฝึกสติเบื้องต้น

1. ให้นั่งบนเบาะหรือบนเก้าอี้โดยนั่งให้หลังตรง



2. สังเกตลมหายใจของคุณ และมุ่งความสนใจไปที่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่ลมหายใจเคลื่อนผ่านเข้าออกทางรูจมูก

3. เมื่อใดก็ตามที่ความคิดปรากฏขึ้นมาให้คุณทำแค่สังเกตมันและกลับมาจดจ่ออยู่กับลมหายใจอีกครั้ง



4. พยายามฝึกสติเป็นประจำอย่างน้อย 3-5 นาทีต่อวัน

บทส่งท้าย



เราหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์
สำหรับคุณและหวังว่าแบบฝึกหัดต่างๆที่มีใน
เล่มจะช่วยให้คุณรับมือกับความเครียดได้ดี
ขึ้น ถ้าคุณรู้สึกว่าคุณเครียดนั้นรบกวน
คุณมากเกินกว่าที่คุณจะรับมือไหว ให้คุณ
ลองหาตัวช่วย ซึ่งอาจจะเป็นการพูดคุยกับ
คนที่คุณไว้วางใจเกี่ยวกับความเครียดของคุณ
พวกเขาอาจจะช่วยคุณได้หรือพวกเขาอาจจะ
ช่วยให้คุณเข้าถึงคนที่สามารถช่วยคุณได้

อ้างอิง

- American Psychological Association (APA). (2017). *Listening to the warning signs of stress*. Retrieved from <http://www.apa.org/helpcenter/stress-signs.aspx>
- Blaustein, M.E. & K.M. Kinniburgh. (2010). *Treating Traumatic Stress in Children and Adolescents: How to Foster Resilience through Attachment, Self-Regulation, and Competency*. New York, NY: The Guildford Press.
- Muir, A. (2010). *Relaxation Techniques*. United Kingdom, UK: Hachette UK Company.
- Paholpak, S. (2011). *Stabilization Techniques for Psychotraumatized Patients* (2nd ed.). Khon Kaen: Klangnanavittaya Publishing Company.
- Pickert, K. (2017,9). The Art of Being Present. *TIME: The Science of Happiness: New Discoveries for a More Joyful Life, special edition*, 75.
- Shapiro, F. (2013) *Getting Past Your Past: Take Control of Your Life with Self-Help Techniques from EMDR Therapy*. New York, NY: Rodale Books.

อ้างอิง

- Scritchfield, R. (2016) *Body Kindness*. New York, NY: Workman Publishing.
- The American Institute of Stress (AIS). (2017). *Stress Effects*. Retrieved from <http://www.stress.org/stress-effects/>
- WHO (2017) *Physical Activity Factsheet*. World Health Organization. Retrieved on September 27, 2017, from <https://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
- Williams, Y. (2018) *What is Psychological Distress? Definition and Symptoms*. Retrieved on March 18, 2018, from <https://study.com/academy/lesson/what-is-psychological-distress-definition-lesson-quiz.html>
- Yeung, A.S., A. Ivkovic & G.L. Friccione (2016). *The Science of Stress*. United Kingdom, UK: Ivy Press.

