

คลายความกังวล การมีสติด้วยลมหายใจ

เรียบเรียงโดย นางสิริพิมล อัญชลีสังกาศ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

บทนำ

ในสถานการณ์ปัจจุบัน ความเครียดต่างๆ ทำให้มนุษย์เกิดความกังวล ซึ่งความกังวลเป็นเรื่องธรรมดาอย่างหนึ่งที่มนุษย์พบได้เป็นเรื่องปกติ และมนุษย์จะต้องเตรียมความพร้อมในการเผชิญปัญหาและความเครียดที่มากกระทบร่างกายที่แสดงออกทั้งในทางรู้สึกทางความคิดและความรู้สึกทางกาย เพื่อผลักดันให้มนุษย์แก้ปัญหาและคิดพัฒนาสิ่งต่างๆ ในการควบคุมสภาวะความเครียดหรือความวิตกกังวลที่มากระทบ แต่หากร่างกายมีความเครียดและความวิตกกังวลมากเกินไปและเกิดอยู่นาน จนร่างกายไม่สามารถควบคุมได้ต่อสถานการณ์ที่มากกระทบได้อย่างเหมาะสมร่วมกับมีอาการมากเกินไป มีความกังวลไปล่วงหน้า และมีอาการเรื้อรังหรือเป็นๆ หายๆ ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ อารมณ์หงุดหงิด และมีภาวะทางกายที่ตามมาคือ ความตึงเครียด เช่น ปวดตึงศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานมากเกินไป ได้แก่ อาการใจสั่น ใจเต้นเร็วและแรง หายใจไม่อิ่ม ถอนหายใจบ่อย รู้สึกเหมือนมีก้อนมาจุกที่ลำคอ ท้องเสีย ปัสสาวะบ่อย เหงื่อแตก มือเท้าเย็น เป็นต้น จากสภาวะดังกล่าวจัดเป็นความผิดปกติที่ควรได้รับการดูแลทางด้านจิตใจ ซึ่งจะส่งผลต่อการเจ็บป่วยทางร่างกาย

ความกังวล หมายถึง ภาวะที่เผชิญกับสถานการณ์ความเครียดต่างๆ หากบุคคลใดมีความวิตกกังวลเกิดอยู่นานและมากเกินไปหรือคล้ายลักษณะประจำตัวทำให้รู้สึกไม่สบายใจ และหากปล่อยทิ้งไว้แสดงออกทั้งในทางความคิดและความรู้สึกทางกาย อาการทางกายที่ตามมาคือความตึงเครียด เช่น ปวดตึงศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานมากเกินไป เช่น ใจสั่น หัวใจเต้นเร็วและแรง หายใจไม่อิ่มและถอนหายใจบ่อย นอนไม่หลับ หงุดหงิด ไม่สบายตัว ไม่มีสมาธิ อาจส่งผลต่อการดำเนินชีวิตได้

การมีสติด้วยลมหายใจ หมายถึง ความรู้สึกตัวด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจ สูดลมหายใจเข้า-หายใจออกที่ลึกและช้า เพิ่มประสิทธิภาพในการนำพาออกซิเจนของร่างกายและเซลล์ต่างๆ เพิ่มการไหลเวียนของเลือด และโลหิตไปเลี้ยงสมองส่วนหน้ามากขึ้น ซึ่งสมองส่วนนี้มีหน้าที่บริหารและควบคุมอารมณ์ต่างๆ เพิ่มสมรรถนะของอวัยวะภายในต่างๆ ส่งผลให้เนื้อเยื่อต่างๆ รวมทั้งสมองได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ ปอดสามารถรับออกซิเจนได้อย่างเต็มที่ เพิ่มความจุของปอด ทำให้พลังที่อยู่ในอากาศ (ปราณะ) หรือพลังชีวิตเข้าสู่ร่างกายเป็นการฝึกเพื่อควบคุมระบบหายใจ ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อระบบประสาทอัตโนมัติ ส่งผลให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย ทำให้ผู้ฝึกมีสติรับรู้อยู่กับลมหายใจเข้า-หายใจออก จิตใจสงบ อารมณ์มั่นคง และการที่หายใจลึกและยาวเพียงพอช่วยเพิ่มความมีสติ รู้สึกอดทน อดกลั้นต่อสิ่งที่มากระทบอารมณ์ และเพิ่มพลังสติ รู้เท่าทันอารมณ์ เป็นการจัดปรับสมดุลของร่างกาย

การฝึกลมหายใจเพื่อขจัดความกังวล

เพื่อลดความกังวล ซึ่งเป็นบ่อเกิดของความเครียดของมนุษย์ และเพื่อพัฒนาความสมดุลของร่างกายและจิตใจ ตลอดจนทัศนคติในการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ในระยะยาว ก่อให้เกิดจิตใจที่ผ่อนคลาย

และสร้างสมดุลของร่างกาย ส่งเสริมการมีสุขภาวะที่ดีทั้งกายและจิต ด้วยการฝึกการหายใจ ซึ่งเป็นเทคนิคที่ช่วยในการควบคุมอารมณ์ในสภาวะที่มีความกังวลและความเครียดต่างๆที่มากระทบจิตใจ ให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ให้คลายความกังวล และมีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้สึกอดทน อดกลั้นต่อสิ่งที่มากระทบอารมณ์และควบคุมอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ โดยการหมั่นฝึกลมหายใจเข้าลึก - หายใจออกยาว

การผ่อนคลายความกังวลและความเครียดด้วยลมหายใจ

ในขณะที่ ตื่นเต้น โกรธ กลัว ตกใจ เครียด หงุดหงิด กังวล หรือทุกข์ ลมหายใจของเราจะสั้นและตื้น หายใจแรง หัวใจและชีพจรเต้นแรงและเร็ว การสูดลมหายใจเข้าลึกๆ ยาวๆ ให้น้ำทรวงพองขึ้น ผ่อนลมหายใจออก ให้น้ำทรวงยุบลง มีสติรู้อยู่กับลมหายใจที่สัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวขึ้น - ลงของน้ำทรวงพยายามดึงช่วงเวลาของลมหายใจออก ให้นานกว่าช่วงเวลาของลมหายใจเข้า จากการหายใจเข้าที่ลึกและยาวจนน้ำทรวงพองและการขับลมหายใจออกช้าๆ จนน้ำทรวงยุบ เป็นเวลานานติดต่อกันเป็นระยะเวลาต่อเนื่องทำให้ลมหายใจสงบ การเต้นของหัวใจช้าลง กล้ามเนื้อน้ำทรวงมีการขับเข้าขับออกที่น้ำทรวงอย่างแผ่วเบา ผู้ฝึกจะสังเกตการทำงานของปอดได้อย่างชัดเจนเป็นช่วงเวลาที่จิตค่อนข้างเป็นอิสระจากการเคลื่อนไหวของกาย ไม่ว่าจะเป็กล้ามเนื้อที่ควบคุมได้ หรือกล้ามเนื้ออัตโนมัติ ผู้ฝึกสามารถแยกจิตออกจากความนึกคิดเผชิญอยู่กับความจริงแท้ผสานเป็นหนึ่งเดียวเป็นสภาวะที่จิตมีสมาธิ ซึ่งส่งผลต่อชีวเคมีในร่างกายเมื่อจิตมีสมาธิทำให้ระบบประสาทพาราซิมพาเธติกทำงานเด่นขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้รับการผ่อนคลายอย่างเต็มที่ และการสูดลมหายใจเข้าลึกและช้าๆ - หายใจออกยาวช้าๆ เพิ่มประสิทธิภาพในการนำพาออกซิเจนของร่างกายและเซลล์ต่างๆ เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดและทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองส่วนหน้ามากขึ้น ซึ่งเป็นสมองส่วนที่ใช้ในการบริหารและควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ช่วยให้จิตใจสงบ นิ่ง สุขุม มั่นใจ สบายใจ ลดความกังวลและมีความสุข

เทคนิคการหายใจเพื่อคลายความกังวล

เป็นการฝึกเพื่อควบคุมระบบหายใจ ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกับระบบประสาทอัตโนมัติ เพื่อให้จิตใจสงบ ควบคุมการทำงานของจิตใจ โดยมีการควบคุมลมหายใจ ๓ ขั้นตอน และสามารถฝึกได้ด้วยตนเอง และหายใจให้เป็นปกตินิสัยในการหายใจเข้า การกลั่นลมหายใจ การหายใจออก ด้วยเทคนิคการหายใจ ดังนี้

๑. ควบคุมลมหายใจเข้า สูดลมหายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ ให้สติตามรู้อยู่กับลมหายใจ พร้อมกับนับเลข๑ ถึงเลข๔ เป็นจังหวะช้าๆ เลข ๑...๒...๓...๔..จนสุดปอด ให้น้ำทรวงและหน้าอกพองตัว จนไม่สามารถพองต่อไปได้อีก

๒. ควบคุมการกลั่นลมหายใจ โดยการกลั่นลมหายใจให้นานโดยไม่รู้สึกอึดอัด พร้อมกับนับเลข๑ ถึงเลข๔ เป็นจังหวะช้าๆ เลข ๑...๒...๓...๔..

๓. ควบคุมลมหายใจออก ผ่อนลมหายใจออก โดยการค่อยๆ ขับลมหายใจออกจากน้ำทรวง ด้วยการหายใจออกอย่างช้าๆ เบาๆ พร้อมกับเลขนับเลข๑ ถึงเลข๘ จนรู้สึกวาลลมหายใจถูกขับออกจากทรวงจนน้ำทรวงยุบ

สุดลมหายใจเข้าซ้าๆ เบาๆ กลั้นลมหายใจไว้แล้วหายใจออกยาวๆ ซ้าๆ โดยช่วงจังหวะการหายใจออกให้นานกว่าการหายใจเข้า

ข้อแนะนำ

- การหายใจเข้า กลั้นลมหายใจไว้ แล้วหายใจออก นับลมหายใจเท่ากับ ๑ รอบการหายใจ สามารถทำติดต่อกัน ๓-๔ ครั้ง หรือจนกว่าจะรู้สึกว่าร่างกายเริ่มเบาใจ เริ่มเย็น จิตเริ่มโล่ง และสมองเริ่มปลอดโปร่ง ลดความวิตกกังวล ผ่อนคลายความเครียด

- ในเบื้องต้น ผู้ฝึกควรหลีกเลี่ยงการกลั้นลมหายใจ เน้นการควบคุมอัตราส่วนลมหายใจเข้าต่อลมหายใจออกเป็น ๑ ต่อ ๒ โดยไม่กลั้นลม

- ฝึกตามขีดความสามารถของตนเองโดยไม่ฝืน ซึ่งวัดได้จากเมื่อหายใจออกเป็นรอบสุดท้ายของการฝึกแล้ว ลมหายใจเข้าจะต้องเป็นปกติ คือ ยังคงซ้าและสงบ

- ควรหมั่นฝึกอย่างสม่ำเสมอ และฝึกทุกวัน ฝึกต่อเนื่องอย่างถูกวิธี เพื่อให้มีสติรับรู้ถึงการหายใจเข้า การกลั้นลมหายใจ การหายใจออก ให้เป็นปกตินิสัย สามารถจัดการปัญหาทางอารมณ์ ในภาวะที่มีความวิตกกังวล หรือมีความเครียด ให้ออกไปจากความรู้สึกของจิตใจตนเองและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ผลดีจากการฝึกควบคุมลมหายใจ

ขณะฝึก

- อัตราการเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง ร่างกายสามารถขับของเสียจากการเผาผลาญพลังงานทางลมหายใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- อัตราการหายใจลดลง
- ความดันโลหิตลดลง
- ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อลดลง

หลังการฝึก

- ใจเย็นขึ้น
- ความวิตกกังวลลดลง สบายใจมากขึ้น ลดความเครียด
- สมาธิดีขึ้น
- ความจำดีขึ้น
- ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น
- จิตใจแจ่มใส คิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้นกว่าเดิม
- ใบหน้าอ่อนเยาว์มีเลือดฝาด

บทสรุป

ความกังวล เป็นเรื่องธรรมชาติอย่างหนึ่งที่พบได้เป็นปกติในมนุษย์เพื่อเตรียมพร้อมในการเผชิญหรือสถานการณ์ความเครียดต่างๆ แสดงออกทั้งในทางความคิดและความรู้สึกทางกาย ซึ่งเกิดจากปัจจัยที่ชักนำ

ให้เกิดมีความคิดวิตกกังวลที่เข้ามาเป็นตัวรบกวนในชีวิต อาทิเช่น ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องงาน การสูญเสีย ปัญหา ด้านสุขภาพ สัมพันธภาพกับผู้อื่น หากบุคคลใดมีความวิตกกังวลเกิดอยู่นานและมากเกินไป หรือคล้าย ลักษณะประจำตัวทำให้รู้สึกไม่สบายใจและหากปล่อยทิ้งไว้ อาการทางกายที่ตามมาคือความตึงเครียด เช่น ปวดตึงศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานมากเกินไป เช่น ใจสั่น หัวใจเต้นเร็วและแรง หายใจไม่อิ่มและถอนหายใจบ่อย นอนไม่หลับ หงุดหงิด ไม่สบายตัว ไม่มีสมาธิ อาจส่งผลกระทบต่อการทำงาน ชีวิตได้ ซึ่งการฝึกการหายใจด้วยการหายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ ทำให้ปอดมีการแลกเปลี่ยน ออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ได้อย่างเต็มที่ และมีการนำพาออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายและเซลล์ต่างๆ เพิ่ม การไหลเวียนของเลือด และเลือดไปเลี้ยงสมองส่วนหน้ามากขึ้น ซึ่งสมองส่วนนี้มีหน้าที่บริหารและควบคุม อารมณ์ต่างๆ ในขณะที่หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบนั้น มีการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกที่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับอัตราการเต้นของหัวใจ ยิ่งมีการหายใจเข้าช้าๆ ลึก และหายใจออกยาว มากเท่าไร จะช่วยทำให้อัตราการเต้นของหัวใจจะยิ่งมีจังหวะที่ช้าและสม่ำเสมอ ส่งผลให้จิตใจสงบ รู้สึกผ่อนคลาย ปอด สามารถรับออกซิเจนได้อย่างเต็มที่ ซึ่งลมหายใจมีความสัมพันธ์โดยตรงกับอัตราการเต้นของหัวใจ ในขณะที่มีภาวะอารมณ์ โกรธ กังวล เครียด ยิ่งเราหายใจช้า ลึก และยาวมากเท่าไร อัตราการเต้นของหัวใจจะยิ่งมี จังหวะที่ช้าและสม่ำเสมอมากขึ้นเท่านั้น ระบบประสาทอัตโนมัติด้านการผ่อนคลาย (ระบบประสาท พาราซิมพาเทติก) ทำงานเด่นขึ้น ส่งผลให้จิตใจผ่อนคลาย คลายความกังวล สมองปลอดโปร่ง จะรู้สึก กระฉับกระเฉง ช่วยเพิ่มความอดทนต่อการกระทบของอารมณ์ และเพิ่มพลังสติ รู้เท่าทันอารมณ์ และ หากมนุษย์หายใจเช่นนี้ได้ตลอดเวลา จะช่วยปรับสมดุลของชีวิต มีสุขภาพจิตแข็งแรง ไม่เครียด ไม่ค่อย เจ็บไข้ได้ป่วยง่าย จะรู้สึกกระฉับกระเฉง สมองปลอดโปร่ง ไร้ความวิตกกังวลต่างๆ มีความคิดความจำดี อายุ ยืนยาวขึ้นและเป็นโรคต่าง ๆ น้อยลง สามารถฝึกได้บ่อยๆ คือ "รู้ตัวเมื่อไรก็ทำเมื่อนั้น" หรือทำทุกครั้งที่ รู้สึกว่าจิตกำลังเริ่มตก คือเริ่มกลัว โกรธ กังวล เหนื่อย เครียด เบื่อ เซ็ง ท้อ ทุกข์ และไม่ว่าจะทำงานอะไร เพื่อยังชีพ ความสามารถใน "การควบคุมตัวเอง" เป็นกุญแจสำคัญอย่างยิ่งที่จะกำหนดความสำเร็จของชีวิต ซึ่งหนึ่งในเครื่องมือควบคุมตัวเองที่ทรงพลังที่สุดก็คือลมหายใจของมนุษย์นั่นเอง

เอกสารอ้างอิง

๑. การฝึกการหายใจแบบโยคะpranayama.
http://www.Siamhealth.net/public_html/alter/goya/breathing.htm.
สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๒.
๒. ชวนคิด ชวนทำ: 10 วิธีจัดการความวิตกกังวลอย่างได้ผล .
<http://www.mgronline.com/dhamma/detail/๙๕๕๐๐๐๐๑๓๕๐๐๗>.
สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๒.
๓. ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ Mindful/Living. <http://www.mindfullivings.wordpress.com>.
สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๒.
๔. เทคนิคฝึกลมหายใจลดเครียด. <http://www.Rajavithi.go.th/ri/?p=4060>.
สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๒.
๕. โยคะ- ลมปราณแห่งชีวิต/ เทคนิควิธีการหายใจแบบโยคะ. <http://www.yesspathathailand.com>
สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๒.
๖. ยาอายุวัฒนะความลับของลมหายใจ. <http://www.health.kapook.com/view105238.html>.
สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๒.
๗. โรควิตกกังวล. <http://www.pobpad.com>. สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๒.
๘. วิธีฝึก รักตัวเองง่ายๆ สไตล์ชาวพุทธ. <http://www.goodlifeupdate.com/health-mind/124100.html>. สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๒.
๙. สิริพิมล อัญชลีสังกาศ ๒๕๕๖. รายงานการศึกษาเรื่องประสิทธิผลการส่งเสริมการรักษาโรคเบาหวานด้วยโยคะ. สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ ๑ นนทบุรี : ศิวะพรการพิมพ์.
๑๐. สิริพิมล อัญชลีสังกาศ และคณะ๒๕๕๑. คู่มือโยคะวัยรุ่น สำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง. กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ ๔ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
๑๑. สิริพิมล อัญชลีสังกาศ ๒๕๔๗ โยคะเพื่อสุขภาพขั้นพื้นฐาน. กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สุขุวิทย์มีเดีย มาร์เก็ตติ้ง. จำกัด.