



เรียนน่าเบื่อจังเลย ให้ท่องแต่ตำรา = เครียด อยากเลิกเร็วๆ
เรียนพิเศษช่วงวันหยุดอีกแล้ว = เครียดมากเลย อยากเล่นบ้าง
อีกจาเพื่อนมีของเล่นใหม่ ไม่ยอมให้เล่นด้วย = เครียด อยากได้แต่แม่ไม่ซื้อให้
ห๊ะ..... ห๊ะ.....
เถาะกันด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่อง = เครียด ดันแอบได้ยินอีกนะ



เรียนน่าเบื่อจังเลย ให้ท่องแต่ตำรา = เครียด อยากเลิกเร็วๆ
เรียนพิเศษช่วงวันหยุดอีกแล้ว = เครียดมากเลย อยากเล่นบ้าง
อีกจาเพื่อนมีของเล่นใหม่ ไม่ยอมให้เล่นด้วย = เครียด อยากได้แต่แม่ไม่ซื้อให้
ไม่เข้าใจ ทำไมผู้ใหญ่ชอบทะเลาะกันด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่อง = เครียด ดันแอบได้ยินอีกนะ

ถ้าจะหาสมการความเครียดด้วยการหาพื้นที่ของหัวใจ และถอดรู้ทด้วยความรักความคณิงหาแล้วได้สมการแก้เครียด โลกนี้คงน่าอยู่ขึ้นเยอะคะ
เพราะทุกคนคงอยู่ด้วยกันอย่างถ้อยถ้อยอาศัย ไม่มีการแก่งแย่งทรัพยากรกันอย่างเอาเป็นเอาตาย วันนี้เรามาหาวิธีคลายเครียดด้วยเรื่องง่ายๆ ชิวๆ กันเถอะคะ
คำตอบอาจตรงใจบ้าง ไม่ตรงใจบ้าง ก็หยวนกันไปนะคะ
พักผ่อนให้เป็นเวลา



..... เครียด (Cortisol) เพิ่มสูงขึ้น ทำให้อาจมีใบหน้าแก่ก่อนวัยได้คะ โดยห

หน่วยงานสุขภาพรัฐวิคตอเรีย ออสเตรเลีย ให้คำแนะนำว่า เด็กประถมศึกษาดูต้องการนอนวันละ 9 - 10 ชั่วโมง และควรเริ่มสตาร์ทนอนก่อนเวลา 3 ทุ่ม โดยทานอนที่ทำให้หลับสนิทที่สุด ทำให้พักผ่อนได้เต็มตลอดคืนคือ ทานอนตะแคงขวาคะ **เนื่องจากร่างกายจะไม่กดทับหัวใจ ช่วยให้หัวใจเต้นสะดวก และไม่ทำงานหนักจนเกินไป**

เติมพลัง "อาหารคลายเครียด"

สมาคมโภชนาการของสหรัฐอเมริกา มีการวิจัยพบว่า การที่ร่างกายได้สารอาหารอย่างครบถ้วนจะช่วยในเรื่องรักษาสมดุลของอารมณ์ได้ เพราะอาหารเป็นตัวหนึ่งสร้าง "เซโรโทนิน" สารเคมีในสมองที่ช่วยให้ใจเย็น เบิกบานขึ้น รวมไปถึง "ทริปโตฟาน" สารอาหารที่ช่วยลดระดับความเครียด กลเม็ดคลายเครียดที่ได้ผลคืออย่างหนึ่ง ก็คือ การใช้อาหารคลายเครียด โดยอาหารที่มีคุณสมบัติช่วยลดความเครียดอันดับต้นๆ และยังทำให้ออนหลับสบายอีกด้วยคะ ก็ประเภทชีสโกแลต น้ามะตูม กล้วย และนมสด

สมาธิบำบัดความเครียด

หลายๆ คนเมื่อเติบโตมาต่างเข้าวัดเป็นกิจวัตร เพราะได้รับการซึมซับจากคุณพ่อคุณแม่เมื่อวัยเด็ก แต่งานนี้คงยากสักหน่อยที่จับเจ้าลิงน้อยที่บ้านมานั่งสมาธิ ใช้ปีนต้นไม้ยังจะง่ายเสียกว่าจริงไหมคะ ที่จริงการทำสมาธิก็มีรูปแบบหลากหลายให้เลือกปฏิบัติ ทั้งกิจกรรมเล่นดนตรี ร้องเพลง ศิลปะ กีฬาต่างๆ ช่วยในการฝึกสมาธิให้จิตนิ่ง (Calmness Meditation) อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งนานๆ และทำให้สนุกเพลิดเพลิน คลายเครียดอีกต่างหากคะ

ปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้าน

การปรับแต่งสวนภายในบ้านที่สดชื่นด้วยต้นไม้ ดอกไม้ต่างๆ ก็ทำให้จิตใจชุ่มชื่น ผ่อนคลายความเครียดจากชีวิตประจำวันได้มากคะ หรือถ้าไม่มีพื้นที่พอ การจัดตั้งของเครื่องใช้ภายในบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย สะอาดสะอาดอยู่เสมอก็ช่วยได้อีกทาง แต่กลยุทธ์นี้ขาดไม่ได้เลย ถ้าในครอบครัวไม่มีการพูดหรือสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน การพูดจาระแวกแตกดัน ใช้อารมณ์ขุ่นมัวซึ่งติดมาจากที่อื่น แล้วผลออกมาลงกับลูกๆ และสมาชิกครอบครัวก็อาจทำให้บ้านเกิดความตึงเครียดได้คะ

{xtypo_warning}การวิจัยในปี 2546 โดยกรมสุขภาพจิตพบว่า 8% ของคนไทยมีภาวะเครียดระดับมาก ประมาณ 5% ของคนไทยมีภาวะและอาการของโรคซึมเศร้า 1% หรือประมาณ 6 แสนคนมีอาการของโรคจิตที่มีอาการ เช่น หูแว่ว ประสาทหลอน อีก 1% ของเด็กไทยมีปัญหาด้านสติปัญญาและการพัฒนาการ ประมาณ 5% หรือ 680,000 คนของเด็กไทยมีปัญหาด้านพฤติกรรมและอารมณ์ที่จำเป็นต้องพบจิตแพทย์ และประมาณ 7 คนในแสนคนต่อปีที่เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย {/xtypo_warning}

แสดงแบบ ด.ญ.ธัญจิรา ธารณาคร (น้องโมบาย)