



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์มติชน ฉบับประจำวันที 25 เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2551 หน้า 25

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

ฮา ฮา ฮา หัวเราะแก้โรค ค่ายีนยันจากคนไข้ตัวจริง



คนในสังคมไทยทุกวันนี้นับวันรอยยิ้มและเสียงหัวเราะเริ่มจะลดหายไปเรื่อยๆ เพราะไม่ว่าจะหันไปมองทางไหนก็เป็นอันต้องเห็นแต่เรื่องเครียดๆ ให้หงุดหงิดหัวใจกันไปเสียหมด ไม่ว่าจะเป็นราคาน้ำมันที่พุ่งขึ้นทุกวัน ส่วนเรื่องการเมืองคงไม่ต้องพูดถึง เพราะแบ่งฝักแบ่งฝ่ายกันอย่างชัดเจน ระหว่างกลุ่มด้านกับกลุ่มหนุนรัฐบาล

เฮ้อ..

ไม่แปลกใจ ที่หันไปทางไหนก็มีแต่เสียงถอนหายใจ เพราะ

เครียด เครียด และเครียด

แน่นอนเมื่อเสียงหัวเราะน้อยลงบวกกับความเครียด โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ก็ต้องมาถามหาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นไมเกรน ปวดหัว โรคหัวใจ โรคกระเพาะ และอีกหลายโรคที่จะตามมา แต่หลายคนอาจนึกไม่ถึงว่า "เสียงหัวเราะ" นี้แหละจะเป็นยารักษาโรคได้ดีทีเดียว ชนิดที่ไม่ต้องเสียเวลาเสียเงินเสียทองไปหาหมอรักษา วิธีการที่วุ่นคือ "หัวเราะบำบัด"

เสียงหัวเราะจะรักษาโรคได้อย่างไรนั้น **ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม ที่ปรึกษาโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และกรรมการชมรมหัวเราะบำบัดแห่งประเทศไทย** บอกถึงวิธีการหัวเราะบำบัดว่า การหัวเราะจะทำให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายแข็งแรง เพราะเสียงเป็นพลัง ไม่ว่าจะเป็นเสียงภวานาหรือเสียงหัวเราะ เวลาหัวเราะจะมีสารแห่งความสุขอย่างเอ็นโดรฟินหลั่งออกมา สร้างพลังให้ชีวิต ซึ่งการหัวเราะถือเป็นการออกกำลังกายใน ช่วยนวดสมอง นวดลำไส้ ช่วยให้มีโอคิว-อีคิวดีขึ้น เพราะแค่หัวเราะ 15-20 นาที หัวใจจะได้ออกกำลังกาย 3-5 นาที ถือเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากสำหรับคนที่ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกาย

ไม่ได้มีแต่เฉพาะคำอธิบายจากแพทย์ แต่ "ศาสตร์" นี้ ได้รับเสียงยืนยันว่า "หายขาด" จากผู้ที่มีประสบการณ์ตรง อย่างนาย "กसानต์ วานิชานนท์" อดีตข้าราชการบำนาญกระทรวงศึกษาธิการ อายุ 70 ปี เล่าถึงการฝึกหัวเราะบำบัดว่า ก่อนมาฝึกหัวเราะบำบัดก็ป่วยเป็นโรคประจำตัวอยู่หลายโรค อย่างโรคเบาหวาน โรคน้ำในหูไม่เท่ากัน และโรคปวดเข่า และภายหลังจากที่มาฝึกหัวเราะบำบัดได้ 2 เดือน น้ำตาลในร่างกายนิ่งลง และพอฝึกผ่านไป 1 ปี ไม่น่าเชื่อโรคต่างๆ ที่เคยเป็นอยู่ก็หายเป็นปกติ

"หัวเราะบำบัดรักษาโรคได้จริงๆ เห็นได้จากตัวผมจากเดิมเป็นโรคปวดเข่า เดินได้ไม่เกินสิบก้าวก็ต้องหยุด เคยมีอาการปวดหนักถึงขั้นหมอแนะนำให้ผ่าตัดและต้องตัดเข่าทิ้ง หลังจากเข้าไปฝึกหัวเราะบำบัดโดยใช้ขาหัวเราะ คือเดินย่ออยู่กับที่ ยกขาซ้าย มือขวาแกว่ง สลับกัน หายใจเข้าและเปล่งเสียงหัวเราะ "โอ" ขยับขาและมือ ตัวตั้งตรง มองเพ่งไปข้างหน้า จนปัจจุบันก็สามารถเดินได้ปกติ" ข้าราชการบำนาญยืนยัน



ห้องหัวเราะ