

6. ฝึกเทคนิคคลายเครียด เช่น การฝึกการหายใจให้ถูกวิธี การฝึกสมาธิ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวด การสำรวจ ทำนั่งบอน ยืน เดิน การใช้จินตนาการ นึกถึงภาพที่รื่นรมย์

7. หาเพื่อนหรือผู้ที่เราสามารถระบายความเครียดได้ เช่น ญาติ พี่น้อง ครู พระ หรือผู้ที่สามารถรับฟังสิ่งที่เราวิตกกังวล และทำให้เครียด ถ้ายังรู้สึกว่ามีปัญหามากอาจจะไปพบที่ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาเช่น จิตแพทย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข



**โทรศัพท์ให้
การปรึกษาตลอด
๒๔ ชั่วโมง
โทร ๐๒-๘๘๙๙๑๙๑
และ ๑๓๒๓**

**เทคนิค...
การลดความเครียด**



ที่อยู่ สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์
๒๓ หมู่ ๘ พุทธมณฑลสาย ๔
แขวงทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา
กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๙๙๐๖๖-๗
ต่อ ๑๔๐๗,๑๔๐๘



ความเครียด

สามารถเกิดได้ทุกแห่งทุกเวลา สาเหตุของความเครียดอาจเกิดจาก**ปัจจัยภายนอก** เช่น การเปลี่ยนงาน ความเจ็บป่วย การหย่าร้าง ภาวะว่างงาน ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน ครอบครัว หรืออาจเกิดจาก**ปัจจัยภายในตัวเราเอง** เช่น ความต้องการ ความคาดหวัง หรือความเจ็บป่วย

ความเครียดเป็นระบบเตือนภัยของร่างกายให้เตรียมพร้อมที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ผลเสียต่อสุขภาพ

หากความเครียดนั้นเกิดจากความโกรธ ความกลัว หรือภาวะอันตรายเฉพาะหน้าจะมีการหลั่งฮอร์โมนออกมา เพื่อเตรียมให้ร่างกายพร้อมที่จะต่อสู้ อาการที่ปรากฏก็เป็นเพียงทางกายเช่น ความดันโลหิตสูงใจสั่นเท่านั้น แต่สำหรับชีวิตประจำวันเราได้รับความเครียดโดยที่เราอาจจะไม่รู้ตัวหรือไม่มีทางหลีกเลี่ยง การที่มีความเครียดสะสมเรื้อรังจะทำให้เกิดอาการทั้งทางกาย และทางอารมณ์ จิตใจ

ถามตัวเองว่ามีอาการเหล่านี้หรือไม่ ทางร่างกาย

มึนงง ปวดศีรษะ ปวดตามกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นเร็ว หูอื้อ มือเย็น อ่อนเพลีย ท้องร่วง ท้องผูก จุกท้อง มึนงง คลื่นไส้ อาเจียน หายใจไม่อิ่ม ปวดท้อง แน่นท้อง เบื่ออาหาร นอนหลับยาก

ทางด้านจิตใจ

วิตกกังวล ตัดสินใจไม่ดี ขี้ลืมสมาธิสั้น ความจำไม่ดี ไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

ทางด้านอารมณ์

โกรธง่าย หงุดหงิด อิจฉา วิตกกังวล ร้องไห้ ซึมเศร้า ท้อแท้ หงุดหงิด ซึมเศร้า มองโลกในแง่ร้าย

ทางพฤติกรรม

เบื่ออาหาร หรือรับประทานอาหารมากขึ้น ดิบขุหรี สุรา เปลี่ยนงานบ่อย แยกตัว



ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงความเครียด

ความเครียดเป็นสัญญาณเตือนปลุกให้คุณใส่ใจดูว่ามีอะไรผิดปกติ แล้วรีบแก้ไขที่ต้นเหตุ ได้แก่

1.เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่เอื้ออำนวยให้ลดความเครียด เช่น งานอดิเรกที่ชอบ การออกกำลังกายแบบง่ายๆ เป็นต้น

2.เปลี่ยนแปลงนิสัยและทัศนคติต่อการดำเนินชีวิต เช่น ลดการแข่งขัน มีการผ่อนปรน ลดความเข้มงวดในเรื่องต่างๆ

3. รับประทานผักและผลไม้มากขึ้น

4.สำรวจและเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อตัวเองและผู้อื่น เช่น มองตัวเอง และผู้อื่นในแง่ดี

5.สำรวจและปรับปรุงสัมพันธภาพต่อคนในครอบครัวและสังคมภายนอก

