

การกำจัดความเครียดในการทำงาน



โดยกลุ่มงานพยาบาล

ฮอร์โมนคอร์ติซอล (CORTISAL) และสารอะดรีนาลิน (ADRENALINE)

มีผลทำให้ระบบประสาทอิสระทำงานเพิ่มขึ้น หัวใจเต้นเร็ว จึงมีชีพจรเร็วขึ้น หายใจเร็วขึ้น หายใจได้ไม่ลึก ม่านตาขยาย กล้ามเนื้อเกร็ง เหงื่อออกมาก ความดันเลือดเพิ่มขึ้น ปัสสาวะบ่อยขึ้น เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายเพื่อต่อสู้หรือหนีจากภัยอันตรายและเพื่อความอยู่รอด มีผลทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง ซึ่งภูมิคุ้มกันเหล่านี้ มีบทบาทสำคัญในการต่อต้านการติดเชื้อ และการทำลายเซลล์มะเร็ง



สาเหตุของความเครียด

สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดมี 2 ประการคือ

1. สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาครอบครัว ปัญหาสังคม ปัญหาการปรับตัว ปัญหาการเรียน ปัญหาการทำงาน ปัญหาสุขภาพฯลฯ ปัญหาเหล่านี้ล้วนเป็นตัวกระตุ้นอย่างดีที่จะทำให้เกิดความเครียดได้
2. การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล จะสังเกตได้ว่าคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจัง ใจร้อนและวู่วาม

นอกจากนี้ความเครียด ยังอาจเกิดจากอุปนิสัยหรือวิธีการดำเนินชีวิต ของคนบางคนที่มีลักษณะต่อไปนี้

- คนที่ชอบแข่งขันสูง ชอบท้าทาย จึงดีชิงเด่นเอาชนะ
- คนที่เข้มงวด เอาจริงเอาจังกับทุกอย่างไม่มีการผ่อนปรน
- คนที่พยายามทำอะไรหลายๆอย่างในเวลาเดียวกัน
- คนที่มีอารมณ์รุนแรงอัดแน่นในใจเป็นประจำ
- คนที่ใจร้อน จะทำอะไรต้องให้ได้ผลทันทีไม่ชอบรอนาน

ความเครียดจะไม่เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งเพียงอย่างเดียว แต่จะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกันคือ มีสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นตัวกระตุ้น แล้วมีความคิดและการประเมินสถานการณ์เป็นตัวบ่งว่าจะเครียดมากเครียดน้อย เพียงใด



ชนิดของความเครียด

1. **Acute stress** คือความเครียดที่เกิดขึ้นทันที ร่างกายตอบสนองต่อความเครียดทันที เมื่อความเครียดหายไป ร่างกายก็จะกลับสู่ภาวะปกติ เช่น เสียง อากาศเย็นหรือร้อน ชุมชนที่มีคนมาก ๆ ความกลัว ตกใจ หิวข้าว ภาวะอันตราย
2. **Chronic stress** หรือ ความเครียดเรื้อรัง เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวัน และร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกด้วย ความเครียดนั้น นานวันเข้าก็จะสะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง เช่น
 - ความเครียดที่ทำงาน , ความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความเครียดของแม่บ้าน ความเหงา ความผิดหวัง



อาการที่แสดงออก เมื่ออยู่ในภาวะเครียด

○ อาการทางด้านร่างกาย

ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ กัดฟัน แน่นท้อง เบื่ออาหาร นอนหลับยาก หัวใจเต้นเร็ว หูอื้อ มือเย็น อ่อนเพลีย ท้องร่วง ท้องผูก จุกท้อง มึนงง เสียงดังในหู คลื่นไส้ อาเจียน หายใจเร็ว หายใจไม่อิ่ม ปวดท้อง สมรรถภาพทางเพศลดลง

○ อาการทางด้านจิตใจ

วิตกกังวล ตื่นตกใจไม่ดี จี้ถาม สมาธิสั้น ไม่มีความคิดริเริ่ม ความจำไม่ดี ไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

○ อาการทางด้านอารมณ์

โกรธง่าย ร้องไห้ ซึมเศร้า ท้อแท้ หงุดหงิด มองโลกในแง่ร้าย นอนไม่หลับ กัดเล็บ ดึงผมตัวเอง



โรคทางกายที่เกิดจากความเครียด

- โรคปวดศีรษะไมเกรน
- โรคระบบทางเดินอาหาร
- โรคหัวใจ
- โรคหลอดเลือดสมอง
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคปวดหลัง
- โรคหอบหืด
- โรคภูมิแพ้
- โรคหวัด
- มะเร็ง



วิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน หรือกำจัดความเครียด ในการทำงาน

1. การพักผ่อนหย่อนใจ
2. การออกกำลังกาย
3. การพูดอย่างสร้างสรรค์
4. การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม
จิตใจ
5. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงาน
6. การบริหารเวลา
7. การแก้ปัญหอย่างถูกวิธี
8. การปรับเปลี่ยนความคิด
9. การสร้างความเข้มแข็งทาง
10. การรู้จักยืนหยัดสิทธิของตน
11. อาหารอารมณ์ดี



การพักผ่อนหย่อนใจ

การพักผ่อนที่ดีที่สุดคือ การนอนหลับ

หลังเลิกงานแล้ว ควรทำกิจกรรมอื่น เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ ควรเลือกกิจกรรมที่ตรงข้ามงานประจำที่ทำอยู่ หาโอกาสทำงานอดิเรกที่สนใจ หรือชื่นชอบ จะทำให้เกิดความรู้สึกละเอียดอ่อน สนุกและมีความสุข งานอดิเรกมีหลายประเภท เช่น เล่นดนตรี ร้องเพลง เต้นรำ ทำงานศิลปะ ปลูกต้นไม้ ทำงานบ้าน ตกแต่งบ้าน ตัดเย็บเสื้อผ้า เขียนหนังสือ อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ ฟังวิทยุ เป็นต้น



การพักผ่อนที่ควรหลีกเลี่ยงคือ การกระทำที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การดื่มสุรา สูบบุหรี่ เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน กินของจุกจิก หรือ การใช้ยาเสพติด เพราะนอกจากจะทำลายสุขภาพแล้ว ยังอาจทำให้มี ปัญหาอื่น ๆ ตามมามากมาย เพิ่มความเครียดขึ้นไปอีก



การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายจนเหนื่อย และมีเหงื่อออก จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้ เพราะขณะออกกำลังกาย ร่างกายจะได้รับออกซิเจนมากขึ้น การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ภายหลังการออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา ทำให้รู้สึกสบาย หายเครียดลง



การพูดอย่างสร้างสรรค์

คำพูดที่ควรพูดประจำ คือ สวัสดี ไม่เป็นไร ขอโทษ และขอบคุณ และต้องทำอย่างจริงใจ ไม่เสแสร้ง นอกจากนี้ควรพูดในเชิงสร้างสรรค์ ชมเชย ให้กำลังใจ ใ้ถามทุกข์สุขของกันและกันอยู่เสมอ หลีกเลี่ยง การนินทา กล่าวโทษ หรือกล่าวถึงความไม่ดีของผู้อื่น



การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม

เวลาเกิดความเครียด การแสดงอารมณ์ออกมาก็เป็นการระบายอย่างหนึ่ง แต่ต้องรู้จักระบายอารมณ์อย่างเหมาะสม การควบคุมอารมณ์จึงเป็นเรื่องที่สำคัญและจำเป็น การระบายอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมจะมีผลเสียตามมาอีกมากมาย ยิ่งเพิ่มความเครียดมากขึ้นไปอีก เพราะฉะนั้น ต้องคอยสังเกตอารมณ์ตัวเองเสมอ ก่อนที่จะแสดงอะไรออกไป



วิธีระงับอารมณ์โกรธ

1. ให้พยายามระงับอารมณ์โดยการหายใจเข้าลึกๆหายใจออกช้า
4-5 ครั้ง
2. หลบออกจากสถานการณ์นั้นไปก่อน
3. การออกกำลังกายให้ได้เหงื่อจะช่วยลดระดับความรุนแรงของ
อารมณ์ลงได้
4. ต้องคอยเตือนตัวเองด้วยว่าอย่าโกรธบ่อยๆ เพราะความโกรธจะ
ทำลายสุขภาพ
5. ควรพยายามให้อภัยผู้อื่นอยู่เสมอ



การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงาน

การมีความสัมพันธ์ที่ดี จะช่วยให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น มั่นคง มี
กำลังใจ และสนุกสนานกับการทำงานมากขึ้น

ผู้ร่วมงานประกอบด้วย ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน ผู้ใต้บังคับบัญชา
ตลอดจนผู้มารับบริการ และผู้มาติดต่องาน



การบริหารเวลา

การที่ต้องทำงานอย่างรีบเร่งแข่งกับเวลาอยู่เป็นประจำ หรือรู้สีกว่างานมากจนไม่มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดทั้งนั้น จำเป็นที่จะต้องหาวิธีบริหารเวลา เพื่อจัดเวลาในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ สามารถทำงานเสร็จทันเวลา และยังมีเวลาที่จะได้พักผ่อนหย่อนใจส่วนตัวบ้าง ดังนี้



1. เริ่มต้นจากการสำรวจตัวเองก่อนว่า ในแต่ละวันนั้น ได้ใช้เวลาในการทำกิจกรรมอะไรบ้าง ติดต่อกัน 3 วัน
2. พิจารณาเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม ว่าสมดุลกันหรือไม่
3. เสียเวลาไปกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง อะไรบ้าง
4. เลือกทำงานที่สำคัญ และเร่งด่วนก่อน
5. อย่าหวังงานควรแบ่งงานให้คนอื่นทำบ้าง
6. ไม่จำเป็นอย่าเอางานกลับไปทำที่บ้าน



การแก้ปัญหอย่างถูกวิธี

การทำงานย่อมมีปัญหาเกิดขึ้นเป็นธรรมดา การแก้ปัญหอย่างถูกวิธี จึงเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าปัญหาเดิมยังไม่ได้รับการแก้ไข แล่สร้างปัญหาใหม่ขึ้นมาอีก ความเครียดก็จะเพิ่มมากขึ้น



การแก้ปัญหา

- ❖ หาสาเหตุปัญหา
- ❖ ร่วมกันแก้ปัญหา
- ❖ ปัญหาถ้าเรามีส่วนร่วมอยู่ด้วย ต้องแก้ที่เราก่อน ง่ายกว่าที่จะไปปรับเปลี่ยนผู้อื่น
- ❖ ถ้าปัญหาร้ายแรง ไม่ควรอาย หรือกลัวเสียหน้าที่ที่จะปรึกษาผู้อื่น
- ❖ ต้องคิดไว้เสมอว่า “ปัญหาทุกปัญหา คือ สิ่งท้าทาย ปัญหาเป็นแบบฝึกหัด ที่จะช่วยพัฒนาความสามารถของเราให้ดียิ่งขึ้น และทุกปัญหามีทางออก



การปรับเปลี่ยนความคิด

ความเครียด ส่วนหนึ่งมาจากความคิดของคนเรานั้นเอง

คนที่มองโลกในแง่ร้าย คิดมาก วิตกกังวลสูง จะมีความเครียดมาก ถ้ารู้จักปรับเปลี่ยนความคิด มาคิดในแง่บวกใหม่ จะช่วยให้ความเครียดน้อยลง และมีความสุขใจมากขึ้น



วิธีปรับเปลี่ยนความคิด

- ❖ คิดแบบยืดหยุ่น อย่าเอาแต่เข้มงวดจับผิด รู้จักปล่อยวาง ลดทิฐิ พบกันครึ่งทาง รู้จักให้อภัย ไม่โกรธเคือง เจ้าคิด เจ้าแค้น ลืมได้ให้ลืมไป
- ❖ คิดอย่างใช้เหตุผล อย่าคิดเอาเอง เดาเอาเอง แล้วกลัดกลุ้มอยู่กับความคิดตัวเอง ต้องใช้เหตุผลความรู้ หรือข้อมูลที่เชื่อถือได้มาประกอบการคิด อย่าเชื่ออะไรง่าย ๆ ต้องพิสูจน์ให้แน่ใจเสียก่อน นอกจากจะช่วยลดความเครียดแล้ว ยังช่วยให้ไม่ต้องตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกลวงง่าย ๆ ด้วย
- ❖ ให้คิดหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านดีและไม่ดี เพราะคนเรามีทั้งส่วนดีและไม่ดีอยู่ด้วยกันทั้งนั้น



- ❖ ให้คิดเสมอว่าในวิกฤติย่อมมีโอกาสดูแลอยู่ด้วยเสมอ
- ❖ ถ้ารู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ ในโชคชะตาของตนเอง ให้ลองเปิดใจให้กว้าง รับรู้ความเป็นไปของคนอื่น ๆ ในสังคมดูบ้าง โดยเฉพาะคนที่ด้อยโอกาสกว่าเรา ยังมีคนอีกมากมายที่กำลังประสบความทุกข์ยากยิ่งกว่าเรา



การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

ในการทำงานและการดำเนินชีวิต ย่อมต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้เครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง จะช่วยให้สามารถต่อสู้กับความเครียดได้ แม้บางครั้ง ร่างกายจะเจ็บป่วย ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” นั่นเอง



วิธีการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ

โดยพิจารณาว่าตัวเองมีความดี ความเก่ง มีความสามารถในด้านใด แล้วจงภาคภูมิใจกับตัวเองให้มาก หมั่นพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองจะช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง มั่นคง เชื่อมมั่นในตัวเอง ไม่หวั่นไหวง่าย

เมื่อรู้ข้อดีของตัวเองแล้ว ต้องดูข้อเสียด้วย เป็นคนใจน้อย คิดมาก โกรธง่าย ยึดยาก เกียจคร้าน ชอบผัดวันประกันพรุ่ง แล้วพยายามแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น โดยหมั่นบอกตัวเองให้แก้ไขในเรื่องนั้นบ่อย ๆ



การรู้จักยืนยันสิทธิของคน

ความเครียดส่วนหนึ่งเกิดจากการที่ยอมอ่อนข้อ หรือเกรงใจผู้อื่นมากเกินไป จนบางครั้งทำให้ตัวเองเดือดร้อน ดังนั้น จึงควรรู้จักยืนยันสิทธิอันชอบธรรมของตนเอง เพื่อให้คนอื่นเกรงใจบ้าง ทั้งนี้ต้องไม่ไปละเมิดสิทธิของผู้อื่น ทำอย่างพอเหมาะพอดี มีเหตุผล และบนความถูกต้อง



อาหารอารมณ์ดี

การรับประทานอาหารให้รับประทานผักให้มาก เพราะผักหลายชนิด
กระตุ้นให้สมองสร้างสาร **Serotonin** และสารตัวอื่น ๆ ซึ่งจะช่วย
ลดความเครียด ได้แก่





พริก

จะมี “สารแคปไซซิน” ส่งสัญญาณหลอกให้สมองหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน
ซึ่งเป็นสารแห่งความสุข ช่วยลดความเครียด



ปวยเล้ง



จะมี “กรดโฟลิก” ในปริมาณที่สูงมาก ทำให้เราได้ห่างจากโรค
ซึมเศร้า ประสาทหลอน และความจำเสื่อม นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้น
“สารซีโรโทนิน” สารตัวนี้เอง ที่ทำให้เรามีอารมณ์ดี แถมหลับก็ง่าย
ขึ้น





กล้วยหอม

กระตุ้นสาร “ซีโรโทนิน” เช่นกัน และอุดมไปด้วย “ทริปโทเฟน”
จำนวนมหาศาล ลดอารมณ์ซึมเศร้า คลายเครียด...แถมไม่อ้วนอีก
ต่างหาก





ถั่วเหลือง

เพิ่มความตื่นตัว กระฉับกระเฉง มี “สารซีโรโทนิน” เหมือนกัน
แต่ฟางมาด้วย “โคไทโรซิน” ทำให้เพิ่มสมาธิ ทั้งกระฉับกระเฉง
แคล่วคล่องว่องไว กับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว



วิธีคลายเครียดตามเดือนเกิด

มกราคม

คนเกิดเดือนมกราคมเป็นคนที่เห็นทุกสิ่งในชีวิตเป็นเรื่องจริงจัง เพราะชอบสะสมความเครียดมากไปหน่อย เอาเป็นว่า...เจียดเวลาพักผ่อนด้วยการเล่นโยคะ ดูบ้าง หรือถ้าไม่ว่างจริง ๆ การอาบน้ำด้วยครีม สมุนไพร ก็พอจะช่วยให้คุณผ่อนคลายได้เหมือนกัน

กุ่มภาพันธ์

คนเกิดเดือนกุ่มภาพันธ์เป็นคนที่เครียดได้ง่ายมาก ๆ ถึงคุณจะไม่ไวยวาย
แต่ก็เก็บความโกรธไว้ การผ่อนคลาย ที่เหมาะกับคุณคือ การได้อยู่คน
เดียวเงียบ ๆ หรือทำกิจกรรมส่วนตัว หรือไม่ก็เล่นอินเทอร์เน็ตท่องโลก
กว้าง



มีนาคม

คนเกิดเดือนมีนาคม เป็นคนที่อ่อนไหวและชอบยกหัวใจให้อยู่ในกำมือ
ของคนอื่น การคาดหวังมากเกินไปอาจทำให้เสียจิต คิดแล้วก็เครียด
การผ่อนคลายของคุณอาจจะเป็นการเล่นดนตรี หรือไม่ก็ วาดภาพ แต่ถ้า
มีเวลาสั้น ๆ ก็แค่เอาตัวลงไปจุ่มในน้ำแค่นี้ก็ชื่นใจแล้ว



เมษายน

คนเกิดเดือนเมษายน เป็นคนที่มีสมาธิในการทำงานมาก จนบางครั้งลืม
ขยับเขยื้อนร่างกาย ทำให้อาการเมื่อยเข้าครอบงำ วิธีผ่อนคลายของคุณ
คือ การได้ออกแรงมาก กับ กีฬา ฝึกโยน หรือไปเล่นเครื่องเล่นเสียง
ตายนในสวนสนุก มันจะทำให้สมองคุณโล่งขึ้น



พฤษภาคม

คนเกิดเดือนพฤษภาคม เป็นคนที่มีสารเคมีอยู่ในร่างกายพอสมควร
รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราบ้าง หัวใจที่เพิ่มไม่ได้ทำให้คุณเป็นคนหลายใจ
แต่ทำให้คุณเข้ากับคนอื่นได้มากขึ้น วิธีผ่อนคลายของคุณคือ การได้เดิน
ดูของสวย ๆ งาม ๆ ก็ทำให้รีแลกซ์แล้วละ



มิถุนายน

คนเกิดเดือนมิถุนายนเป็นคนที่ชอบพบปะผู้คน ดังนั้นถ้าคุณรู้สึกเครียดไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไร **meeting** กับเพื่อนน่าจะเป็นวิธีผ่อนคลายที่ดีที่สุด หรือไม่ก็ออกไป ช้อปปิ้ง เสียบ้าง





สิ่งที่ทำให้คนเกิดเดือนกรกฎาคมเครียดสุด ก็คือเรื่องการเดินทาง หรือ
ต้องอยู่ท่ามกลางผู้คนมากมาย เพราะคุณเป็นคนเหนื่อยง่าย แลเมถ้า
เหนื่อยใจยิ่งแย่ใหญ่ การผ่อนคลายของคุณน่าจะเป็นการได้เล่นกับ สัตว์
เลี้ยง ปลุกต้นไม้หรือไม่ก็หลับยาวไปเลยก็ได้นะ



สิงหาคม

เรื่องที่ทำให้คนเกิดเดือนสิงหาคมเครียดมากที่สุด ก็คือ ความฟ่ายแพ้ เพราะคุณไม่ชอบแพ้ใครแม้แต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ วิธีผ่อนคลายของเธอ คือการได้ ดูหนังฟังเพลง ซั่บ คั่ม กินเที่ยว ซออย่างเดี๋ยวด้องคูดีมีระดับ แค่นั้นก็ทำให้คุณหายเครียดได้เยอะเลย



กันยายน

การได้นอนเกลือกกลิ้งอยู่กับคนรักถือเป็นการผ่อนคลายที่มีความสุขของ
คนเกิดเดือนกันยายนแล้วละ



ตุลาคม

คนเกิดเดือนตุลาคมชอบอยู่ท่ามกลางผู้คนมากมาย สิ่งที่ทำให้คุณเครียดได้
ก็คือความเหงา แต่ได้แก้วุ่นวายกับเสื้อผ้า แต่งหน้า ทำผม แบบโน้น
แบบนี้ ก็เป็นการผ่อนคลายสำหรับคุณแล้ว



พฤศจิกายน

คนเกิดเดือนพฤศจิกายนเป็นคนที่เกิดอาการเครียดได้บ่อยเหมือนกัน
โดยเฉพาะเรื่องความรัก การผ่อนคลายของคุณ น่าจะเป็นการอ่าน
หนังสือ นิยายรักก็รักก็รัก ก็ช่วยคุณได้เหมือนกัน



ฉันทาคม

สิ่งที่ทำให้คนเกิดเดือนฉันทาคม เครียดก็คือการที่ต้องทนอยู่กับอะไร
นาน ๆ เพราะคุณเป็นคนไม่ชอบอยู่นิ่ง ออกแนวไฮเปอร์ หน่อย ๆ การ
ผ่อนคลายของคุณ คือ การได้ไปเที่ยวในที่ต่าง ๆ ไม่งั้นก็อ่านหนังสือ
แบบไม่จำกัดแนว ก็ช่วยให้สมองเธอโปร่งได้



วิธีนวดคลายเครียด

วัตถุประสงค์

1. เพิ่มการไหลเวียนของเลือด โดยเฉพาะบริเวณบ่า คอ และศีรษะ ตลอดจนกระดูกสันหลัง ทำให้การไหลเวียนของเลือดสะดวกขึ้น เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น และแก้อาการปวดศีรษะ
2. ทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นบริเวณบ่า และคอ เกิดความคลายตัว ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และลดอาการปวดเมื่อย
3. กระตุ้นและเพิ่มการทำงานของระบบประสาท ทำให้มีประสิทธิภาพดีขึ้น
4. ทำให้จิตใจผ่อนคลาย รู้สึกสดชื่น กระฉับกระเฉง และลดความเครียดได้





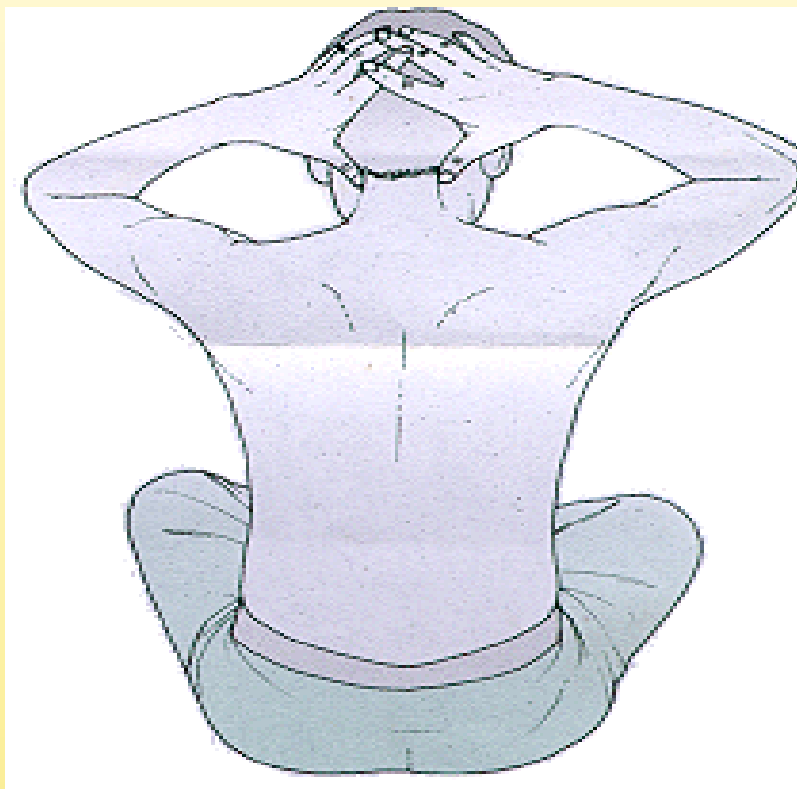
ท่าที่ 1 ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง กดบีบ
แนวเหนือสะบักและแนวบ่า แล้วทำสลับข้าง





ท่าที่ 2 ประสานมือเข้าด้วยกันบริเวณท้ายทอย
ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง กดตามแนวเกลียวคอและแนวก้านคอ





ท่าที่ 3 ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง กดจุดใต้ไทรผม 2 จุด
(ทางข้อศอก จะทำให้มีน้ำหนักรีด) พร้อม ๆ กัน ด้วยแรงพอสมควร
ทำตัดตนคลายเครียด





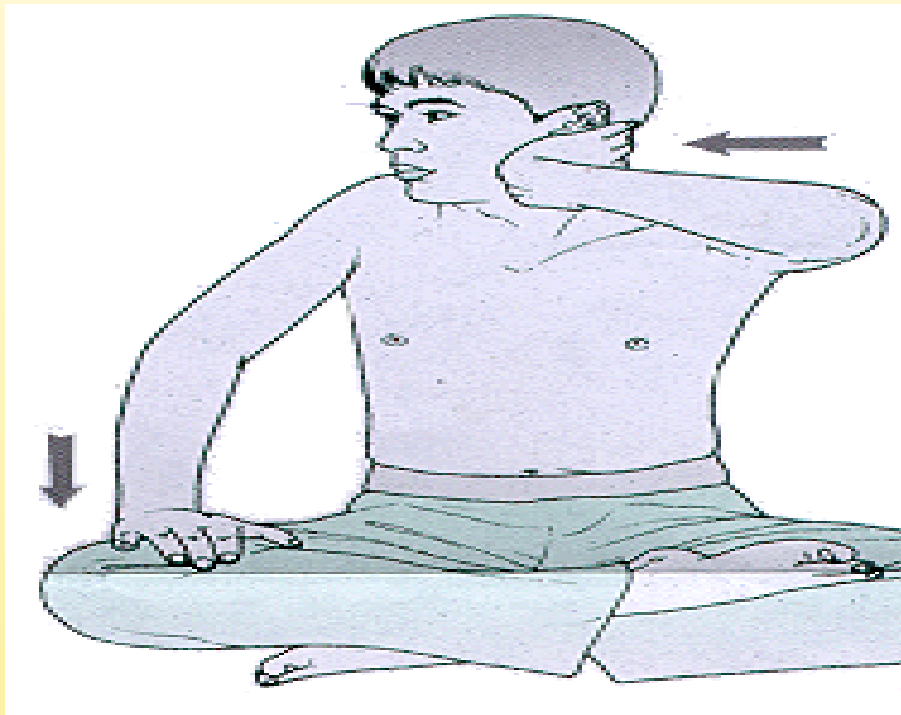
ท่าที่ 4 นั่งขัดสมาธิ งอข้อศอกตั้งไว้ข้างหนึ่ง ให้มือจับบ่าด้านตรงข้าม ใช้มืออีกข้าง จับที่ข้อศอกไว้ หายใจเข้า หายใจออก พร้อม ๆ กับดันข้อศอก เข้าหาตัวให้มากที่สุด หายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อนออก ทำสลับข้างทั้งซ้ายและขวา ทำนี้เป็นยืดข้อไหล่ เป็นท่าฤาษีตัดตน ซึ่งระบุว่า แก้ขัดแขน





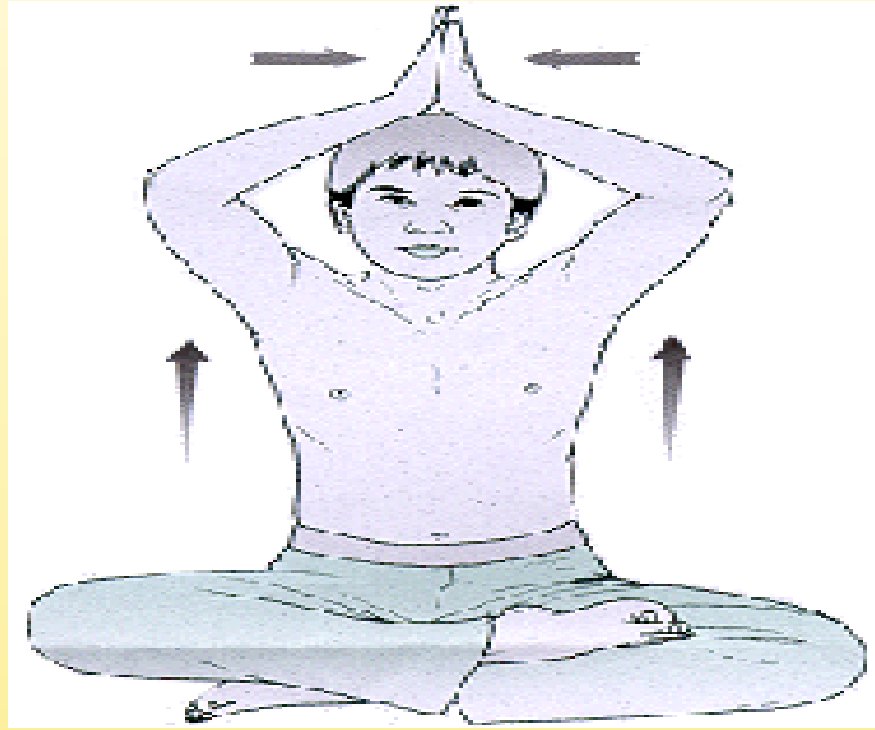
ท่าที่ 5 นั่งขัดสมาธิ งอศอกข้างหนึ่งไว้ทางด้านหลังของศีรษะ มืออีกข้างจับมือไว้ หายใจเข้า หายใจออก พร้อม ๆ กับดึงข้อมือลงให้มากที่สุด หายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อนออก ทำสลับข้างทั้งซ้ายและขวา
ทำนี้เป็นการยืดข้อไหล่





ท่าที่ 6 นั้งขัดสมาธิ มือข้างหนึ่งวางบนหน้าตักฝ่ามืออีกข้างวางไว้ใต้ก้นหู หายใจเข้า หายใจออก พร้อมกับดันมือทั้ง 2 ข้าง (มือบนดันคอให้ศีรษะหันไปด้านข้าง มือล่างดันหน้าตัก) หายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อนออก
ท่านี้ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ ช่วยบรรเทาอาการปวดคอ และปวดศีรษะ
เป็นท่าฤาษีคัดคนซึ่งระบุว่า แก้อัมพาตศีรษะ





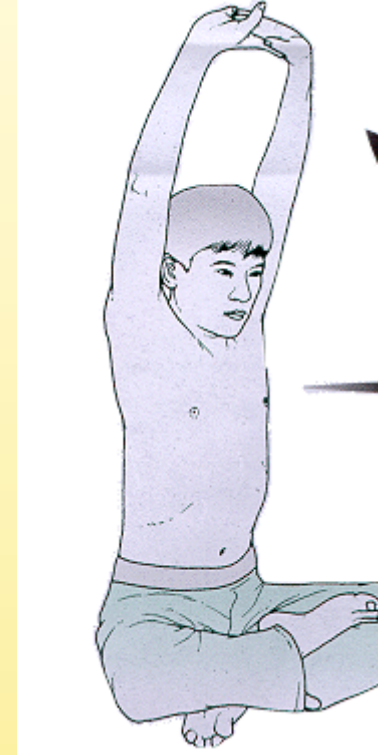
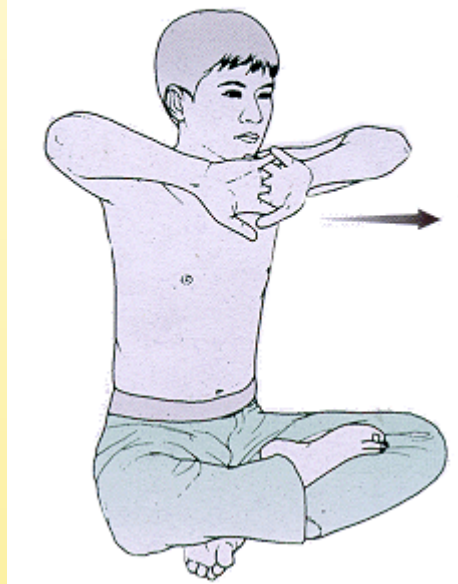
ท่าที่ 7 นั่งขัดสมาธิ ตัวตรง พนมมือระหว่างอก

หายใจเข้า ค่อย ๆ ยกมือขึ้นเหนือศีรษะออกแรงดันฝ่ามือเข้าหากัน ยึดลำตัว หายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อนออก

ท่านี้ช่วยบริหารกล้ามเนื้อคอและสะบักช่วยบรรเทาอาการปวดคอ ปวดศีรษะ และปวดสะบัก

เป็นท่าฤาษีคัดตนาซึ่งระบุว่า แก่ลมปวดศีรษะ





ท่าที่ 8 นั่งขัดสมาธิ ประสานฝ่ามือไว้ที่หน้าอก

หายใจเข้า หายใจออก เหยียดแขนไปข้างหน้า ในลักษณะหงายฝ่ามือที่ประสานกัน
ออก

หายใจเข้า ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ ยึดตัวและแขนให้สุด หายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง
แล้วผ่อนออก และปล่อยแขนลงข้างลำตัว

ท่านี้ช่วยยืดกล้ามเนื้อแขนที่ใช้ในการงอข้อมือและนิ้วมือ และบริหารข้อไหล่
เป็นท่าฤาษีคัดคนซึ่งระบุว่า แก้เกียจ





คนเราจำเป็นต้องมีความเครียดที่พอดี เพื่อผลักดันชีวิตให้ก้าวไปข้างหน้า

แบ่งปันเวลาให้ด้านอื่นๆ ของชีวิตบ้าง

แม้งานจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็ไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิต

เรายังมีครอบครัว เพื่อนมิตร และสุขภาพร่างกาย จิตใจ ที่ต้องได้รับการเอาใจใส่ดูแล

ทำชีวิตทุกๆวันให้สมดุล ความเครียดก็จะลดลงไปเอง

ด้วยความปรารถนาดี จากกลุ่มงานพยาบาล