

10 วิธีจัดการกับความเครียด

1. ออกกำลังกาย คุณควรหาเวลาของแต่ละวันอย่างน้อย 30 นาที ในการออกกำลังกาย โดยเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับคุณที่สุด ถ้าคุณไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงกับค่าอุปกรณ์ คุณก็น่าจะเลือกการวิ่งหรือเดิน หากเป็นสูงอายุหรือเป็นผู้ที่ไม่ต้องการการกระแทก ก็อาจจะว่ายน้ำ โยคะ ไทชิ หากอยากมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ขอแนะนำกีฬาที่เล่นเป็นหมู่คณะอันได้แก่ แบดมินตัน กอล์ฟ ฟุตบอล หรือ เทนนิส กีฬาจะทำให้เราได้ระบายออกซึ่งแรงขับของจิตใจในด้านต่างๆ เช่น ความคับข้องใจ ความโกรธ ความเสียใจ ไม่พอใจ แถมยังได้สารสื่อความสุข หรือสารเอนโดฟิน กลับมาด้วย แล้วคุณก็จะรู้สึกสดชื่นและหลับสบายอีกด้วย

2. พูดระบายความเครียด พูดคะ ระบายความเครียดออกมาเลย แต่ต้องเลือกบุคคลที่คุณคิดว่า ปลอดภัย หวังดี ไม่มีพิษภัยกับตัวคุณ และควรมีความอดทนสูงในการฟัง หรือถ้าหาไม่ได้ก็เลย สัตว์เลี้ยงต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น หมา แมว ปลาทอง จิ้งจก แมลงต่างๆ ก็ได้ ระบายให้มันฟัง (แต่อย่าลืมนัดประตูลงกลอนด้วย มิเช่นนั้น คนอื่นมาพบเข้าจะหาว่าคุณบ้าพูดคนเดียว) เพราะเวลาที่เราได้ระบายออก เท่ากับเราได้ทบทวนตัวเองไปด้วย นอกจากนี้ยังมีบริการให้คำปรึกษาแนะนำทางโทรศัพท์จากหน่วยงานต่างๆ ให้บริการอีกด้วย

3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ การนอนหลับพักผ่อนช่วยให้คุณสดชื่นขึ้นได้มาก เหมือนได้ชาร์จแบตเตอรี่ในร่างกายใหม่ แต่ควรเตรียมความพร้อมในการนอน โดยเลือกสถานที่และเครื่องนอนที่สะอาด อากาศถ่ายเทสะดวก อุณหภูมิพอเหมาะ มีเสียง หรือแสงที่รบกวนคุณไม่มากนัก โดยกำหนดจิตใจก่อนนอนว่าให้เราสดชื่น ผ่อนคลาย เอาเรื่องเครียดปัญหาต่างๆ วางไว้นอกตัว ไม่เอามาคิดตอนนอน

4. อาหารคลายเครียด กลับมาเรื่องอาหารกันชั้กันดี อย่างที่เคยบอกไปแล้วนะจะว่าอาหารสามารถลดความเครียดของคุณได้ด้วย (รายละเอียดดูได้ที่บอร์ดเรื่องอาหารคลายเครียด)

5. พักผ่อนท่องเที่ยว คนเราก็เหมือนเครื่องยนต์ ต้องการช่วงพักไปทำการ reboot ใหม่ การที่ได้ไปท่องเที่ยวเห็นบรรยากาศที่ทัศนสวยงามแปลกหูแปลกตา ไปเจอผู้คน ก็ช่วยกระตุ้นมุมมองชีวิตใหม่ๆ ฝรั่งเศสจึงมีช่วงพักร้อนยาว และให้ความสำคัญอย่างมาก วางแผนล่วงหน้ายาวทีเดียว เมื่อถึงเวลา ก็ไปพักผ่อนทันที เมื่อกลับมาจากการท่องเที่ยวแล้ว คุณก็จะกลับมาเรียน หรือทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

6. ดนตรีคลายเครียด หลายคนคงเคยได้ยินเกี่ยวกับการรักษาโรคด้วยดนตรี หรือดนตรีบำบัด ทั้งนี้ก็เพราะดนตรีช่วยทำให้คุณอารมณ์เยือกเย็นลง ผ่อนคลาย ใจสงบ ดนตรีบำบัดมีทั้งเพลงบรรเลงด้วยเครื่องดนตรี

ชนิดเดียวหรือหลายชนิด เพลงที่มีเสียงคลื่นทะเล เสียงนก เสียงน้ำไหล ฯลฯ หากคุณสามารถปิดไฟ จุดเทียน และฟังเพลงเบาๆ หลังจากนั้นก็หลับไปแล้วละก็ ตื่นขึ้นมาอาจจะสดใสหายเครียดได้เยอะเลยล่ะ

7. กลิ่นบำบัดโรมาเทอราปี วิธีนี้ต้องแนะนำไว้ด้วยเดี่ยวไม่อินเทรนด์ล่ะ กลิ่นเป็นอีกสิ่งหนึ่งของการรับรู้ทางสัมผัสที่สื่อถึงอารมณ์ และความรู้สึกได้ดี คุณอาจลองจุ่มรูปหอมกลิ่นที่สดชื่น หรือหยดน้ำมันหอมระเหยในขณะนอน หรือทำงานเพื่อผ่อนคลายไปด้วย หรือจะแช่น้ำอุ่นๆ ก็ไม่เลวละ กลิ่นที่เหมาะสมแล้วแต่ชอบและรู้สึกผ่อนคลาย โดยเลือกจากการดมว่ากลิ่นไหนทำให้รู้สึกดี ให้พลัง หรือช่วยผ่อนคลายกลิ่นที่น่าสนใจ เช่น กลิ่นไม้จันทน์หอม กลิ่นกำยาน สำหรับผ่อนคลาย กลิ่นการบูร กลิ่นส้ม กลิ่นมะนาว สำหรับสร้างความสดชื่น

8. ฝึกหายใจคลายเครียด การหายใจช่วยนำอากาศบริสุทธิ์เข้าสู่ปอด แล้วเดินทางสู่สมองไปตลอดทั่วร่างกาย ลองหายใจโดยการหายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ สังเกตว่ากระบังลมขยายออก ท้องป่องออก จากนั้นค่อยๆ หายใจออกช้าๆ ไล่ลมให้ออกมากที่สุด ตอนนี้กระบังลมของคุณจะหดสั้นลง ท้องจะแฟบ ถ้าช่วงแรกไม่ถนัดก็เอามือแตะท้องเพื่อปรับและเข้าใจสภาพป่องแฟบของท้องจากการหายใจก่อนแล้วฝึกไปเรื่อยๆ

9. ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยนำเอาหลักการฝึกหายใจมาประยุกต์ใช้ร่วมด้วย เริ่มด้วยการนั่งหรือนอนในท่าสบายๆ จากนั้นค่อยๆ เกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ขึ้นมาโดยอาจไล่จากปลายเท้า ข้อเท้า น่อง ต้นขา ลำตัว แขน มือ นิ้ว ไหล่ คอ ศีรษะ และใบหน้า เกร็งไว้สักจิตใจหนึ่ง จากนั้นค่อยๆ ผ่อนคลายย้อนกลับไปที่เริ่มจากใบหน้า จนถึงปลายเท้า คุณสามารถใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในยามที่รู้สึกตึงเครียด อึดอัด ไม่สบายใจ หรือแม้แต่มยามที่คุณต้องการให้สมาธิกลับคืน

10. คลายเครียดด้วยการนวด ปัจจุบันมีคนสนใจการนวดอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็น นวดแผนไทย นวดเท้า นวดน้ำมัน นวดรักษาโรคเฉพาะที่ ทำให้มีสถานบริการเกี่ยวกับการนวดหรือ Spa เกิดขึ้นเป็นดอกเห็ด การนวดเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและทำให้เลือดลมสูบฉีด ทำให้ผู้ที่ถูกนวดรู้สึกผ่อนคลายและสบายมากยิ่งขึ้นการนวดน้ำมันยังทำให้มีผิวพรรณที่ดีอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีท่านวดง่ายๆ ที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง เช่น ท่านวดไหล่คลายเครียด 4 ขั้นตอน