

ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์เพื่อสร้างข่าวการรับรู้สู่ชุมชน

- ๑) สำนัก/กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
- ๒) หัวข้อเรื่อง วิธีจัดการกับความเครียด
- ๓) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง วิธีจัดการกับความเครียด

เนื้อหา

ร่างกาย ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องอืด กรดไหลย้อน นอนไม่หลับ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เจ็บคอ เบื่ออาหาร เหงื่อออกมือประจำเดือนมาไม่ปกติ หมดอารมณ์ทางเพศ

จิตใจ วิตกกังวล คิดมาก ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โมโหง่าย ซึมเศร้า สิ้นหวัง เบื่อหน่าย

พฤติกรรม สูบบุหรี่/ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติด ใช้ยานอนหลับ กัดเล็บ กัดฟัน ดึงผม จู้จี้ขี้น ขี้หงุดหงิด ขวนทะเลาะ หรือชอบเก็บตัว ไม่อยากทำอะไร ถ้าคุณมีอาการเหล่านี้คุณอาจกำลัง "เครียด" แนะนำให้คุณคลายเครียดด้วยวิธีทั่วไป เช่น ออกกำลังกาย

เล่นกีฬา นอนหลับพักผ่อน ฟังเพลง ร้องเพลง ทำงานศิลปะ ปลูกต้นไม้ เล่นกับสัตว์เลี้ยง ถ่ายรูป จัดห้อง ตกแต่งบ้าน เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้เราหยุดสนใจจากเรื่องที่ทำให้เราเครียด และได้ผ่อนคลายไปกับกิจกรรมอย่างอื่นแทน

นอกจากนี้ยังสามารถใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียดได้ เช่น การฝึกหายใจคลายเครียด

วิธีฝึก: ทุกคนสามารถลองฝึกตามไปพร้อมๆกัน โดยมีขั้นตอนง่ายๆ ดังนี้

- นั่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง
- ค่อย ๆ หายใจเข้า พร้อม ๆ กับนับเลขในใจ ๑ ถึง ๔ เป็นจังหวะช้า ๆ ๑.....๓.....

ขณะหายใจเข้าให้มือรู้สึกว่าท้องพองออก

- กลับหายใจเอาไว้ชั่วคราว นับ ๑ ถึง ๔ ในใจเป็นจังหวะช้า ๆ เช่นเดียวกับ

เมื่อหายใจเข้า ๑...๒...๓. ...

- ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ ๑ ถึง ๘ อย่างช้า ๆ ๑.....๓...๔...๕...๖.. ...๘...

พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง

- ทำซ้ำอีกรอบ โดยหายใจเข้าช้า ๆ กลับไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออก

ให้นานกว่าช่วงที่หายใจเข้า

ควรฝึกติดต่อกันประมาณ ๔-๕ ครั้ง และฝึกทุกครั้งที่อยู่คนเดียว รู้สึกโกรธ

รู้สึกไม่สบายใจ หรือทุกครั้งที่นึกได้ ควรฝึกให้ได้ประมาณวันละ ๔๐ ครั้ง

โดยไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันในครั้งเดียว