

APPENDIX J
SELF STRESS RELIEF TECHNIQUE:
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE

เทคนิคการผ่อนคลาย

การออกกำลังกายเพื่อการผ่อนคลายทั้งกล้ามเนื้อและจิตใจ จะประกอบด้วย เทคนิคการผ่อนคลาย ดังนี้ การฝึกหายใจ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อของร่างกาย

การฝึกหายใจ

เพื่อให้เกิดการขยายตัวของปอดอย่างเต็มที่และเป็นการฝึกควบคุมจังหวะการหายใจ มีขั้นตอนคือ

ขั้นตอนที่ 1

- นอนหงายชันเข่าหรือหมอนรองใต้เข่า มือหนึ่งวางที่ท้อง อีกมือวางที่หน้าอก (การฝึกจะทำในท่าใดก็ได้ แต่ท่านอนจะดีที่สุด)



- หายใจเข้าช้าๆทางจมูก ให้ท้องป่อง มือที่วางที่ท้องจะยกขึ้น จากนั้นปล่อยลมหายใจออกทางปากช้าๆ จะเห็นว่ามือที่วางที่ท้องแฟบลง ทำซ้ำ 8-10 ครั้ง

หายใจเข้า ท้องป่อง

หายใจออก ท้องแฟบ



ขณะหายใจออกทุกครั้ง ให้นึกถึงคำว่า “ผ่อนคลาย”

ข้อควรระวัง! ขณะฝึกหายใจ หากรู้สึกวิงเวียน หน้ามืด ให้

หายใจเข้า-ออก ช้าๆ

ขั้นตอนที่ 2

- หายใจเข้าท้องป่องก่อน จากนั้นหายใจเข้าต่อให้ทรวงอกยกขึ้น
- จากนั้นปล่อยลมหายใจออกทางปากช้าๆในช่วงแรกและตามด้วยการถอนหายใจ ซึ่งจะช่วยคลายความตึงเครียดและทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

ขณะหายใจออกทุกครั้ง ให้นึกถึงคำว่า “ผ่อนคลาย”

“ฝึกหายใจตามขั้นตอนที่ 1 และ 2 ทุกวัน ๆ ละประมาณ 3-5 นาที หมั่นฝึกฝนจนเราสามารถหายใจลักษณะนี้ในท่าทางต่าง ๆ เช่น นั่ง ยืน เดิน ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถควบคุมให้ตนเองเกิดการผ่อนคลายในเวลาที่เรากำลังต้องการ”

การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

การตึงตัวของกล้ามเนื้อที่เกิดจากความเครียด อาจก่อให้เกิดความไม่สบายตัวและอาการปวด การฝึกการคลายตัวกล้ามเนื้อ จะช่วยลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อและความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ โดยสามารถฝึกขณะฟังดนตรีเบาๆ ร่วมด้วย ซึ่งช่วยให้ผู้ฝึกหลังง่ายขึ้น

วิธีการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ

นอนหงาย แขนขาเหยียดตรง หรือนั่งหัวพิงพนัก

หลับตาสบายๆ ในที่เงียบๆ จากนั้น

- เกร็งกล้ามเนื้อแต่ละกลุ่มให้แรงที่สุดเท่าที่ไม่ปวด และไม่เกิดตะคริว
- ขณะเกร็งกล้ามเนื้อ นับ 1-5 หรือ 1-10 จากนั้นคลายกล้ามเนื้อที่เกร็ง นับ 1-5 หรือ 1-10
- ขณะเกร็ง ต้องหายใจเข้า-ออกปกติ** ต้องไม่กลั้นหายใจ

โดยทุกครั้งที่ยังหายใจออก ให้นึกถึงคำว่า “คลาย”
เกร็งกล้ามเนื้อแต่ละกลุ่ม ตามลำดับ ดังนี้



กระดกปลายเท้าขึ้น



ถีบปลายเท้าลง



เกร็งต้นขาทั้ง 2 ข้าง



แขนทั้งสองลงให้สุด



แอ่นอกให้หลังพนักพิง



กำมือทั้ง 2 ข้างให้แน่น



กระดกข้อมือขึ้นให้สุด



เหยียดแขน กระดกข้อมือ



กำมือ 2 ข้าง งอศอก



ยกไหล่ขึ้นให้สุด



กดศีรษะกับผนังพิง



เกร็งคางกดให้ชิดอก



ย่นหน้าผาก



ขมวดคิ้วให้แน่น



หลับตาปี



กััดฟัน ให้แน่น



เม้มริมฝีปาก

จากนั้นฝึกหายใจเข้าออก 8-10 ครั้ง และเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อใหม่อีกครั้ง โดยเริ่มตั้งแต่กระดกปลายเท้า จนถึงเม้มริมฝีปาก ทำประมาณ 3-4 รอบ

**ควรฝึกวันละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 10-20 นาที
(เกร็งกล้ามเนื้อ 3-4 รอบต่อครั้ง) จนเกิดเป็น
ความเคยชินที่เราสามารถผ่อนคลายตนเองได้**

การออกกำลังกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและอารมณ์ ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดคือ ผู้ฝึกต้องสามารถควบคุมการหายใจได้ตามขั้นตอนที่ 1 ขณะเดียวกับที่สามารถเกร็งกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆที่เราต้องการให้ผ่อนคลายได้ ไม่ว่าผู้ฝึกจะอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียดหรือไม่ก็ตาม

เอกสารอ้างอิง

- Relaxation skill. <http://www.permanente.net>. Nov., 2006
- Diaphragmatic Breathing. [Health Information Home](http://www.cchs.net/health/hinfo/) : Cleveland Clinic Health System 2004. <http://www.cchs.net/health/hinfo/>. Nov., 2006
- Kisner Carolyn, et al. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques. 2nd ed. 1991
- Psychological self-tools-online self-help book. <http://www.mentalhelp.net>. Nov., 2006.

**ออกกำลังกาย
ผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อ
และ
อารมณ์**

ผกาวัลลี พุ่มสุทัศน์ (ลี้วีระพันธุ์)

นักกายภาพบำบัด / นักศึกษาคณะแพทยศาสตร์

สาขาเวชศาสตร์ชุมชนและเวชศาสตร์ครอบครัว

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ได้รับทุนสนับสนุนจาก:

สำนักงานโครงการสนับสนุนทุนวิทยานิพนธ์ของ สสส.