

หลังจากที่สพร.รพ.ค่ายสุรนารี ได้ดำเนินการแจกแบบประเมินความเครียดแก่บุคลากรชาว รพ.ค่ายสุรนารี

พบว่า มีบางกลุ่มที่มีภาวะเครียดค่อนข้างสูง หรือเรียกว่ามีภาวะเครียดเลยทีเดียวได้

ด้วยความเป็นห่วง เพื่อนๆ ชาวค่ายสุรนารี ขอฝากเพื่อนร่วมงาน หัวหน้าหน่วยงานดูแลคนข้างๆ ด้วยนะคะ เพราะอากาศที่ร้อนจนดึกถึงแทบจะทะเลปรอทก็ปั้งจ๊ายหนึ่ง ยังมีเรื่องสถานการณ์บ้านเมืองที่ทำให้เอาบางท่านความดันขึ้นก็ยิ่งอีกเรื่อง แต่ต่อให้เรื่องต่างๆ รุมเร้าเช่นไร ถ้าคนใกล้ตัวอยู่ด้วยกันวันละตั้งเกือบ 8 ชั่วโมงเข้าอกเข้าใจ เห็นอกเห็นใจกัน งานหนักเท่าไรเราก็ไม่หวั่นกันอยู่แล้ว ใช่มั้ยคะ

ด้วยความหวังดี สพร. ขอนำเทคนิคดีๆ ที่ นพ.วัลลภ พรเรืองวงศ์ โรงพยาบาลห้างฉัตร ลำปาง ได้กรรณานำมาเผยแพร่ เรื่อง " วิธีคลายเครียด " ดีๆ ที่ท่านได้คัดลอกมาจาก นิตยสาร 'Health' ตีพิมพ์เรื่อง "วิธีคลายเครียดในที่ทำงานภายใน 5 นาที" โดย อ.ดร.แคตลีน ฮอลล์ ผู้อำนวยการสถาบันความเครียด (Stress Institute) ซึ่งท่านได้ให้คำแนะนำไว้ดังนี้ค่ะ



(1.) เบรกเสียบ้าง

- ถ้ารู้สึกเครียด นั่งนานเกิน 1-2 ชั่วโมง หรือรู้สึกปวดเมื่อย... น่าจะลองฟังเพลงดู (ถ้าทำได้), การฮัมเพลง หรือร้องเพลงเบาๆ ช่วยคลายเครียดได้ดี หรือถ้าไม่ชอบเพลง... ลองสวดมนต์สั้นดูน่าจะช่วยให้เช่นกัน
- การลุกขึ้นยืนดูรูปภาพบางอย่าง เช่น รูปเจ้าตัวน้อย รูปน้องที่บ้าน (น้องหมา น้องปลา น้องแมว ฯลฯ) ฯลฯ แล้วหอมลงไปทีรูปเบาๆ แบบนี้ช่วยได้เช่นกัน
- ฝึกหายใจช้าๆ (ไม่เกิน 10 ครั้ง/นาที) เป็นประจำ ควรทำจนชำนาญ เพราะจะช่วยคลายเครียดได้เร็ว
- การหาน้ำหอมเบาๆ... หยดลงไปแล้ว ยืนขึ้น สูดหายใจเข้าลึกๆ ค้างไว้ นับ 1-4 ช้าๆ แล้วหายใจออกก็ช่วยได้

- คุณเรามีวิธีเบรคหรือพักระหว่างการทำงานไม่เหมือนกัน ทว่า... ควรระวังอย่าไปรบกวนคนอื่น และคิดว่า ที่ทำงานอนุญาตให้ทำหรือไม่ด้วยเสมอ
- วิธีที่ได้สำหรับคนทั่วไป คือ ลุกขึ้นเดิน หายใจช้าๆ ลึกๆ เดินขึ้นลงบันได 1 ชั้น เข้าห้องน้ำ ล้างก๊อก-ล้างมือด้วยสบู่ ดื่มน้ำ แล้วกลับมาทำงานต่อ

(2.) หาเรื่องขำขัน

- คุยหรืออ่านเรื่องโจ๊ก ขำขันสักเรื่อง (ลองชวนเพื่อนที่มีอารมณ์ขันคุยเบาๆ จะช่วยกระตุ้นจิตใจที่แสนห่อเหี่ยวให้หัวเราะได้อีกครั้ง คนที่หัวเราะง่ายมักมีสุขภาพกายและจิตที่ดี เนื่องจากการหัวเราะจะช่วยลดความดันโลหิตและระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล ซึ่งเป็นการรักษาสมดุลของระบบประสาททางหนึ่งด้วย (ฮอร์โมนคอร์ติซอล = ฮอร์โมนแสดงความเหนื่อยล้าในกระแสเลือด)

DID YOU KNOW !!!! สำหรับบางคนการหัวเราะเพียงครั้งเดียวมีค่าเท่ากับการผ่อนคลายสี่สิบห้านาทีเต็มทีเดียว

(3.) คุยกัน

- พูดคุยหรือส่ง e-mail สั้นๆ สัก 2-3 ประโยคถึงกับเพื่อนหรือคนที่รู้ใจ... ความสัมพันธ์ดีๆ มักจะช่วยคลายเครียดได้



(4.) ริดเอนดอร์ฟินส์

- เอนดอร์ฟินส์ (endorphins) เป็นกลุ่มสารความสุขที่หลั่งออกมาเมื่อคนเราออกแรง-ออกกำลัง หรือทำสมาธิ

ลุกขึ้นเดินเร็วๆ ขึ้นลงบันได 1 ชั้น หรือไม่ก็ทำท่ายืดเส้นยืดสายเบาๆ... ทำที่ดีมาก คือ กำมือ-แบมือแรงๆ แล้วทำแบบนี้กับนิ้วเท้าแรงๆ 2-3 ครั้ง หรือไม่ก็ ล้างก๊อก-ล้างมือด้วยสบู่ ใช้มือขวาบีบมืออีกข้างหนึ่งแรงๆ พอมืออ่อนแล้ว รีบใช้มือที่อ่อนวางแนบใบหู คลึงใบหูเป็นรูปวงกลมจนใบหูอุ่น

(5.) เขียนอะไรลงไป

- ถ้ามีเวลาสักครู่... การเขียน บันทึกรวบรวม วาดแผนที่ หรือวาดภาพอะไรช่วยคลายเครียดได้ กลไกที่เป็นไปได้ คือ การเขียนดึงความสนใจออกไปจาก เรื่องที่เครียด ทำให้การคิดวนซ้ำซาก หรือหมกมุ่นกับที่เครียดหยุดลง เปรียบคล้ายการหยุด "พายเรือในอ่าง" สักครู่หนึ่ง

(6.) จีบสั้นๆ

- อ.ดร.วิลเลียม แอนโตนี มหาวิทยาลัยบอสตัน แนะนำว่า การนอนช่วงสั้นๆ (5-10 นาที) ช่วยลดเสียงโรคหัวใจ ทำให้ประสิทธิภาพ ความตื่นตัว และสมาธิในการทำงานเพิ่มขึ้น (**DID YOU KNOW!** ในทางทฤษฎีว่าไว้เมื่อคุณหลับตาสามารถตัดข้อมูลต่างๆ ไม่ให้เข้าสู่สมอง ได้ถึง 90 เปอร์เซ็นต์ แต่ข้อนี้สงสัยต้องเอาไว้ใช้ที่บ้าน หรือตอนพักกลางวันนะค่ะ)



(7.) เปลี่ยนเรื่องคิด

- เล่นเกมส์ หรือทำอะไรสนุกๆ ในเวลาสั้นๆ เพื่อให้ใจออกไปจากเรื่องที่เครียดสักครู่ แต่ต้องระวังเล่นเพลิน

(8.) ชาชักถ้วย

- ชาแบบใหม่ก็ได้ชักถ้วย ตามด้วยการเดินไปเดินมา ขึ้นลงบันได 1 ชั้น ช่วยเพิ่มการเผาผลาญกำลังงาน ลดเสี่ยงอ้วนด้วย ช่วยป้องกันโรคและพิษ

ภัยสารพัดได้ด้วย

ที่มา

Thank ('Health') Allison Avery. On the job: 5-minute stress busters. July 2009.

แต่ขอเพิ่มอีก 4 ข้อโดยอิงหลักของสัจธรรมและเอาทางธรรมเข้าช่วย ให้เพื่อน ๆ ชาวค่ายสุรนารีดีทดลองนำไปใช้ดูนะคะ

1. **อย่าคาดหวังล่วงหน้า** การมัวแต่คิดถึงการนัดหมายสำคัญๆ ในวันรุ่งขึ้น จะทำให้เข้านอนดึกด้วยความกังวลและเครียดเพิ่มขึ้นไปอีก ทางที่ดีทำให้สบายผ่อนคลายให้มากที่สุด บอกตัวเองว่าพักให้เต็มที่ แล้วพรุ่งนี้จะดีเอง จากนั้นตั้งนาฬิกาปลุกแต่เช้า เพื่อจะได้เตรียมตัวจนมั่นใจ โดยไม่อ่อนเพลีย
2. **รู้จัก “เลียง”** เมื่อถึงเวลา ในชีวิตการทำงานมักมีหลายเรื่องที่เข้ามากระทบความรู้สึกจนเกิดอารมณ์ แต่แทนที่จะตอบโต้กลับทันทีอย่างขาดสติ จนอาจทำให้ปัญหาลุกลามใหญ่โต การเดินหนีไปก่อน รอให้อารมณ์เย็นลงหรืออยู่กับโต๊ะทำงานตัวเองเงียบๆ จัดข้าวของหรือหาอะไรที่ไม่ต้องใช้สมาธิสูงมากทำ ลดความเครียดลงได้จนกว่าคุณพร้อมที่จะกลับมาลุยงานอีกครั้ง
3. **สร้างกำลังใจให้ตัวเอง** ความผิดพลาดบางอย่างที่แก้ไขไม่ได้แล้วก็จำเป็นต้องยอมรับแล้วใช้เป็นบทเรียน แต่งงอย่างให้ความผิดพลาดนั้นกลายเป็นสิ่งที่มากดดันให้คุณเครียดจนเกินไป
MUST DO! อย่ามัวคิดถึงสิ่งที่ผิดพลาดไปแล้ว ควรเปิดใจให้กว้าง และกระตือรือร้นอยู่ตลอดเวลาในการ หาทางแก้ไขให้ดีขึ้น
4. **คิดในทางบวก** จำไว้ว่าการมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน คิดถึงประสบการณ์ดีๆ ที่ผ่านมาในชีวิตให้บ่อยขึ้น รวมถึงคิดถึงความปรารถนาดีของคนอื่น ที่มีต่อคุณก็จะช่วยให้เป็นคนที่ยิ้มแย้มน้อยลงและมีความสุขมากขึ้นได้

Tip ..

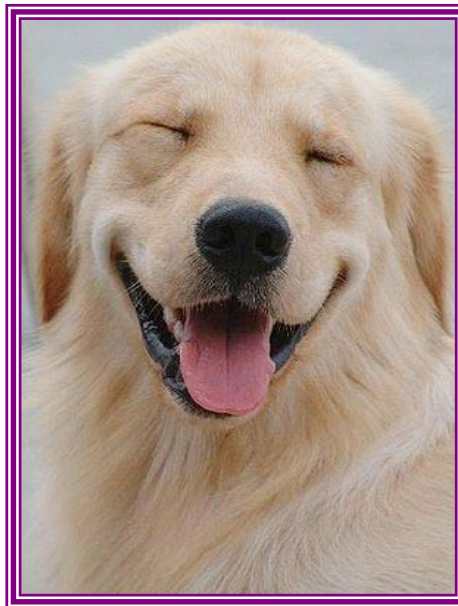
เมื่อใครคนหนึ่งทำผิด ท่านอย่าเพิ่งตำหนิหรือต่อว่าเขา
เพราะถ้าท่านเป็นเขาและตกอยู่ในสภาพแวดล้อมเช่นเดียวกับเขา
ท่านอาจจะตัดสินใจทำเช่นเดียวกับเขาก็ได้

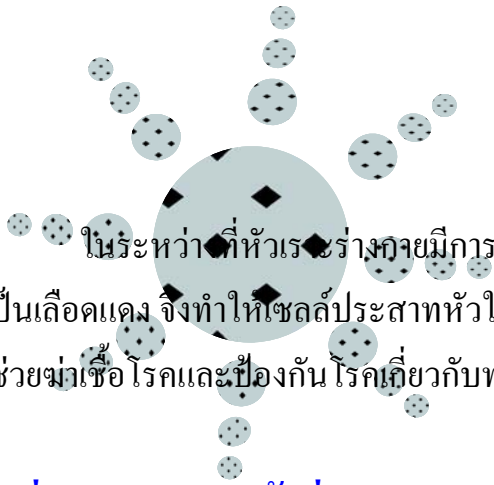
" อับราฮัม ลินคอล์น "

ได้พบข้อความที่ คุณยูจิน สมาชิก *Planet Kapook* ได้มาโพสต์ไว้ใน *Web highlightkapook.com* และเห็นว่าน่าจะมีประโยชน์กับเพื่อน ๆ ชาวค่ายสุรนารี

จึงขออนุญาต นำมาเผยแพร่ให้ อ่านกันค่ะ

การหัวเราะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายใน 7 ระบบได้แก่





ระบบหายใจ

ในระหว่างที่หัวใจและร่างกายมีการหายใจเข้า กลั้นหายใจ และหายใจ (หายใจออกยาวๆ) ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนถ่ายออกซิเจน ฟอกเลือดดำให้เป็นเลือดแดง จึงทำให้เซลล์ประสาทหัวใจ ปอด คอ แข็งแรงขึ้น นอกจากนี้การหายใจยังช่วยบริหารร่างกายให้เกิดความร้อนและการเผาผลาญพลังงานสูง ช่วยฆ่าเชื้อโรคและป้องกันโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ ทั้งไข้หวัด ภูมิแพ้ หอบหืด ไซนัส กรน ความดันโลหิต โรคหัวใจ โรคปอด

ระบบย่อยอาหารและการขับถ่าย

การหายใจบำบัดช่วยให้อวัยวะส่วนท้อง อาทิ ลำไส้ใหญ่ เล็ก ตับ ไต ไส้ กระเพาะ มีการเคลื่อนไหว เกิดการบริหารกระเพาะและลำไส้ ทำให้ระบบย่อยอาหารและการขับถ่ายทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคอ้วน โรคบูลิเมีย (Bulimia : โรคที่กินอาหารเข้าไปแล้วรู้สึกผิด จนบางครั้งต้องกินยาถ่าย หรืออาเจียนออก) หน้าท้องหย่อน ท้องป่อง โรคเบื่ออาหาร กินไม่ลง ท้องผูก ท้องเสีย โรคกระเพาะ โรคลำไส้ เป็นต้น

ระบบไหลเวียนโลหิต

การหายใจบำบัดเป็นการออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกายทำให้อวัยวะต่างๆ ได้เคลื่อนไหวเป็นจังหวะเร็วบ้าง ช้าบ้าง หัวใจสามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ มากขึ้น หัวใจทำงานเป็นระบบขึ้น ป้องกันอาการเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ อ่อนเพลียเพลียแรง เหนื่อยง่าย เหนื่อยเร็ว เจ็บแน่นหน้าอก โรคขาดเลือด เส้นเลือดหัวใจตีบตัน โรคหัวใจ ตลอดจนอาการใจสั่น เสียงสั่น ตัวสั่น ตื่นตระหนกและประหม่าง่าย

ระบบพักผ่อนและผิวพรรณ

การหัวเราะบำบัดช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้เส้นประสาท กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า ยืดหยุ่น ไม่ตึงหรือเกร็ง ทำให้ร่างกายเกิดการพักผ่อน นอนหลับสนิท ผิวพรรณดี ไม่หิวย่น และไม่เป็นโรคทางผิวหนัง ช่วยให้ร่างกายและจิตใจเกิดความสงบ มีสมาธิมากขึ้น

ระบบเจริญพันธุ์

การหัวเราะบำบัดทำให้ร่างกายทุกส่วนขยับขับเคลื่อน ส่งผลต่อการทำงานของสมองส่วนนอก ส่วนกลาง และส่วนใน ให้ทำงานดีขึ้น เป็นระบบขึ้น ทำให้สมองคิดแง่ดี มองโลกแง่บวก อารมณ์ดี พัฒนาอารมณ์รัก และการมีเพศสัมพันธ์ และช่วยป้องกันอาการไร้อารมณ์ หงอยเหงา โดดเดี่ยว ไม่อยากเข้าสังคม การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ และการเข้าสังคม

ระบบทำงานของต่อมไร้ท่อ

การหัวเราะบำบัดช่วยให้เซลล์ประสาททุกส่วนได้ขยับ ทำให้ระบบต่อมไร้ท่อทำงานเป็นปกติ ช่วยให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดฟิน ทำให้อารมณ์ดี มีอารมณ์ขัน มีความคิดดีและสร้างสรรค์ และช่วยป้องกันไม่ให้น้ำตาลในเลือดสูงเกินไป ป้องกันโรคเบาหวาน ความดัน คู่อ่อนเยาว์ไม่เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ลดอาการเครียดและความเจ็บปวดต่างๆ .

สัญชาตญาณการอยู่รอด

การหัวเราะบำบัดทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว แข็งแรง ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกัน กระตุ้นการทำงานของเซลล์ประสาท กระดูก กล้ามเนื้อ ร่างกายทำงานเป็นระบบ มีประสิทธิภาพ ป้องกันโรคไขข้อ โรคกระดูกต่างๆ ทั้งกระดูกพรุน ปวดหลัง ปวดเอว อ่อนเพลียเหนื่อยแรง โรคซึมเศร้า นอกจากนี้ยังช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งอีกด้วย

เอ้า! นอกจากจะช่วยให้คลายเครียด บ่งบอกถึงความสุขใจแล้ว การหัวเราะยังทำให้ร่างกายเราแข็งแรงอีกด้วย รู้แล้วไปหัวเราะกันดีกว่าค่ะ ... 55555



ขอให้ทุกคนสุขกับงานและเพื่อน เป้าหมายไปด้วยรอยยิ้มนะคะ
ด้วยความปรารถนาดีจาก สพร.รพ.ค่ายสุรนารี