

คู่มือสอน คลายเครียด



เนื้อหาในเล่ม:

- สำหรับมือใหม่
- สอนนวดทั้งตัว
- ละเอียดย เข้าใจง่าย
- มีภาพประกอบชัดเจน



Lisa Medical Massage

Simple massage techniques
to relieve stress and relax
your body.



สารบัญ

ทำความเข้าใจจักความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า	2
ข้อห้าม ข้อควรระวังในการนวด	8
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสุขภาพทางอารมณ์ที่ดีขึ้น	9
เทคนิคการใช้มือในการนวด	10
การจัดเตรียมสถานที่และบรรยากาศในการนวด	12
ขั้นตอนการนวด	13
1.การนวดเตรียมกล้ามเนื้อ	14
2.การนวดหลัง ท่านอนคว่ำ	21
3.การนวดคอ บ่า ไหล่ ท่านอนคว่ำ	24
4.การนวดศีรษะด้านหลัง ท่านอนคว่ำ	27
5.การนวดแขน ท่านอนคว่ำ	32
6.การนวดขา ท่านอนหงาย	37
7.การนวดท้อง ท่านอนหงาย	45
8.การนวดแขน ท่านอนหงาย	48
9.การนวดคอ บ่า ไหล่ ท่านอนหงาย	54
10.การนวดหน้าและศีรษะ ท่านอนหงาย	57

ทำความเข้าใจกับความเครียด

ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า

การนอนเป็นหนึ่งในวิธีการที่สามารถช่วยลดความเครียดได้ ซึ่งส่งผลต่อทั้งร่างกายและอารมณ์ในส่วน ของร่างกายการนอนทำให้เกิดการเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิร่างกายจากการเสียดสีของนิ้วมือและผิวหนัง และเพิ่มการ ไหลเวียนของเลือดไปที่กล้ามเนื้อมากขึ้น นำไปสู่การผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ในสภาวะเครียดร่างกาย จะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) มากขึ้น ซึ่งส่งผลถึงระบบประสาท อารมณ์ และสมอง การนอนจะช่วย ให้ร่างกายปลดปล่อยฮอร์โมนแห่งความสุข เช่น เอ็นโดรฟิน (Endorphins) เซโรโทนิน (Serotonin) และลดระดับ คอร์ติซอล (Cortisol) ในร่างกาย โดยเฉพาะเมื่อใช้เทคนิคที่ถูกต้อง นอนหลับ ช้า และมีจังหวะที่สม่ำเสมอ จะช่วยให้ระบบประสาทผ่อนคลาย และช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและอารมณ์

ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ความเครียดแทบจะเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะเกิดจากงานที่เร่งรีบ ความสัมพันธ์ที่ซับซ้อน หรือภาระทางการเงิน ความเครียดอาจแฝงตัวอยู่ในรูปแบบที่แตกต่างกันไป แต่สิ่งหนึ่งที่ เหมือนกันคือถ้าปล่อยทิ้งไว้นานโดยไม่จัดการอย่างเหมาะสม มันสามารถส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกาย จิตใจ และคุณภาพชีวิตโดยรวม

ความเครียดคืออะไร

ความเครียดในทางจิตวิทยา หมายถึง อาการที่เป็นผลมาจากปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ และ สติปัญญาต่อสิ่งที่ทำคุณความ เป็นภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล ซึ่งเกิดกระบวนการรับรู้หรือการประเมินของ บุคคลที่มีต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งคุกคาม โดยที่การรับรู้หรือการประเมินนี้เป็นผลมาจาก การกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมในสังคม การทำงาน ธรรมชาติ และเหตุการณ์ ต่าง ๆ ในชีวิต กับปัจจัยภายในบุคคลอันประกอบด้วย เจตคติ อารมณ์ ลักษณะประจำตัว ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น

เมื่อเรารู้สึกเครียด ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนบางชนิด เช่น อะดรีนาลิน (Adrenaline) และคอร์ติซอล (Cortisol) ซึ่งเป็นกลไกตามธรรมชาติที่เตรียมร่างกายให้ "พร้อมสู้หรือหนี" จากอันตราย อย่างไรก็ตาม หาก ฮอร์โมนเหล่านี้ถูกหลั่งบ่อยครั้งหรือในระยะยาว ก็อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างรุนแรง

ประเภทของความเครียด

1. ความเครียดเฉียบพลัน (Acute Stress): เกิดขึ้นจากเหตุการณ์เฉพาะหน้า เช่น การสอบ การพูดในที่ สาธารณะ หรือการพบเจอสถานการณ์ใหม่ที่ท้าทาย มักหายไปได้เองเมื่อเหตุการณ์ผ่านพ้นไป
2. ความเครียดเรื้อรัง (Chronic Stress): เกิดจากการเผชิญกับความกดดันต่อเนื่อง เช่น การทำงานที่ไม่มี เวลาพัก ความสัมพันธ์ที่ตึงเครียด หรือภาวะหนี้สิน ความเครียดประเภทนี้อาจส่งผลร้ายต่อสุขภาพใน ระยะยาว

ระดับความเครียด

Frain และ Valiga (1979) แบ่งความเครียดออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 ความเครียดในชีวิตประจำวัน: เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติ ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต และสามารถจัดการกับปัญหานั้นได้ในระยะเวลาอันสั้น ในระดับนี้บุคคลจะรู้สึกถึงความสามารถในการปรับตัวต่อความเครียดเป็นอย่างดี มีการปรับตัวได้ด้วยความเคยชินและเป็นอัตโนมัติ เช่น การเดินทางในสภาพการจราจรติดขัด

ระดับที่ 2 ความเครียดระดับต่ำ: เป็นความเครียดที่นาน ๆ ครั้งบุคคลจะได้รับสิ่งคุกคาม อาจเป็นประสบการณ์ส่วนตัวของบุคคล ความเครียดระดับนี้ช่วยให้บุคคลมีความกระตือรือร้นและตื่นตัวอยู่เสมอ ปฏิกริยาที่แสดงออกเป็นลักษณะแสดงถึงความกังวลเล็กน้อย มีความกลัวหรือความอาย แต่ความเครียดจะหมดไปเมื่อเวลาผ่านไปไม่นาน เช่น เกิดเหตุการณ์สำคัญในชีวิต การสัมภาษณ์งาน

ระดับที่ 3 ความเครียดระดับปานกลาง: เป็นความเครียดที่บุคคลได้รับเป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว อาจมีพฤติกรรมที่แสดงออกมาในลักษณะของการปฏิเสธ ก้าวร้าว พุดน้อย ซึม เนื่องจากไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์นั้นได้ เช่น การเปลี่ยนตำแหน่ง การเปลี่ยนงาน การได้รับการผ่าตัด

ระดับที่ 4 ความเครียดระดับรุนแรง: เป็นความเครียดที่บุคคลประสบความล้มเหลวในการปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่คุกคามอยู่ตลอดเวลา จนเกิดภาวะหมดกำลังหรือเบื่อหน่ายชีวิตในที่สุด

ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

มีหลายชนิด โดยแต่ละชนิดมีบทบาทในการตอบสนองของร่างกายต่อสถานการณ์ที่เป็นภัยหรือกดดัน เราเรียกระบบนี้ว่า "การตอบสนองต่อความเครียด" (Stress Response) ซึ่งทำงานผ่านระบบประสาทอัตโนมัติ และระบบต่อมไร้ท่อ (Neuroendocrine System)

1. คอร์ติซอล (Cortisol) เป็นฮอร์โมนหลักที่เกี่ยวข้องกับความเครียด หลังจากต่อมหมวกไตชั้นนอก (Adrenal Cortex)

ทำหน้าที่:

- เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด
- ควบคุมความดันโลหิต
- ลดการอักเสบ
- ปรับสมดุลพลังงานให้พร้อมรับมือกับสถานการณ์เครียด

หากร่างกายหลั่งคอร์ติซอล (Cortisol) ในระดับสูงต่อเนื่องนานเกินไป จะส่งผลให้เกิดความเครียดเรื้อรัง ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ และเพิ่มความเสี่ยงโรคต่าง ๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ

2. อะดรีนาลิน (Adrenaline) หลังจากต่อมหมวกไตชั้นใน (Adrenal Medulla) หลังในภาวะ "สู้หรือหนี"

(Fight or Flight Response)

ทำหน้าที่:

- เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ
- ขยายรูม่านตา
- เพิ่มแรงดันเลือด
- เร่งการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อ
- ทำให้ร่างกายตอบสนองต่ออันตรายได้รวดเร็ว

3. นอร์อะดรีนาลิน (Noradrenaline) คล้ายกับอะดรีนาลิน แต่เกี่ยวข้องกับการตื่นตัวและความสนใจมากกว่า
ทำหน้าที่:

- ควบคุมระดับความตื่นตัวของระบบประสาท พร้อมรับสถานการณ์
- ส่งผลให้หัวใจเต้นเร็ว และความดันโลหิตสูงขึ้น

ผลกระทบของความเครียด

1. ทางร่างกาย: อ่อนเพลีย ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง
2. ทางจิตใจ: หงุดหงิดง่าย ซึมเศร้า ขาดสมาธิ วิดกกังวล
3. พฤติกรรม: รับประทานอาหารมากหรือน้อยเกินไป ติดสิ่งเสพติด เช่น แอลกอฮอล์หรือบุหรี่ หลีกหนีสังคม

การจัดการและป้องกันความเครียด

1. การออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยลดระดับคอร์ติซอล (Cortisol) และกระตุ้นสารแห่งความสุข เช่น เอ็นโดรฟิน (Endorphins)

2. การพักผ่อนให้เพียงพอและมีคุณภาพ ช่วยให้ร่างกายฟื้นฟูได้ดี
3. การหายใจลึก ๆ และทำสมาธิ ลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต ทำให้จิตใจสงบ
4. การพูดคุยหรือระบายความรู้สึก มีคนรับฟังช่วยคลายความกดดันได้ดี
5. กิจกรรมเพื่อความผ่อนคลาย เช่น การนวด การฟังเพลง หรือการใช้กลิ่นบำบัด
6. ความเข้าใจคือจุดเริ่มต้นของการรับมือ

ความเครียดไม่ใช่ศัตรูที่ต้องกำจัดให้หมดไป แต่คือสัญญาณเตือนให้เราหันกลับมาดูแลตัวเองมากขึ้น การเข้าใจความเครียดคือก้าวแรกของการเรียนรู้ที่จะอยู่กับมันอย่างมีสติ และหาวิธีสร้างสมดุลให้กับชีวิต เพื่อให้เราไม่เพียง “รอด” จากความเครียด แต่ยัง “เติบโต” ได้จากมัน

ความวิตกกังวลคืออะไร

ความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่บุคคลรู้สึกกังวล กระวนกระวายใจ เครียด รู้สึกว่าหาวิธี
ความคิดเกี่ยวกับความตาย เป็นลักษณะอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ เกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงอันตราย
เป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกิดขึ้น รวมถึงมีอาการนอนไม่หลับ และอาการปวด
และชาตามร่างกาย

สรุปคือ ความวิตกกังวลไม่ได้เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับบุคคลโดยตรงจากสถานการณ์ที่เข้ามากระทบ แต่
เป็นกระบวนการที่เกิดจากการที่บุคคลประเมินความน่าจะเป็นของสถานการณ์ในอนาคต ซึ่งเป็นผลจากการที่
บุคคลเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีตที่เคยประสบมา

สาเหตุของการเกิดความวิตกกังวล

สามารถเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการในชีวิต เช่น การเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น โดย
จะเกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลและความคับข้องใจ อีกทั้งความ
วิตกกังวลยังสามารถเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ เช่น การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน หรือการเจ็บป่วย
ทางร่างกาย หรือเกิดจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ความ
ขัดแย้งกับบุคคลอื่น

อาการของความวิตกกังวล

1. ความรู้สึกวิตกกังวล: เป็นอาการหลักที่เกิดขึ้น บุคคลมักรายงานว่าตนเองรู้สึกวิตกกังวลเป็นอย่างมาก รู้สึกว่าอยู่ในภาวะตึงเครียด อึดอัด หวาดหวั่น หงุดหงิด กระวนกระวาย อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สิ้นหวัง รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ต่ำหนืดตนเองและผู้อื่น คิดกลับไปกลับมา และมีการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะมีเหตุร้ายเกิดขึ้นกับตนเอง อีกทั้งรู้สึกไม่สามารถควบคุมความวิตกกังวลของตนเองได้

2. อาการด้านร่างกาย: บุคคลที่มีความวิตกกังวลจะมีการกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ โดยเฉพาะระบบประสาทซิมพาเทติก ทำให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเปลี่ยนแปลงไป และนำมาซึ่งอาการต่าง ๆ เช่น ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว เจ็บหน้าอก เหนื่อย เหนือออก กล้ามเนื้อตึง ปวดเมื่อยตามร่างกาย เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย คลื่นไส้ ท้องอืด รู้สึกชาบริเวณปลายมือและเท้า ประจำเดือนมาผิดปกติ

3. ปัญหาเรื่องการนอนหลับ: มีอาการนอนหลับยาก พักผ่อนไม่เพียงพอ รู้สึกไม่พึงพอใจการนอนหลับของตนเอง อาจมีปัญหาการตื่นขึ้นกลางดึกและไม่สามารถนอนหลับได้อีก ทำให้รู้สึกเหนื่อยล้า

4. ด้านความคิด สติปัญญา และการรับรู้: มีความหมกมุ่น พุ้งซ่าน ไม่มีสมาธิ ลืมง่าย สับสน ความสามารถในการตัดสินใจลดลง ระดับการรับรู้ลดลง

5. อารมณ์โกรธ โกรธง่าย: ขุ่นเคืองกับเรื่องเล็กน้อย ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

6. อาการอ่อนเพลีย: มักรู้สึกอ่อนเพลียแม้ไม่ได้ออกกำลังกาย โดยการพักผ่อนไม่ได้ช่วยให้ดีขึ้น ซึ่งอาจกระทบต่อการดำเนินชีวิตและการทำงาน

7. ด้านพฤติกรรม: บุคคลจะแสดงออกพฤติกรรมทั้งทางคำพูดและท่าทาง เช่น หน้านิ่ว คิ้วขมวด กระสับกระส่าย กำมือแน่น พูดเร็ว พูดเรื่องซ้ำเดิม ใจลอย เคลื่อนไหวโดยไม่มีจุดหมาย พฤติกรรมถดถอย และหลีกเลี่ยงบุคคลหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกังวล

ระดับความวิตกกังวลของบุคคล

มี 4 ระดับ ดังนี้

1. ระดับต่ำ (Mild anxiety): ระดับนี้พบได้ทั่วไป เช่น วิตกกังวลจากการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นระดับที่ทำให้บุคคลเกิดความตื่นตัว กระตือรือร้นที่จะเอาชนะปัญหา มีการรับรู้ที่ว่องไว ความจำดี สมาธิดี อารมณ์ และการกระทำไม่เปลี่ยนจากปกติมากนัก รวมถึงอาจมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเนื่องจากระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้น เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น ม่านตาขยาย ฝ่ามือมีเหงื่อออก การเคลื่อนไหวเร็วขึ้น บุคคลที่มีความวิตกกังวลระดับต่ำนี้ยังสามารถควบคุมตนเองได้ โดยอาจต้องการความช่วยเหลือบ้าง เช่น ต้องการข้อมูลเพิ่ม ต้องการความสะดวก ต้องการให้ผู้อื่นรับรู้และเข้าใจ

2. ระดับปานกลาง (Moderate anxiety): ระดับนี้มีผลทำให้ประสาทสัมผัสและการรับรู้แคบลง ความสนใจน้อยลง ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง อาจมีอาการทางสรีระ เช่น หายใจเข้าออกแรง รู้สึกปั่นป่วนในกระเพาะอาหาร ปวดศีรษะ บุคคลที่มีความวิตกกังวลระดับปานกลางนี้ยังสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้