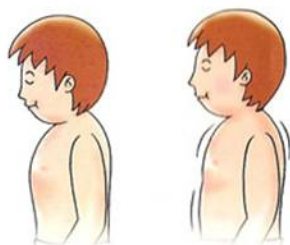


8. หัวก้ม และก้ม  
โดยแนวหัวก้ม แล้วคลาย ขยับกลับแนวตรง



9. เท้าและขาขวา  
โดยเหยียดขวา ขยับหัวขวา แล้วกดขมับซ้ายขวาแล้วคลาย

10. เท้าและขาซ้าย  
โดยทำเช่นเดียวกับ



## ข้อแนะนำ

1. ระยะเวลาที่ฝึกกล้ามเนื้อ ให้น้อยกว่าระยะเวลาที่ผ่อนคลาย เช่น เกร็ง 3-5 วินาที ผ่อนคลาย 10-15 วินาที เป็น
2. เวลาทำมือ ระวังอย่าให้ถึงจุดถ่วง

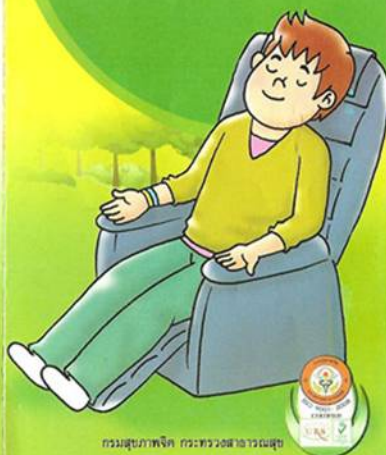


3. ฝึกฝึกประมาณ 6-12 ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญ
4. เมื่อคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้วให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อ โดยไม่จำเป็นต้องเกร็งก่อน
5. การเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้นก็ได้ เช่น บริเวณคอ หน้า หลัง เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องคลายกล้ามเนื้อทั้งตัว จะช่วยให้บริเวณนั้นผ่อนคลายลง

## เทคนิคการคลายเครียดแบบ

# การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

## (Muscle Relaxation)



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

## หลักการ

ความเครียดมีผลทำให้กล้ามเนื้อหดตัว ส่งผลให้จากอาการปวดเมื่อยบริเวณ คอ อก หัวไหล่ ข้อมือ ขา การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดอาการอื่นร่วม เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ เป็นต้น

การฝึกการคลายกล้ามเนื้อจะช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง รู้สึกสบายตัวขึ้น และเมื่อยร่างกายสบายจิตใจก็จะผ่อนคลายความเครียดลง

ในขณะฝึก จิตใจจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ทำให้ลดการคิดฟุ้งซ่าน

และวิตกกังวล

จิตใจมี

สมาธิ

มากขึ้น

กว่าเดิมด้วย



## วิธีการฝึก

เลือกสถานที่ที่สงบ ปราศจากเสียงรบกวน นั่งในท่าที่สบาย คลายเสื้อผ้าให้หลวม ดึงคอเง้า หลังขวา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อเนื้อส่วนต่างๆ



### ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่มดังนี้

1. มือและขมับขวา โดยกำมือ เกร็งขมับ แล้วคลาย
2. มือและขมับซ้าย โดยทำเช่นเดียวกัน
3. หน้าผาก โดยฝึกด้วยนิ้วชี้แล้วคลาย



ขมับซ้ายแล้วคลาย



4. ตา แขน ขมับ โดยหลับตานาน ชั่วขณะ แล้วคลาย



5. ขาขวา โดยเกร็งขาขวา แล้วคลาย ขยับขมับขวา แล้วคลาย
6. ศอก โดยโน้มหน้าให้ดวงตาดูศอก แล้วคลาย เหยียดหน้าขมับแล้วคลาย



7. อก ไหล่ และหลัง โดยหายใจเข้าลึกๆ กลัมนิ่ง แล้วคลาย ยกไหล่สูงแล้วคลาย

