



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์มติชน ฉบับประจำวันศุกร์ที่ 6 เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2550 หน้า 10

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

## ความเครียด

**นายมงคล ศรีวัฒน์ อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา ผู้เชี่ยวชาญทางการปรับสมดุล และเพิ่มพลังชีวิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว)** ซึ่งต้องคลายความเครียดจากภาวะสังคมปัจจุบันว่าคนทุกเพศทุกวัยมีความเครียดเกิดขึ้นในตัวเอง เนื่องจากภาวะการเรียน การทำงาน สภาพสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว ภาวะเจ็บไข้ได้ป่วย ทำให้สมดุลในร่างกายเกิดความแปรปรวน

บางคนต้องทนทุกข์ทรมานจากผลกระทบความเครียด ซึ่งแสดงออกทางกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายมีชีวิต มีความรู้สึก ส่งผลให้เกิดอาการเกร็ง เมื่อยล้า ยึดตัว และถ้าไม่แก้ไขจะส่งผลถึงการเกิดโรคที่คนในยุคปัจจุบันเป็นกันมาก นั่นก็คือ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดตีบตัว อัมพฤกษ์ อัมพาต เหนื่อยง่าย เมื่อยล้าตลอดเวลา

หากรู้สึกตัวเองผิดปกติทางร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นอาการเหนื่อยง่าย ปวดเมื่อย หรือเกิดอารมณ์แปรปรวน ต้องรีบแก้ไขและเรียนรู้เท่าทันภาวะของร่างกายที่กำลังเกิดขึ้น แต่คนในยุคปัจจุบันไม่ค่อยได้เรียนรู้และพิจารณาตัวเอง เมื่อเกิดความผิดปกติขึ้นในร่างกายจะฝากชีวิตไว้กับแพทย์และยาที่แพทย์ให้มากินเพียงอย่างเดียว ซึ่งยาเพียงอย่างเดียวไม่ได้เป็นทางออกให้กับชีวิตได้ทั้งหมด การปรับสมดุลของร่างกายมีส่วนจำเป็นอย่างมาก และอาจจะไม่จำเป็นต้องพึ่งยาทางวิทยาศาสตร์อีกต่อไป

ภาควิชาปรัชญาและศาสนา มีโครงการออกไปให้ความรู้กับชุมชน พร้อมกับฝึกปฏิบัติตัวเอง ปรับสมดุลของร่างกายและแก้ไขส่วนบกพร่องของร่างกายให้กับคนในชุมชนทุกชุมชน เป็นการเสริมสร้างสุขภาพ ซึ่งจะดีกว่าการซ่อมสุขภาพ ขอให้แต่ละชุมชนตลอดถึงหน่วยงานราชการ หน่วยงานเอกชนรวบรวมคนในชุมชนหรือที่ทำงานให้ได้กลุ่มละ 30 คน จากนั้นติดต่อมาที่ ภาควิชาปรัชญาและศาสนา เพื่อร่วมกันสร้างเสริมสุขภาพ สร้างความสมดุลให้ร่างกายติดต่อได้ที่ 0-2649-5000 ต่อ 6230, 6231 หรือโทร.08-6302-9803 ฟรี