



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ประชาชาติธุรกิจ ฉบับประจำวันที 30 เดือนสิงหาคม พ.ศ.2550 หน้า 54

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

## ให้หันความเครียด

คอลัมน์ ไร่ดีเฮลท์



โรคหัวใจ อัมพาต อัมพฤกษ์ เหนื่อย เมื่อยล้า หลอดเลือดตีบ โรคกระเพาะ ฯลฯ ทั้งหมดนี้คือปลายทางของผู้ที่สะสมอารมณ์เครียดไว้อย่างเต็มพิกัด

เจ้าตัวร้ายนี้จะคอยกัดกร่อนอารมณ์ จิตใจ และสุขภาพของทุกคนโดยไม่มี การแบ่งเพศ วุฒิ วัย แต่ประการใด ยิ่งสะสมมาก ยิ่งก่อให้เกิดนานาโรค มากยิ่งขึ้นเท่านั้น

**อ.มงคล ศรีวัฒน์ อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา ผู้เชี่ยวชาญทางการปรับสมดุลและเพิ่มพลังชีวิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.)** เปิดเผยว่า "ภาวะสังคมปัจจุบันส่งผลให้ คนทุกเพศทุกวัยเกิดภาวะเครียด ไม่ว่าจะเป็นเด็ก วัยรุ่น หรือคนวัยทำงาน ล้วนมีความเครียดเกิดขึ้นในตัวเอง ทั้งจากเรื่องเรียน แวดวงการทำงาน สภาพสิ่งแวดล้อม รวมไปถึงการเจ็บไข้ได้ป่วย ทั้งหมดนี้มีส่วนที่ทำให้สมดุลในร่างกายเกิดความแปรปรวน"

แต่กว่าที่จะพัฒนาความเครียดนี้จะพัฒนาความแปรปรวนของ ร่างกายไปถึงโรคร้ายต่างๆ นั้น ร่างกายมักจะส่งสัญญาณเตือนมาก่อนเป็นระยะๆ

สัญญาณเตือนที่วันนี้ คือ อาการเกร็ง เมื่อยล้า กล้ามเนื้อตึง ยึดตัว ไปจนถึงปวดร้าว

ยิ่งร่างกายส่งสัญญาณนานขึ้นเท่าไรและเรายังปล่อยปละละเลย ไม่รู้จักผ่อนคลายความตึงเครียดนั้น ผลที่ตามมา อาจจรรายกาจมากอย่างนี้ก็ไม่ถึง

มีการพบว่าโรคที่คนในยุคปัจจุบันเป็นกันมากส่วนใหญ่จะเกี่ยวเนื่องกับภาวะการไหลเวียนของโลหิต อย่างโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดตีบตัว อัมพฤกษ์ อัมพาต หรือโรคเครียดเรื้อรัง แม้บางคนอาจจะโชคดีที่ยังไม่ถึงขั้นที่จะเป็นโรค เหล่านี้แต่ก็จะมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี เพราะมักจะเหนื่อยใจไม่สะดวก เหนื่อยง่าย อารมณ์แปรปรวน และเมื่อยล้า ตลอดเวลา

อ.มงคลกล่าวว่า "คนในยุคปัจจุบันไม่ค่อยได้เรียนรู้และพิจารณาตัวเอง เมื่อเกิดความผิดปกติขึ้นในร่างกายจะฝากชีวิตไว้กับแพทย์และยาที่แพทย์ให้มากขึ้นเพียงอย่างเดียว ซึ่งยาเพียงอย่างเดียวไม่ได้เป็นทางออกให้กับชีวิตได้ทั้งหมด การปรับสมดุลของร่างกายมีส่วนจำเป็นอย่างมาก และอาจจะไม่จำเป็นต้องพึ่งยาทางวิทยาศาสตร์อีกต่อไป"

ดังนั้น ก่อนที่ร่างกายจะวิกฤตจนถึงระดับนั้น จึงควรที่จะรู้เท่าทันขีดจำกัดของร่างกายและอารมณ์ของตัวเอง และต้องรีบแก้ไขให้ทันท่วงที ซึ่งอาจจะเป็นการหลบหนีจากความเครียด ความกดดันนั้นๆ หรือหาเวลาพักผ่อนหย่อนใจ ออกกำลังกาย เล่นกีฬา อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง หรือไปนวดผ่อนคลาย เพื่อเป็นการซ่อมเสริมสุขภาพกายและจิตใจให้อยู่ในภาวะสมดุลอยู่ตลอดเวลา

นอกจากจะหาวิธีคลายเครียดส่วนตัวแล้ว ทางภาควิชาปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ยังมีโครงการออนไลน์ที่ปรับเปลี่ยนสมดุลของร่างกายและแก้ไขสว่นบกพร่องของร่างกายให้กับคนในทุกชุมชน ไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานราชการ หรือภาคเอกชน หรือชุมชนใดก็ตาม เพียงแค่รวบรวมคนให้ได้กลุ่มละ 30 คน แล้วติดต่อไปที่ 0-2649-5000 ต่อ 6230, 6231 หรือ 086-302-9803 จะมีหน่วยงานสอนสร้างความสมดุลไปให้คำแนะนำจนถึงที่แบบไม่เสียค่าใช้จ่ายและค่าบริการใดๆ ทั้งสิ้น

ทั้งหมดเป็นการป้องกันตัวร้ายที่อาจจะกำลังคืบคลานเข้ามา ช่วยกันเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงดีกว่าจะไล่ตามไปซ่อมสุขภาพกันทีหลัง !!

หน้า 54