

Articles from Ramamental

ฝึกหัดผ่อนคลายกล้ามเนื้อของร่างกาย

2011-11-12 17:11:31 admin

อัญชลี จุมพฏจามิกร นักจิตวิทยาคลินิก ผู้รวบรวมและเรียบเรียง

ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตของทุกคน ซึ่งมีผลทำให้สภาพร่างกายและจิตใจเสื่อมโทรม นอนไม่หลับ ประสิทธิภาพในการทำงานลดลงสัมพันธ์ภาพกับ

ผู้อื่นและบุคคลในครอบครัว ไม่ดี ฉะนั้นจึงควรเรียนรู้วิธีการจัดการกับความเครียด ซึ่งมีหลายวิธี เช่น การพักผ่อนหย่อนใจ ทำงานอดิเรก การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยและการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยตรงมีอยู่หลายวิธี

ให้เลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล

ส่วนเหตุผลที่ต้องฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพราะกายกับจิตเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ เมื่อกกล้ามเนื้อคลายตัวก็ส่งผลทำให้จิตใจและอารมณ์ผ่อนคลายตามไปด้วย

สิ่งที่ควรระลึกไว้เสมอก่อนฝึกการผ่อนคลาย

1. หาสถานที่เงียบสงบ เวลาที่เหมาะสมคือ ตอนเช้าและก่อนนอน ควรฝึกทุกวัน และควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ
2. นิ่งหรือนอนหงาย หลับตาในท่าที่สบาย ไม่มีใครมารบกวน
3. ใส่เสื้อผ้าที่หลวมสบาย ถอดรองเท้าและเครื่องประดับออก
4. การฝึกผ่อนคลายไม่ใช่การรักษาโรคโดยตรง หากป่วยด้วยโรคบางอย่างอยู่หรือมีปัญหาทาง จิตใจและอารมณ์ควรปรึกษาแพทย์
ไม่ควรใช้การฝึก ผ่อนคลายแทนที่การรักษา

วิธีที่ 1

การฝึกผ่อนคลายโดยวิธีฝึกการหายใจให้ถูกวิธีคือ หายใจให้ลึกช้าและสม่ำเสมอถึงส่วนล่างสุดของปอด ทำให้กระบังลมดันท้องให้พองออก เวลาหายใจเข้าและยุบลงเวลาหายใจออก เพราะผู้ที่มีความเครียดมักมีนิสัยชอบหายใจถี่และตื้นเป็นประจำ วิธีฝึกมีขั้นตอนดังนี้

1. นิ่งหรือนอนหงายในท่าที่สบาย หลับตาดตามสบาย
2. เริ่มต้นหายใจเข้าและออกช้าๆ ในขณะที่หายใจให้มุ่งความสนใจไปที่ช่องทางที่ ลมหายใจเข้าและออก
3. หายใจเข้าลึกๆช้าๆ และกลั้นลมหายใจเอาไว้สักครู่ แล้วหายใจออกช้าๆ
4. ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆแต่ละครั้งให้มุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจของตนเอง
5. เมื่อคุณรู้สึกผ่อนคลาย พยายามหายใจเข้าและออกช้าๆแต่ในตอนนี้เมื่อคุณหายใจออกช้าๆให้พูดในใจกับตัวเองว่า

- “ผ่อนคลาย”
6. ในแต่ละครั้งที่คุณหายใจออกให้พูดในใจซ้ำๆกับตัวเองว่า“ผ่อนคลาย”
 7. พยายามสังเกตว่าปอดของคุณพองขึ้นและแฟบลงอย่างไร
เมื่อคุณหายใจเข้าและออก
 8. ให้รู้สึกตัวเสมอว่าคุณกำลังผ่อนคลาย
รู้สึกถึงร่างกายของคุณที่เบาสบายและ ผ่อนคลาย
 9. ทำซ้ำตามขบวนการดังกล่าว (ข้อ 1-7) อย่างน้อยที่สุด 15 นาที
หรือจนกว่าคุณเริ่มรู้สึกผ่อนคลาย
 10. ให้แน่ใจว่าเวลาที่ใช้ไปทำให้คุณผ่อนคลาย
ไม่ควรรีบเร่งให้ผ่านไปโดยเร็วต้องให้รู้สึกผ่อนคลายจริงๆ

วิธีที่ 2

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนทั่วร่างกายเพื่อลดความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจ โดยการเกร็งให้เต็มที่ก่อนแล้วคลายออกเพื่อให้รู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างความตึงเครียด กับกรผ่อนคลาย
เมื่อกกล้ามเนื้อตัวเองเกิดความเครียดขึ้น
จะสามารถรู้ตัวเองได้ทันทีและจะสามารถรู้จักผ่อนคลายความเครียดได้
ควรนั่งในท่าที่สบายและเริ่มต้นการฝึก ตามลำดับดังนี้

1. หลับตาลงและเริ่มต้นด้วยวิธีฝึกการหายใจตามวิธีที่ 1
2. ให้มุ่งความสนใจไปที่มือขวา
ค่อยๆกำมือขวาให้แน่นแต่ต้องไม่แรงเกินไปจนเกิดปวดเคล็ดขึ้นมาโดย
ทำซ้ำๆและค่อยๆเพิ่มขึ้นในแต่ละครั้งที่หายใจเข้าจะรู้สึกถึงความ
ตึงเครียดที่เกิดขึ้นที่มือขวาและค่อยๆแผ่ขยายไปที่แขนช่วงล่าง
ให้เปรียบเทียบความตึงเครียดที่มือขวากับมือซ้ายที่ผ่อนคลายและส่วน
อื่นๆของร่างกายคุณ
3. ให้ผ่อนคลายมือขวาและรู้สึกความตึงเครียดให้หายออกไปจากมือขวา
ของคุณเมื่อคลายมือออก
สังเกตความตึงเครียดที่หายไปจากมือและนิ้วมือ ของคุณ รู้สึกผ่อนคลาย
มากขึ้น
พยายามแยกให้ได้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงเครียดกับการ
ผ่อนคลาย
4. ให้ทำซ้ำตามวิธีดังกล่าวโดยเปลี่ยนเป็นมือซ้าย (ข้อ 2-3)
5. ต่อไปให้เกร็งขาขวาโดยให้นิวเท้าชี้ตรงมาที่ตัวคุณ
ทำซ้ำๆและค่อยๆเพิ่มขึ้นในแต่ละครั้งที่หายใจเข้า
คุณจะรู้สึกถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นที่ เท้าขวาและแผ่กระจายไปถึงข้อ
เท้า น่อง
เข่าและขาอ่อน
ให้เปรียบเทียบความตึงเครียดที่ขาขวากับขาซ้ายที่ผ่อนคลายและส่วน
อื่นๆของร่างกายคุณ
แล้วค่อยๆผ่อนคลายขาขวาจะรู้สึกถึงความตึงเครียดได้หายออกไปจาก
ขาขวาของคุณ
สังเกตความตึงเครียดที่หายไปจากเท้าขวาของคุณ คุณรู้สึกผ่อนคลาย
มากขึ้น
6. ต่อไปให้เปลี่ยนเป็นเท้าซ้ายโดยทำเช่นเดียวกับเท้าขวา (ข้อ

- 5)
7. ให้เคลื่อนย้ายขึ้นมาที่ไหล่ให้ยกไหล่ขึ้นไปทางศีรษะจะรู้สึกตึงเครียดเมื่อทำเช่นนั้น
ให้ไหล่อยู่ในท่านั้นสักครู่ จนกระทั่งคุณรู้สึกตึงเครียดตลอดทั่วไหล่ แล้วหายใจออกช้าๆ ในขณะที่คุณผ่อนคลายไหล่ให้อยู่ในท่าที่สบาย
8. ต่อกไปให้เคลื่อนย้ายขึ้นมาที่ใบหน้า
ให้บีบกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้าจะรู้สึกกล้ามเนื้อรอบๆตาและปากตึงเครียด ปล่อยให้ทั่วใบหน้าอยู่ในท่านั้น
สักครู่แล้วเปรียบเทียบความรู้สึกตึงเครียดที่หน้าและความรู้สึกที่ผ่อนคลายในส่วนอื่นๆของร่างกายคุณ
แล้วค่อยๆปล่อยใบหน้าให้ผ่อนคลายตามสบาย
9. เมื่อคุณฝึกการผ่อนคลายนี้เสร็จแล้ว
ให้หายใจช้าๆและลึกๆต่อไปคุณรู้สึกถึงความผ่อนคลายทั่วร่างกายของคุณ
ให้รู้สึกเป็นสุขสบายกับการผ่อนคลายนี้สักครู่
10. แล้วนับไปถึง 10 ช้าๆ
11. แล้วค่อยๆลืมตาขึ้น ยืดตัวอย่างช้าๆ และรู้สึกผ่อนคลาย

ในสองสัปดาห์แรกควรทำทุกๆส่วนของกล้ามเนื้อดังกล่าว ต่อมาก็อาจตัดแปลง ย่นย่อ หรือต่อเติมได้ตามความจำเป็นและเงื่อนไขของอาการที่แตกต่างกันไปในแต่ละคน เช่น อาจเกร็งเฉพาะส่วนที่รู้ตัวว่าเครียดเท่านั้น บางส่วนที่รู้ตัวว่าผ่อนคลายดีอยู่แล้วก็ไม่ต้องทำ หรืออาจสลับกับการฝึกเกร็งเครียดทั่วตัวทุกๆกล้ามเนื้อกายดังกล่าวในเวลาเดียวกันให้ความเครียดเกิดขึ้นพร้อมกันทั่วตัวแล้วจึงคลายออกทำประมาณ 2-3 เทียบ จึงเสร็จสิ้นการฝึก

วิธีที่ 3

การฝึกผ่อนคลายโดยการจินตนาการนึกภาพที่รื่นรมย์ ใช้วิธีการแบบเดียวกับการ ฝึกหายใจตามวิธีที่ 1 โดยเริ่มต้นด้วยวิธีฝึกการหายใจจนกระทั่งร่างกายผ่อนคลายแล้วต่อด้วยการเพิ่มการฝึกจินตนาการนึกภาพให้ตัวคุณเองอยู่ในธรรมชาติที่น่ารื่นรมย์ จะเป็นที่ไหนก็ได้ ตามแต่จะพอใจที่ทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด และซึมซาบบรรยากาศที่สงบสวยงามรอมๆ สถานที่ที่คุณจินตนาการ คุณจะรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ให้ทำเช่นนี้ไปจนกระทั่งคุณรู้สึกผ่อนคลาย แล้วนับถือ 1-10 และค่อยๆ ลืมตาขึ้น

การฝึกผ่อนคลายบ่อยๆ จะช่วยให้สามารถปรับตัวกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย เมื่อเกิดวิกฤตการณ์หรือสถานการณ์คับขันขึ้นในชีวิต แทนที่จะเกิดความเครียดเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบก็จะกลับเป็นภาวะผ่อนคลายแทน ซึ่งจะทำให้สามารถควบคุมจิตใจ อารมณ์และมองเห็นทางแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดีกว่า ส่วนวิธีการฝึกหัดการผ่อนคลายความเครียดก็มีหลายวิธีดังได้กล่าวมาแล้ว ให้เลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมตามสภาพร่างกายและจิตใจของแต่ละบุคคล

เอกสารอ้างอิง

1. สมบัติ ตาปัญญา. คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพฯ : เจริญบุญการพิมพ์, 2526.
2. Antony Yeo. Living With Stress. Singapore : Kyodo shing Loong Printing Industries Pte Ltd, 1985.



Ramamenthal

Ramathibodi Mental Health Homepage



ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.

Tweet

tumblr

my

Share



Email