



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ข่าวสด ฉบับประจำวันอังคารที่ 24 เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2550 หน้า 35

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

นัดรวมกลุ่มซ่อมสุขภาพ-ลดเครียด

นายมงคล ศรีวัฒน์ อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการปรับสมดุลและเพิ่มพลังชีวิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) กล่าวว่า ภาวะสังคมปัจจุบันส่งผลให้คนทุกเพศทุกวัยเกิดภาวะเครียด ไม่ว่าจะเป็นเด็ก วัยรุ่น หรือคนวัยทำงาน ตลอดถึงคนในยุคปัจจุบันนี้มีภาวะเครียดเกิดขึ้นในตัวเอง เนื่องจากภาวะการหนีเรียน การทำงาน สภาพสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว ภาวะเจ็บไข้ได้ป่วย ล้วนแล้วแต่ทำให้สมดุลในร่างกายเกิดความแปรปรวน บางคนต้องทนทุกข์ทรมานจากผลกระทบความเครียด ซึ่งแสดงออกทางกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายมีชีวิต มีความรู้สึก ส่งผลให้เกิดอาการเกร็ง เมื่อยล้า ยึดตัว และถ้าไม่แก้ไขจะส่งผลถึงการเกิดโรคที่คนในยุคปัจจุบันเป็นกันมาก นั่นก็คือ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดตีบตัว อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคเครียดเรื้อรัง โรคต่างๆ เหล่านี้เกี่ยวข้องกับภาวะการหนีเรียนของโลหิต แม้บางคนจะไม่ใช่โรคเหล่านี้ หากแต่ก็มีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี เนื่องจากหายใจไม่สะดวก เหนื่อยง่าย เมื่อยล้าตลอดเวลา

"หากรู้สึกว่าคุณเองผิดปกติทางร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นอาการเหนื่อยง่าย ปวดเมื่อย หรือเกิดอารมณ์แปรปรวน ต้องรีบแก้ไขและเรียนรู้เท่าทันภาวะของร่างกายที่กำลังเกิดขึ้น แต่คนในยุคปัจจุบันไม่ค่อยได้เรียนรู้และพิจารณาตัวเอง เมื่อเกิดความผิดปกติขึ้นในร่างกายจะฝากชีวิตไว้กับแพทย์และยาที่แพทย์ให้มากินเพียงอย่างเดียว ซึ่งยาเพียงอย่างเดียวไม่ได้เป็นทางออกให้กับชีวิตได้ทั้งหมด การปรับสมดุลของร่างกายมีส่วนจำเป็นอย่างมาก และอาจจะไม่จำเป็นต้องพึ่งยาทางวิทยาศาสตร์อีกต่อไป"

นายมงคลกล่าวอีกว่า ในขณะนี้ภาควิชาปรัชญาและศาสนามีโครงการออกไปให้ความรู้กับชุมชน พร้อมกับฝึกปฏิบัติตัวเองปรับสมดุลของร่างกายและแก้ไขส่วนบกพร่องของร่างกายให้กับคนในชุมชนทุกชุมชน เป็นการเสริมสร้างสุขภาพ ซึ่งจะดีกว่าการซ่อมสุขภาพ จึงอยากให้แต่ละชุมชนตลอดถึงหน่วยงานราชการ หน่วยงานเอกชน รวบรวมคนในชุมชนหรือที่ทำงานให้ได้กลุ่มละ 30 คน จากนั้นติดต่อมาที่ภาควิชาปรัชญาและศาสนา เพื่อร่วมกันสร้างเสริมสุขภาพ สร้างความสมดุลให้ร่างกายติดต่อได้ที่ 0-2649-5000 ต่อ 6230, 6231 หรือโทร. 08-6302-9803 โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น