



คลายความกังวลด้วยการมีสติกับลมหายใจ

ความกังวล

ปฏิกิริยาที่ตอบสนองต่อความเครียด
ถึงไว้นานอาจเกิดภาวะแทรกซ้อน

ทางกาย : มือสั่น ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว
เหงื่อแตก นอนไม่หลับ ปวดหัว
คลื่นไส้ ระบบทางเดินอาหารไม่ปกติ

ทางใจ : ตื่นตระหนก กลัว
กระวนกระวาย หวาดระแวง
เครียด ไม่มีสมาธิ



การมีสติกับการหายใจ : การมีสมาธิจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า-ออก

เทคนิคการหายใจเพื่อคลายกังวล

มี 3 ขั้นตอน ทุกขั้นตอนให้มีสติกำหนดรู้ตลอดเวลา

1. หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ นับเป็นจังหวะเข้าๆ 1... 2... 3... 4... จนสุดปอดหน้าท้องพอง
2. กลั้นลมหายใจ นับเป็นจังหวะเข้าๆ 1... 2... 3... 4...
3. ปล่อยลมหายใจออกช้าๆ เบาๆ นับเป็นจังหวะเข้าๆ 1-8 หน้าท้องยุบ

ผลที่ได้รับ

1. มีการแลกเปลี่ยนออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์อย่างเต็มที่
2. การไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงสมองส่วนควบคุมอารมณ์มากขึ้น
3. จิตใจผ่อนคลาย คลายความกังวล

ข้อแนะนำ : รู้ตัวเมื่อไรก็ทำเมื่อนั้น ทำทุกครั้งที่จิตเริ่มตก

การรักษาเบื้องต้น

การปรับทัศนคติ พฤติกรรม ในชีวิตประจำวัน

2. จดดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน

1. พักผ่อนให้เพียงพอ



3. ออกกำลังกาย เช่น การฝึกโยคะ
ที่ได้ทั้งความแข็งแรง
ความยืดหยุ่น และสมาธิ
4. ทำสมาธิ ตั้งสติ ปล่อยวาง

ขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ
ด้านสุขภาพจิต



การบำบัด

