



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ผู้จัดการออนไลน์ฉบับประจำวัน ที่ 29 เดือนมิถุนายน พ.ศ.2550 หน้า

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

สังคมทรุด คนเครียด เสี่ยงอัมพาต อัมพฤกษ์

โดย ผู้จัดการออนไลน์ 29 มิถุนายน 2550 12:49 น.

นักวิชาการ เผย ภาวะสังคมปัจจุบันส่งผลให้เกิดความเครียด กล้ามเนื้อเมื่อยล้าถาวร เสี่ยงโรคหัวใจ อัมพาต อัมพฤกษ์ มศว ชวนชุมชน รวมกลุ่มกัน เพื่อปรับสมดุลในร่างกาย

นายมงคล ศรีวัฒน์ อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา ผู้เชี่ยวชาญ ทางด้านการปรับสมดุลและเพิ่มพลังชีวิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) กล่าวว่า ภาวะสังคมปัจจุบันส่งผลให้คนทุกเพศทุกวัยเกิดภาวะเครียด ไม่ว่าจะเป็นเด็ก วัยรุ่น หรือคนวัยทำงาน ตลอดถึงคนในยุคปัจจุบันนี้มีภาวะเครียดเกิดขึ้นในตัวเอง เนื่องจากภาวการณ์เรียน การทำงาน สภาพสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว ภาวะเจ็บไข้ได้ป่วย ล้วนแล้วแต่ทำให้สมดุลในร่างกายเกิดความแปรปรวน บางคนต้องทนทุกข์ทรมาน จากผลกระทบความเครียด ซึ่งแสดงออกทางกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายมีชีวิต ทำให้เกิดอาการเกร็ง เมื่อยล้า ยึดตัว และถ้าไม่แก้ไขจะส่งผลถึงการเกิดโรคที่คนในยุค ปัจจุบันเป็นกันมาก นั่นก็คือ โรคหัวใจเนื่อง โรคหลอดเลือดตีบตัว อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคเครียดเรื้อรังโรคต่างๆ เหล่านี้เกี่ยวเนื่องกับภาวการณ์ไหลเวียนของโลหิต แม้บางคนจะไม่ใช่โรคเหล่านี้ หากแต่ก็มีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี เนื่องจากหายใจไม่สะดวก เหนื่อยง่าย เมื่อยล้าตลอดเวลา

“รู้สึกว่าคุณเองมีอาการผิดปกติ ไม่ว่าจะมีอาการเหนื่อยง่าย ปวดเมื่อย หรือเกิดอารมณ์แปรปรวน ต้องรีบแก้ไขและเรียนรู้เท่าทันภาวะของร่างกายที่กำลังเกิดขึ้น แต่คนส่วนใหญ่ละเลยไม่ค่อยได้เรียนรู้และพิจารณาตัวเอง เมื่อเกิดความผิดปกติขึ้นในร่างกายจะฝากชีวิตไว้กับแพทย์และยาที่แพทย์ให้มากินเพียงอย่างเดียว ซึ่งยาเพียงอย่างเดียวไม่ได้เป็นทางออกให้กับชีวิตได้ทั้งหมด การปรับสมดุลของร่างกายมีส่วนจำเป็นอย่างมาก และอาจจะไม่จำเป็นต้องพึ่งยาทางวิทยาศาสตร์อีกต่อไป”

นายมงคล กล่าวว่า ขณะนี้ภาควิชาปรัชญาและศาสนา มีโครงการออกไปให้

ความรู้กับชุมชน พร้อมกับฝึกปฏิบัติตัวเอง ปรับสมดุลของร่างกายและแก้ไขส่วนบกพร่องของร่างกายให้กับคนในชุมชนทุกชุมชน เป็นการเสริมสร้างสุขภาพ ซึ่งจะดีกว่าการซ่อมสุขภาพ จึงอยากให้แต่ละชุมชนตลอดถึงหน่วยงานราชการ หน่วยงานเอกชน รวบรวมคนในชุมชนหรือที่ทำงานให้ได้กลุ่มละ 30 คน แล้วติดต่อมาที่ ภาควิชาปรัชญาและศาสนา โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 6230, 6231 หรือ โทร. 086-3029803 (ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น) เพื่อร่วมกันสร้างเสริมสุขภาพ สร้างความสมดุลให้ร่างกาย