



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ฉบับประจำวันที 29 เดือนธันวาคม พ.ศ.2550 หน้า

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

หัวเราะระบายเครียด

ทุกวันนี้ ตำรวจจราจร ถือว่ามีโอกาส เสี่ยงต่อความเครียด ในการทำงานสูง

ต้องได้รับ **มลภาวะทางเสียง** และ **ทางอากาศ** ต้องยืนตากแดด ตากฝน **สุด**
ก๊ากคาร์บอนไดออกไซด์ จากควันรถ ก่อให้เกิดโรคต่างๆ เช่น **หูหนวก โรค**
ปอด โรคเครียด และอื่นๆอีก

ยิ่งเครียดมากเท่าไร ประชาชนผู้ใช้รถใช้ถนนย่อมมีสิทธิ์เป็น “เหยื่ออารมณ์” ของ
พวกเขาได้เสมอ บางทียึดเยื่อต่อปากต่อคำ กลายเป็นหมิ่นขี้หน้าตำรวจไปทั้งทุ่ง
ปทุมวัน

เมื่อ **มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร** จับมือกับ สำนักงานตำรวจ
- แห่งชาติเปิดโครงการ “มาร่วมกันหัวเราะ-เพาะสุขภาพใจ ตำรวจจราจร” ครั้งที่
1 โดยมี **ศ.ดร.จิระ หงส์ดารมภ์** ประธานคณะกรรมการที่ปรึกษาสำนักงาน
ตำรวจแห่งชาติ ด้านพัฒนาตำรวจและครอบครัว เดินทางไปเป็นประธานเปิดที่
กองบังคับการตำรวจจราจร แล้วให้ **บช.น.** ส่ง **ตำรวจจราจรชั้นประทวน 1,200**
นาย มารับฝึกอบรม

ถือเป็นโครงการที่ดีและน่าสนใจสนับสนุนขยายไปตามกองบัญชาการอื่นๆ

การจัดฝึกอบรมในครั้งนี้จะแบ่งออกเป็น 6 รุ่น รุ่นละ 200 คน ช่วงเช้าและ
บ่าย รุ่นละ 2 ชั่วโมง โดย ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ประธานโครงการ ศูนย์ให้
คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และ
ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม ที่ปรึกษาโครงการเป็น วิทยากรอบรม

สอนเทคนิค ทำอย่างไรให้ร่างกายแต่ละส่วนได้หัวเราะ

ศ.ดร.จิระบอกว่า ตำรวจจราจรเป็นกลุ่มที่เสี่ยงมากในความเครียด การหัวเราะเป็น
เทคนิคใหม่ที่จะช่วยลดความเครียด เพื่อให้ตำรวจจราจรมีเวลาชำระพิษภายใน
ร่างกายของตัวเอง และยังได้เรียนรู้การฝึกกลมหายใจ พร้อมกับการออกเสียง
หัวเราะอย่างเป็นขั้นตอน

ร่างกายจะได้มีการสร้างภูมิคุ้มกันขึ้น และเป็นการบริหารปอดอย่างมี
คุณภาพ

ตำรวจจราจรที่เข้ารับการฝึกอบรมรุ่นแรกยอมรับว่า การฝึกหัวเราะมีส่วนช่วยทำให้

อารมณ์ดีขึ้น รู้สึกได้ถึงการเปลี่ยนแปลงในทันที ไม่เครียด สบายเนื้อสบายตัว!!!

วิทยากรฝึกอบรมมั่นใจว่า การหัวเราะเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายได้จริง โครงการนี้จึงเหมือนเป็น “ของขวัญปีใหม่แก่ตำรวจจราจร” เพื่อจะได้มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงขึ้น

เพราะหากตำรวจเครียดแล้ว ใครจะปกป้องประชาชน??

ถ้าจะให้ดีควรขยายผลโครงการไปที่ ตำรวจสายตรวจและสายสืบ ทั่วกรุงด้วย พวกเขาก็มีความเครียดไม่ต่างจากตำรวจจราจรสักเท่าไร

ไม่เชื่อก็ก้อ่าไปจ้องหน้าตำรวจเข้าละ

จะถูกยิงตายไม่รู้ตัว!!!