

7. ออก ไหล่ และหลัง โดยหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้ แล้วคลาย ยกไหล่สูงแล้วคลาย



8. หน้าท้อง และก้น
โดยเขม่วท้อง แล้วคลาย ขมิบก้น แล้วคลาย



9. เท้าและขาขวา
โดยเหยียดขา งอนิ้วเท้า แล้วคลาย เหยียดขา กระดกปลายเท้า แล้วคลาย



10. เท้าและขาซ้าย
โดยทำเช่นเดียวกัน

ข้อแนะนำในการฝึก

1. ระยะเวลาที่เกร็งกล้ามเนื้อ ต้องน้อยกว่าระยะเวลาที่ผ่อนคลาย เช่น เกร็ง 3-5 วินาที ผ่อนคลาย 10-15 วินาที เป็นต้น
2. ควรฝึกทำละประมาณ 8-12 ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญ และผ่อนคลาย
3. เมื่อคุ้นเคยกับการฝึกผ่อนคลายแล้ว คุณสามารถคลายกล้ามเนื้อได้เลย โดยไม่จำเป็นต้องเกร็งก่อน และอาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้นก็ได้ เช่น คลายกล้ามเนื้อเฉพาะบริเวณใบหน้า ต้นคอ หลัง ไหล่ เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องคลายกล้ามเนื้อทั้งตัว จะช่วยให้เวลาน้อยลง และสะดวกมากขึ้น

ที่ปรึกษา อาจารย์ วิไล ตั้งปณิธานดี
ผู้เรียบเรียง ภักธพร พูลสวัสดิ์
หน่วยแนะแนวและปรึกษาปัญหาสุขภาพ
จัดทำโดย งานการพยาบาลบ่อนกบโรค และส่งเสริมสุขภาพ
งานสร้างเสริมสุขภาพ โทร. 02-201-2652
พ.ศ. 2554

ผู้สนับสนุน



กลยุทธ์...



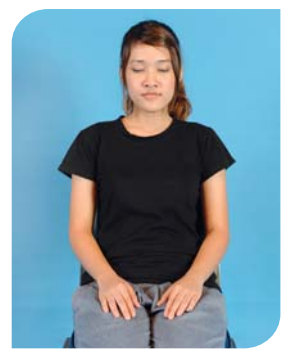
เครียด
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ



การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อคลายเครียด

ความเครียด มีผลให้กล้ามเนื้อหดตัว ลังเกตได้จากอาการหน้ามือคิ้วขมวด กำหมัด กัดฟัน ฯลฯ การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดอาการเจ็บปวด เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ เป็นต้น ซึ่งการฝึกคลายกล้ามเนื้อ จะช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง

เตรียมความพร้อมก่อนฝึกปฏิบัติ



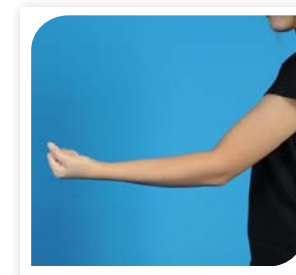
เลือกสถานที่ที่สงบ ปราศจากเสียงรบกวน นั่งผ่อนคลายในท่าที่สบาย คลายเสื้อผ้าให้หลวมๆ ถอดรองเท้า หลับตา ทำใจให้ว่าง

ในขณะที่ฝึก ควรจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เพื่อลดการคิดฟุ้งซ่าน และความวิตกกังวลส่งผลให้จิตใจผ่อนคลาย มีสมาธิเพิ่มขึ้นอีกด้วย

ถ้าคุณพร้อมแล้ว... มาเริ่มฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนไปพร้อมๆ กัน



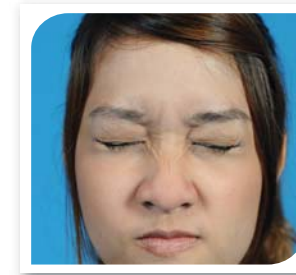
1. มือและแขนขวา โดยกำมือ เกร็งแขน แล้วคลาย



2. มือและแขนซ้าย โดยทำเช่นเดียวกัน



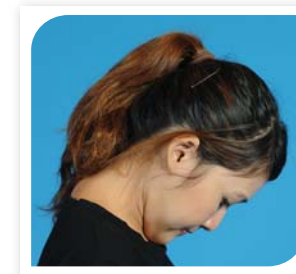
3. หน้าผาก โดยเลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย



4. ตา แก้ม จมูก โดยหลับตาแน่น ย่นจมูกแล้วคลาย



5. ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟัน ใช้นิ้วดันเพดานปากแล้วคลาย เม้มปากแน่น แล้วคลาย



6. คอ โดยก้มหน้าให้คางจดคอ เกร็งกล้ามเนื้อคอ ค้างไว้ แล้วคลาย