

การจัดการกับความเครียดด้วยวิธีทางกายภาพบำบัด

Stress Management with Physical Therapy

หทัยชนก หมาภิน*

บทคัดย่อ

ในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองและวัฒนธรรม ต่างๆ ในสังคมไทย ซึ่งมีผลกระทบต่อสภาพความเป็นอยู่และวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะผลกระทบต่อประชาชนในสังคมเมืองใหญ่ ซึ่งนับวันจะมีแนวโน้มเพิ่มสูงมากขึ้นในอนาคต สิ่งที่เราเห็นชัดเจนในสังคมปัจจุบันคือสภาพการดำเนินชีวิตของประชาชนเป็นไปอย่างเร่งรีบ มีการแข่งขันและต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดของตนเอง สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดและความกดดันทางด้านจิตใจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกาย โดยผลกระทบต่อสุขภาพกายส่วนใหญ่นั้น มักจะเป็นการบาดเจ็บทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ เช่น อาการปวดกล้ามเนื้อคอ บ่า สะบัก และหลัง

บางคนอาจมีอาการปวดร้าวขึ้นศีรษะ ขมับ กระบอกตา เวียนศีรษะ หรือปวดร้าวไปที่หัวไหล่ ลงแขน หรือบางรายอาจมีอาการชา นิ้วมือร่วมด้วย เนื่องจากในขณะที่เกิดความเครียดขึ้นนั้นร่างกายจะมีการตอบสนองโดยการสั่งให้กล้ามเนื้อเกร็งมากขึ้น การจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นสามารถทำได้หลายวิธี โดยในทางกายภาพบำบัดมักจะใช้ Relaxation exercise ในการลดหรือบรรเทาอาการต่างๆ ช้างต้นที่เกิดขึ้นจากความเครียด เพราะในกระบวนการของ Relaxation exercise จะไปลดการทำงานของ Sympathetic nervous system และจะไปเพิ่มการทำงานของ Parasympathetic nervous system ทำให้ร่างกายเกิดความผ่อนคลายได้

Abstract

In Thai society nowadays, the way of living of Thai people in every part of the country has been impacted by the fast changing of economic, social, political and, cultural. Especially, the people who live in the urban area which the population

is increasing every single day, these townspeople have to rush how they live due to the high competition in the society. They have to be on top to survive. And, these situations and pressures are the factors that lead to

*อาจารย์ประจำสำนักวิชากายภาพบำบัด คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ

the anxiety, stress and tension which has many negative effects on the both mind and body. The most significant adverse effects on the body are the injuries to the musculoskeletal conditions such as neck pain, shoulder pain, scapular pain and back pain. Moreover, some people may having a cervicogenic headache, referred pain to the temporal region, feeling dizzy, referred pain to upper

trapezius muscle or referred paresthesia and numbness to fingers. Physical Therapy, relaxation exercise, is one of the ways to cope with stress and its symptoms. Relaxation exercise can decrease the sympathetic nervous system activities and increase the parasympathetic nervous system activities, that conduce to relaxing your body.

ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ หรือมีความขัดแย้งภายในจิตใจที่ทำให้เกิดการเสียสมดุลของจิตใจ และมีการตอบสนองต่อสิ่งที่คุกคามหรือกดดัน ซึ่งแบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านร่างกาย (Physiological stress) เช่น เหงื่อแตก หายใจถี่ขึ้น กล้ามเนื้อเกร็ง ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปากแห้ง อึดอัดในท้อง กระเพาะอาหารปั่นป่วน เป็นต้น และองค์ประกอบด้านจิตใจ (Psychological stress) โดยแบ่งออกเป็นด้านพฤติกรรม เช่น ปากสั่น มือสั่น เสียงสั่น พูดเร็ว เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับรับประทานอาหารมาก หรือไม่เจริญอาหาร ด้านความคิด เช่น คิดอะไรไม่ออก ไม่มีสมาธิ จำอะไรไม่ค่อยได้ และด้านอารมณ์ เช่น กลัว วิทกกังวล เคร้า โกรธ ดับข้องใจ เป็นต้น (Johnson, 1993) โดยความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่เกิดได้กับทุกคน จะมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิด การประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน

ผลกระทบที่เกิดจากความเครียด

ความเครียดทางร่างกายหรือทางจิตใจมีผลกระทบต่อนสมองส่วน Amygdala ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของระบบข้อมูลด้านอารมณ์ในสมอง ข้อมูลที่ส่งมาจากศูนย์กลางชั้นสูงในสมองส่วนหน้า จะมีผลต่อการตอบสนองทางอารมณ์ต่อภาวะเครียด เมื่อ Amygdala ถูกกระตุ้นโดยภาวะเครียด จะส่งสัญญาณทางระบบประสาทไปกระตุ้น Hypothalamus gland ให้หลั่งฮอร์โมนออกมาเข้าสู่กระแสเลือด หลังจากนั้นฮอร์โมนตัวนี้จะไปกระตุ้น Adrenal gland ซึ่งเป็นต่อมเล็กๆ อยู่ที่ส่วนยอดของไต 2 ข้าง โดย Adrenal gland

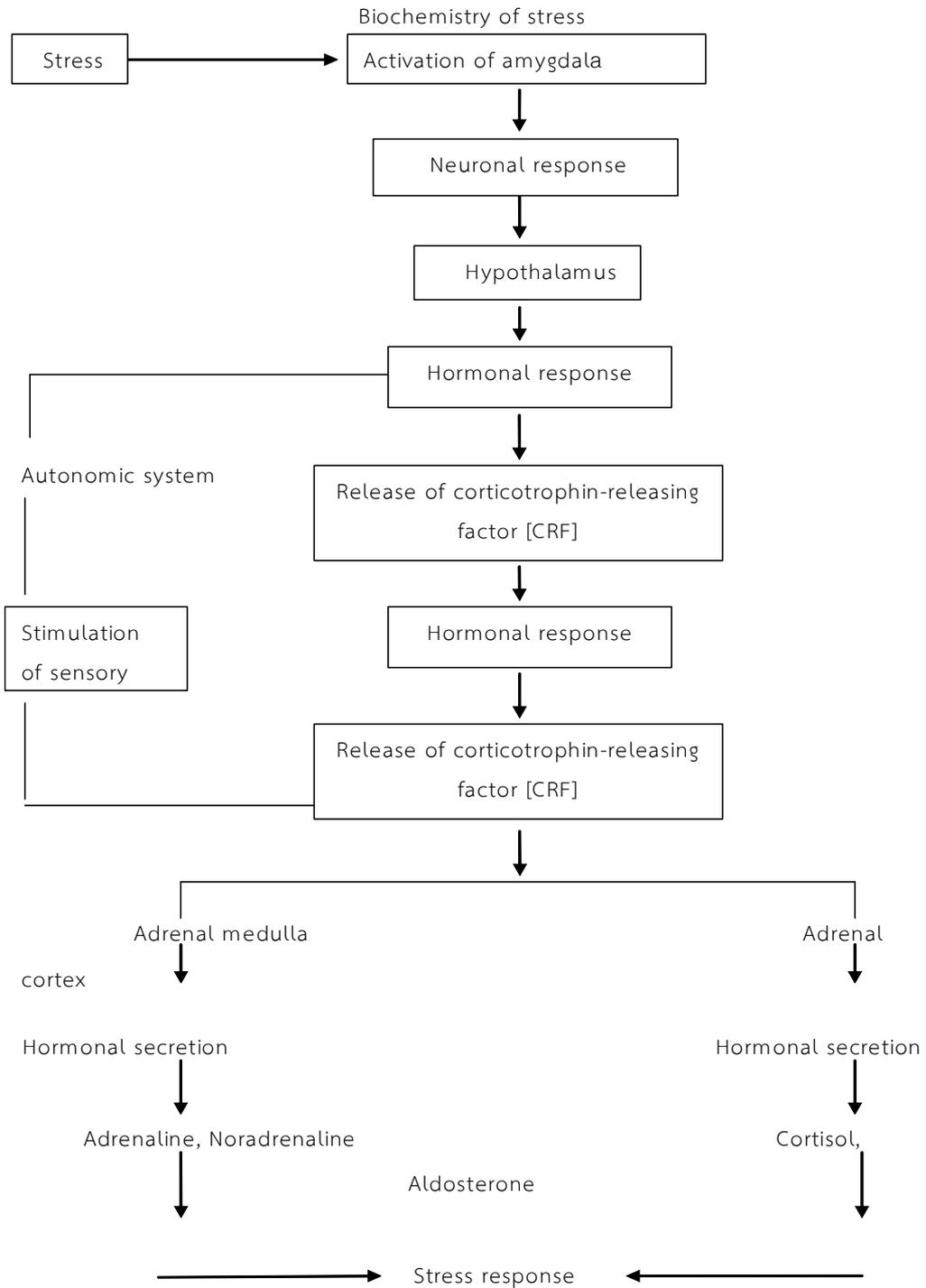
จะประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนในหรือ medulla ซึ่งหลั่งฮอร์โมน adrenaline และ noradrenaline ทำให้เกิดการตอบสนองของร่างกายอย่างทันทีทันใดต่อภาวะเครียด (สนาม บินชัย, 2543) ผลการกระตุ้นเหล่านี้จะส่งผลให้ร่างกายอยู่ในภาวะเตรียมพร้อมสำหรับการต่อสู้หรือการหนี โดยผ่านทาง 2 ระบบ คือ ระบบตอบสนองทางระบบประสาทซึ่งมีผลในระยะสั้น และการตอบสนองทางระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งจะมีผลในระยะยาวกว่า ดังแสดงในรูปที่ 1 การตอบสนองต่อความเครียดที่เกิดขึ้นจากแผนภูมิดังกล่าว จะส่งผลกระทบต่อแสดงออกในด้านร่างกายโดยเมื่อบุคคลมีความเครียดเกิดขึ้น ระบบประสาทอัตโนมัติและระบบต่อมไร้ท่อจะทำงานร่วมกับ สมองส่วนที่เรียกว่า hypothalamus ซึ่งเป็นสมองส่วนที่สำคัญที่สุดที่จะตอบสนองต่อสภาวะความเครียด ที่เรียกได้ว่าเป็น ศูนย์กลางการทำงานในสภาวะเครียด เพราะมีหน้าที่ 2 ประการ คือ ควบคุมการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ และกระตุ้นการทำงานของ Pituitary gland ในสภาวะเครียดระบบประสาทอัตโนมัติ

ส่วนของ Sympathetic nervous system จะทำงานมีผลทำให้หายใจถี่ขึ้น และความดันโลหิตสูงขึ้น นอกจากนี้การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติยังส่งสัญญาณไปยังส่วนในของ Adrenal gland เรียกว่า Adrenal medulla ให้ปล่อยฮอร์โมน catecholamine ซึ่งประกอบด้วย Adrenaline และ noradrenaline ซึ่งตัวแรกมีบทบาทสำคัญในปฏิกิริยาการกลัวและการหลีกเลี่ยง ในขณะที่ตัวหลังมีความสัมพันธ์กับปฏิกิริยาความโกรธและการต่อสู้ (Weinstein, 1985)

วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตียน

ปีที่ ๒๐ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มีนาคม) ๒๕๕๗

The stress cascade

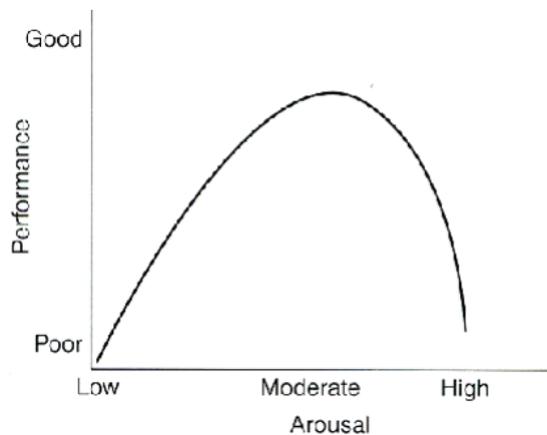


รูปที่ 1 แสดงแผนภูมิความเครียด (มานอน หล่อตระกูล และปราโมชย์ สุคนนิชย์, 2545)

การตอบสนองของมนุษย์ต่อความเครียดแบ่งเป็น 3 มิติ คือการตอบสนองต่อความเครียดทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม โดยการตอบสนองต่อความเครียดด้านร่างกาย (Physical stress response) พบว่าในภาวะที่เกิดความเครียดคนเราจะมีการปรับตัวใน 2 ลักษณะ คือสู้หรือหนี ซึ่งการปรับตัวในขั้นแรกนี้ เรียกว่า ชั้นกระตุ้นเตือน (Alarm reaction) ต่อจากนั้นการกระตุ้นเตือนทางร่างกายจะลดลง แต่ยังคงสูงกว่าระดับปกติ Adrenal gland จะปล่อยฮอร์โมนออกมาเสริมกำลัง ซึ่งแม้จะช่วยเผชิญกับภาวะความเครียดแต่ก็ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ในขั้นนี้เรียกว่าขั้นต้านทาน เมื่อมีการเร้าทางด้านร่างกายนานๆ จะทำให้พลังงานในร่างกายสูญเสียความต้านทานของโรคต่างๆ ต่ำลง ร่างกายอ่อนแอ และอาจทำให้เกิดโรคที่ถึงขั้นเสียชีวิตได้ ซึ่งเป็นขั้นที่เรียกว่าขั้นหมดแรง สภาวะทั้ง 3 ขั้นนี้

เรียกว่าเป็นการปรับตัวทั่วไป ซึ่งจะเกิดขึ้นกับบุคคลทุกคนเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งที่ทำให้รู้สึกตื่นเต้น ตกใจ กลัว หรือเสียใจ (สมภาพ เรื่องตระกูล, 2545)

เมื่อบุคคลอยู่ในภาวะเครียดก็จะมีความตื่นตัวของร่างกายและความวิตกกังวล (arousal and anxious state) เกิดขึ้น ซึ่งจะมีปฏิกิริยาโต้ตอบของร่างกายหลายอย่าง เช่น มีการเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ มีความดันโลหิตสูงกว่าปกติ ย่อยอาหารได้ช้าและไม่มีประสิทธิภาพทำให้ท้องอืด ไตดูตกลับ โซเดียมและน้ำกลับสู่ร่างกายมากขึ้น และมีความตึงตัวของกล้ามเนื้อมากขึ้น (Frisch, N.C. , and Frisch, L.E., 2002) โดยความสัมพันธ์ระหว่างความตื่นตัวของร่างกาย (Arousal) กับประสิทธิภาพการทำงาน (Performance) นั้นสามารถเขียนเป็นกราฟได้ ดังรูปที่ 2



รูปที่ 2 The inverted U hypothesis of arousal (Judith, 1998)

ดังนั้นถ้าร่างกายได้ผ่อนคลายจากความตึงเครียดไม่ว่าจะเป็นวิธีใดก็ตาม ก็จะทำให้อาการที่กล่าวมาข้างต้นลดลง หรืออยู่ในสภาวะใกล้เคียงกับปกติ

Relaxation exercise

Relaxation หรือการผ่อนคลาย เป็นวิธีการที่ช่วยคลายความตึงเครียดทั้งร่างกาย จิตใจและอารมณ์

ลดความเมื่อยล้า และการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งจะคลายความกลัวและความวิตกกังวลลงได้

ผลของ Relaxation exercise

ผลต่อระบบสรีรวิทยา

1. ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และอัตราการหายใจ

วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตียน

ปีที่ ๒๐ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มีนาคม) ๒๕๕๗

2. ลดอัตราการใช้ออกซิเจน และลดอัตราการเกิดและการขับคาร์บอนไดออกไซด์จากร่างกาย
3. ลดระดับ Cholesterol และ lactate ในเลือด
4. ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ
5. ลดอัตราการเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย
6. หลอดเลือดส่วนปลายมีการขยายตัว
7. เพิ่มอุณหภูมิที่ผิวหนัง
8. รุ่มาน้ำตาลหรือลง
9. นำลายหลังมากขึ้น
10. เพิ่มการทำงานของระบบทางเดินอาหาร
11. ขับปัสสาวะออกมามากขึ้น

ผลต่อระดับของการรับรู้

1. เปลี่ยนแปลงระดับของการรู้สึก
2. มีสมาธิในการทำงานที่ดีขึ้น
3. ทำให้เกิดความชื่นที่หลากหลายขึ้น

ผลต่อพฤติกรรม

1. ลดความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมภายนอก
2. ง่ายต่อการทำการเคลื่อนไหวให้

เทคนิคในการทำ relaxation exercise

Relaxation exercise สามารถทำได้หลายวิธี เช่น progressive relaxation, autogenic training, guided imagery และ biofeedback (Darlene H. and Randolph MK., 2006)

1. Progressive relaxation

ในปี ค.ศ.1938 Jacobson เป็นคนแรกที่ค้นพบวิธี progressive relaxation หรือการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ซึ่งในปัจจุบันจัดเป็นเทคนิคที่นิยมใช้กันมากในงานกายภาพบำบัด และในปี ค.ศ.1963 Laura Mitchell ได้แนะนำวิธีการ simple physiological relaxation หรือ reciprocal physiological relaxation ขึ้นมาด้วย ซึ่งกล้ามเนื้อหลักที่ Mitchell ได้แนะนำเอาไว้มีดังแสดงในตารางที่ 1

Muscle groups targeted in Mitchell's simple physiology relaxation

Shoulder depressors	to induce relaxation in	Shoulder elevators
Elbow extensors	to induce relaxation in	Elbow flexors
Shoulder abductors	to induce relaxation in	Shoulder adductors
Finger and thumb extensors	to induce relaxation in	Finger and thumb flexors
Hip lateral rotators	to induce relaxation in	Hip medial rotators
Ankle dorsiflexors	to induce relaxation in	Ankle plantarflexors
Trunk flexors	to induce relaxation in	Trunk extensors
Neck extensors	to induce relaxation in	Neck flexors

ตารางที่ 1 แสดงกลุ่มกล้ามเนื้อหลักที่ Mitchell แนะนำในการทำ progressive relaxation (Judith, 1998)

วิธีการทำ progressive relaxation นั้น จะเริ่มที่การนั่งในสถานที่ที่สบาย ๆ อาจเป็นห้องที่มีแดดเล็กน้อย มีม่านบังแสงเพื่อไม่ให้แสงจ้าเกินไป จัดให้ผู้ฝึกนั่งอยู่บนเก้าอี้ที่สบาย มีที่วางแขน สามารถรับน้ำหนักทุกส่วนของร่างกายและสามารถปรับเอนได้ หรือจะให้ผู้ฝึกนอนบนเตียงก็ได้ จากให้ให้ผู้ฝึกหลับตา ทำจิตใจให้สงบ จินตนาการถึงสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดการผ่อนคลาย เช่น ห้องฟ้า ต้นไม้ ดอกไม้ น้ำตก ฯลฯ แล้วค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อของร่างกายไปที่ละส่วน โดยไล่ตั้งแต่เท้าขึ้นไปถึงศีรษะ โดยให้เกร็งส่วนนั้นแล้วสังเกตความตึงเครียดของกล้ามเนื้อสักครู่ แล้วให้คลายออก ในขณะที่คลายออกให้สังเกตความรู้สึกสบายผ่อนคลาย ให้แยกความรู้สึกเครียดและผ่อนคลายออกจากกันให้ได้ หลังจากนั้นให้ผู้ฝึกทำซ้ำอีก เกร็งและคลายไปเรื่อยๆ ไล่ตั้งแต่เท้าจรดศีรษะ การฝึกนี้สามารถทำได้ด้วยตนเอง โดยฟังจากเทปบันทึกคำแนะนำการผ่อนคลาย ให้ทำวันละสองครั้ง เช้าและก่อนนอน หรือทำในช่วงเวลาที่เกิดความเครียดก็ได้ เมื่อฝึกไปเรื่อยๆ ก็จะทำให้เกิดการเรียนรู้ว่าการผ่อนคลายเป็นอย่างไร และสามารถนำมาใช้ได้ทันทีเมื่อต้องการ

การทำ progressive relaxation จะเริ่มทำจากปลายเท้าไปจนถึงศีรษะ ด้วยท่าต่างๆ ดังต่อไปนี้

การผ่อนคลายรยางค์ร่างกายส่วนล่าง (Lower extremities relaxation exercise)

- 1) กระจกข้อเท้าขึ้น (Dorsiflexion of ankle joint)
- 2) กระจกข้อเท้าลง (Plantarflexion of ankle joint)
- 3) เหยียดข้อเข่าและข้อสะโพก (Extension of knee and hip)
- 4) งอข้อเข่า (Knee flexion)

การผ่อนคลายร่างกายช่วงลำตัว (Trunk relaxation exercise)

- 1) ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณกระดูกสันหลัง (Relaxation of muscles of spine)
- 2) ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหน้าท้อง (Relaxation of abdominal muscles)

3) บิดหมุนลำตัวไปทางด้านข้าง (Trunk rotation)

การผ่อนคลายรยางค์ร่างกายส่วนบน (Upper extremities relaxation exercise)

- 1) เหยียดนิ้วมือและข้อมือ (Finger and wrist flexion)
- 3) หุบและกางนิ้วมือ (Finger abduction and adduction)
- 4) งอและเหยียดข้อศอก (Elbow flexion and extension)
- 5) กางและหุบข้อไหล่ (Shoulder joints abduction and adduction)
- 6) ยกข้อไหล่ขึ้น (Shoulder shrug)

การผ่อนคลายศีรษะ คอ และใบหน้า (Head, neck and face relaxation exercise)

- 1) เอียงศีรษะไปทางด้านข้าง (Neck lateral flexion)
- 2) ก้มและเงยศีรษะ (Neck flexion and extension)

3) หมุนคอไปทางด้านข้าง (Neck rotation)

4) ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า (Facial relaxation)

2. Autogenic training

เป็นการจินตนาการถึงส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายให้มีความหนักหรือให้มีอุณหภูมิต่างๆ โดยมีจุดประสงค์เพื่อการผ่อนคลาย โดยจะมีทั้งหมด 6 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) แขนซ้ายของฉันหนัก (จินตนาการพร้อมพูดซ้ำ 3-5 ครั้ง)
- 2) ขาขวาของฉันอุ่น (จินตนาการพร้อมพูดซ้ำ 3-5 ครั้ง)
- 3) หัวใจของฉันเต้นช้าลง (จินตนาการพร้อมพูดซ้ำ 3-5 ครั้ง)
- 4) ฉันหายใจช้าลง (จินตนาการพร้อมพูดซ้ำ 3-5 ครั้ง)

วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตียน

ปีที่ ๒๐ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มีนาคม) ๒๕๕๗

5) กล้ามเนื้อท้องของนั้่นผ่อนคลายและอ่อน (จินตนาการพร้อมพูดซ้ำ 3-5 ครั้ง)

6) หน้าผากของนั้่นเย็น (จินตนาการพร้อมพูดซ้ำ 3-5 ครั้ง)

3. Guided imagery

เป็นการฝึกผ่อนคลายโดยการจินตนาการถึงภาพของเหตุการณ์ความประทับใจที่มีความสุขในชีวิต ซึ่งอาจเป็นการจินตนาการภาพถึงชายหาดที่มีน้ำทะเลสีฟ้าจัด มีหาดทรายขาวระยิบระยับ มีลมพัดมาเย็นๆ มีเรือใบสีขาวเป็นจุดเล็กๆ อยู่กลางทะเล โดยที่ตนเองกำลังนั่งอยู่บนเก้าอี้ผ้าใบพร้อมกับดื่มเบียร์เย็นๆ เป็นต้น

4. Biofeedback

เป็นการฝึกโดยใช้เครื่อง biofeedback เพื่อการผ่อนคลาย โดยตัวเครื่องจะสามารถจับสัญญาณความตึงตัวของกล้ามเนื้อได้ ถ้ากล้ามเนื้อไม่ผ่อนคลายหรือมีความตึงตัวมาก เครื่องก็จะมีเสียงดัง หรือมีหน้าจอแสดงขึ้นมาว่ามีการทำงานของกล้ามเนื้อมากขึ้น แต่ถ้ากล้ามเนื้อมีความตึงตัวลดลง เครื่องก็จะมีเสียงลดลง

โดยในการฝึก Relaxation exercise นั้น อาจจะใช้วิธีการฝึกอย่างใดอย่างหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งอย่างที่สามารถฝึกพร้อมกันได้ ซึ่งจะส่งผลเสริมกัน ทำให้เกิดการผ่อนคลายที่มากยิ่งขึ้น ส่วนใหญ่ในทางกายภาพบำบัด จะนิยมฝึก Progressive relaxation ร่วมกับ Guided imagery ไปพร้อมกัน ซึ่งจะส่งผลเสริมกันให้เกิดการผ่อนคลายได้มากขึ้น

ในการทำ Relaxation exercise ร่วมกับการฝึกการหายใจด้วยกล้ามเนื้อกระบังลม (Diaphragmatic breathing exercise) ซึ่งเป็น การฝึกเพื่อการผ่อนคลายด้วยวิธีการควบคุมจังหวะการหายใจเข้าและออก โดยให้หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ การหายใจอย่างถูกวิธีดังกล่าวนี้จะเพิ่มปริมาตรอากาศทุกลมหายใจเข้าให้มากกว่าการหายใจตามปกติ การใส่ใจที่จะทำให้ท้องป่องขณะหายใจเข้า

และท้องแฟบลงขณะหายใจออก เป็นการเพิ่มออกซิเจนไปเลี้ยงสมองและมีผลให้เกิดความสงบและผ่อนคลาย ส่วนการใช้จินตนาการในขณะหายใจนั้นก็จะช่วยให้หายใจได้ลึกและช้ากว่าการหายใจปกติ ทำให้ได้ปริมาตรอากาศเข้าไปในปอดมากขึ้น (สุวรรณณี จรุงจิตอารี, 2530) โดยการฝึกหายใจด้วยกล้ามเนื้อกระบังลม (Diaphragmatic breathing exercise) เพื่อการผ่อนคลายความเครียดมีขั้นตอนปฏิบัติดังนี้

1. จัดท่าเริ่มจากท่านอนหงาย ศีรษะสูง ประมาณ 30 - 40 องศา และหนุนหมอนใต้เข่า
2. วางมือทั้ง 2 ข้าง บนท้องบริเวณใต้ลิ้นปี่
3. หลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ให้ท้องป่องออก จินตนาการว่าอากาศไหลวนผ่านจมูกเข้าไปในปอด และค้างไว้ประมาณ 2 - 4 วินาที และเนื่องจากการหายใจเข้ามีผลในด้านตื่นตัว (Excitatory effect) ดังนั้นขณะหายใจเข้าให้พูดกับตัวเองว่า ฉันตื่นตัว ฉันพร้อมแล้ว ฉันเต็มไปด้วยพลัง
4. มือจะยกขึ้นตามจังหวะการหายใจเข้า
5. ผ่อนลมหายใจออกทางจมูกช้าๆ จินตนาการว่าอากาศไหลวนจากปอดออกมาทางจมูก และเนื่องจากการหายใจออกมีผลในการยับยั้ง (Inhibitory effect) ทำให้เกิดความสงบ ดังนั้นขณะหายใจออกให้คิดว่า ฉันผ่อนคลาย ฉันสบายดี ฉันควบคุมตัวเองได้ดี
6. มือที่วางไว้ที่ท้องจะลดลงตามมา
7. เมื่อชำนาญแล้ว ควรฝึกในท่านั่งและทำยืนร่วมด้วย ทำเช่นนี้ประมาณ 15-20 ครั้งต่อรอบ และทำให้ได้วันละ 1-2 รอบ

สรุป

ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย แม้จะไม่ใช่อะไรที่ผิดปกติแต่ก็เป็นสิ่งที่อันตราย เพราะถ้าในชีวิตประจำวันของคนเราต้องวนเวียนอยู่กับความเครียด ก็จะส่งผลต่อภาวะจิตใจซึ่งจะไม่เป็นสุข

ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข รวมถึงส่งผลต่อภาวะต่างๆ ทางร่างกายตามมาด้วย ทั้งนี้ทั้งนั้นเมื่อเรารู้สึกเครียดเมื่อใด ก็ควรที่จะหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดก่อนที่จะปล่อยให้ลุกลามและเป็นปัญหาใหญ่ตามมาในภายหลัง และแนวทางในการจัดการกับความเครียดนอก

เหนือจากการหมั่นสังเกตและจัดการกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดแล้วการผ่อนคลายด้วยวิธีทางกายภาพบำบัดก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สามารถนำมาจัดการกับปัญหาที่เกิดจากความเครียดได้เป็นอย่างดี

บรรณานุกรม

- มาโนช หล่อตระกูล, ปราโมทย์ สุคนนิชย์. (2545) *จิตเวชศาสตร์รามาธิบดี*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สวีชาญการพิมพ์.
- สนาม บินชัย. (2543). *ความเครียดของนักเรียนโรงเรียนสตรีนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์*. ในกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, การประชุมวิชาการสุขภาพจิต ปี 2543 สุขภาพจิตดีด้วยอีคิว วันที่ 6-8 กันยายน 2543. กรุงเทพฯ : วงศ์กมล โปรดักส์ชั่น.
- สมภาพ เรื่องตระกูล. (2545). *ตำราจิตเวชศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุวรรณณี จรุงจิตอารี. (2530). *กายภาพบำบัดในโรคทางอก*. กรุงเทพฯ : สมานมิตรการพิมพ์.
- Darlene, H., and Randolph, M.K. (2006). *Management of Common Musculoskeletal Disorders : Physical Therapy Principles and Methods*. 4th ed. United States of America : Lippincott Williams and Wilkins.
- Frisch, N.C. , and Frisch, L.E. (Eds.) (2002). *The Client Experiencing Anxiety in Psychaitric Mental Health Nursing*. 2nd ed. United States of America : Delmar Thomson Learning.
- Johson BS. (1993). *Psychiatric Mental Health Nursing*. 3rd ed. Pennsylvania : J.B. Lippincott.
- Judith, P.B., Heather, R., Jane, L., and Kate, K. (1998). *Rehabilitation of Movement: Theoretical basis of clinical practice*. Great Britain : The Bath Press, Avon.
- Relaxation and Relaxation Exercises*. [Online]. Retrieved 8,2014, From <http://www.traumacenter.org>.
- Relaxation Exercises*. [Online]. Retrieved 8,2014, From <http://medicalcenter.osu.edu>.
- Weinstein, M. S. and Conry, R. F. (1985). *Stress*. Canada: International Self - Counsel Press.

