



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์X-Citeไทยโพสต์ ฉบับประจำวันที 4 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2552 หน้า 1

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

หัวเราะบำบัดขจัดเครียด!

โครงการตำรวจหาได้ผลทันตา หลัง มศว ร่วมกับ บชน.จัดฝึกอบรมหัวเราะ บำบัดให้ตำรวจจราจร 800 นาย ช่วยให้รู้จักวิธีผ่อนคลายความเครียด อารมณ์สดชื่นแจ่มใส สมองปลอดโปร่ง

และยังช่วยลดเรื่องร้องเรียนจากการปฏิบัติงาน เผยมีประโยชน์มากกว่าเสียงหัวเราะธรรมชาติถึง 30 เท่า ประชาชนทั่วไปเข้ารับบริการได้ฟรีทุกวันพุธที่ มศว

เมื่อวันที่ 3 กุมภาพันธ์ ที่ห้องประชุมชั้น 2 กองบังคับการตำรวจจราจร มีการฝึกอบรมการหัวเราะบำบัดให้กับเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล (บชน.) จำนวน 800 นาย ภายใต้โครงการ "สยามหัวเราะ เพาะสุขภาพกายใจ สังคม" จัดโดยโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) มี ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม ประธานชมรมหัวเราะแห่งประเทศไทย และอาจารย์จิตรา ดุษฎีเมธา ประธานโครงการร่วมเป็นวิทยากร

สำหรับบรรยากาศการฝึกหัวเราะบำบัดในครั้งนี้เป็นไปอย่างสนุกสนาน ในช่วงแรก ดร.วัลลภ บรรยายให้ความรู้ทางวิชาการ หลังจากนั้นเป็นช่วงปฏิบัติ โดยอาจารย์จิตราเป็นผู้สอนและสาธิตวิธีหัวเราะ ทั้งการฝึกออกกำลังกาย ฝึกลมหายใจ ฝึกเปล่งเสียงและทำสมาธิ รวมทั้งหมด 8 ท่า เช่น สะโพกหัวเราะ หน้าอกหัวเราะ คอหัวเราะ เท้าหัวเราะ รวมทั้งการทำให้สมองและจิตหัวเราะ

ภายหลังการฝึกอบรมเสร็จสิ้น ดร.วัลลภให้สัมภาษณ์ว่า การหัวเราะบำบัดแตกต่างจากการหัวเราะทั่วไปแบบมีเสียง ซึ่งเกิดจากการถูกกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น มีคนทำตลกให้ดู การฟังเรื่องขำ แต่มีคนบางประเภทก็ไม่อาจทำให้หัวเราะได้ คือ ผู้ที่มีความจริงจัง อยู่ในภาวะวิตกกังวล ซึมเศร้า การหัวเราะบำบัดจึงต้องผ่านการฝึกฝนอย่างถูกวิธี มีจุดมุ่งหมายให้สุขภาพกายใจ สังคมและจิตวิญญาณมีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้น

"ท่าหัวเราะบำบัด ผมคิดค้นขึ้นมาได้ประมาณ 30 ท่า การฝึกอบรมครั้งนี้เลือกเฉพาะท่าหัวเราะที่เหมาะสมกับเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร ซึ่งมีความเครียดสูงจากการปฏิบัติหน้าที่ และผลกระทบจากภาวะเศรษฐกิจและการเมือง เมื่อประเมินผลจากแบบสอบถามและสัมภาษณ์พบว่า 90 เปอร์เซ็นต์ ตอบว่าได้ผลดีที่สุด คือ รู้สึกคลายเครียด มีความสุข อารมณ์สดชื่นแจ่มใส มีชีวิตชีวา สมองปลอดโปร่ง และผูกพันกับเพื่อนร่วมงาน"

ประธานชมรมหัวเราะแห่งประเทศไทย กล่าวว่า การหัวเราะบำบัดเป็นการผสมผสานระหว่างศาสตร์ตะวันตกและตะวันออกได้ผลดีกว่าหัวเราะแบบธรรมชาติถึง 30 เท่า เมื่อหัวเราะออกมาจากท่าต่างๆ จะช่วยลดการหลั่งฮอร์โมนความเครียด หลังสารที่เป็นประโยชน์ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ป้องกันโรคต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเส้นเลือด ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหารและขับถ่าย ระบบพักผ่อนและผิวพรรณ ระบบเจริญพันธุ์ เป็นต้น ทั้งนี้ ในวงการแพทย์ต่างประเทศถือว่าเสียงหัวเราะนั้นเป็นยาดีแตร้าอย่างดี และศาสตร์แห่งการหัวเราะนั้นจัดเป็นหนึ่งในทางเลือกสุขภาพแบบองค์รวมในทั่วโลก

อาจารย์จิตรา ประธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มศว กล่าวว่า การหัวเราะบำบัด คือการออกกำลังกายไปพร้อมๆ กับการฝึกเปล่งเสียง เช่น สะโพกหัวเราะ ให้โยกหมุนเอวเป็นวงรีเหมือนเลข 8 หน้าอกหัวเราะให้เหวี่ยงแขนออกไปสุดๆ รอบตัว ไหล่หัวเราะให้ยกหัวไหล่ขึ้นแล้วทิ้งลงทีละข้าง ใบหน้าหัวเราะให้ยิ้มกว้างจนแก้มปริสลับกับเลิกหน้าผากขึ้นบน เท้าหัวเราะให้ยกเท้าขึ้นแอ่นหลัง ปล่อยเท้าลงแอ่นหน้า แขนหัวเราะให้ยกแขนทั้ง 2 ข้างสูงขึ้น พร้อมยกเท้าสลับข้าง สังคมหัวเราะคือการล้อเลียนแบบ เพื่อนอีกฝ่ายทำอะไรให้ทำตาม และสมองหัวเราะคือการออกเสียงอิมให้ก้องอยู่ในหัวเป็นเวลานาน

"การฝึกลมหายใจเข้าออก ต้องขึ้นโพรงจมูกลงคอลงเต็มหน้าอก ขยับให้ท้องบนและล่างขยายออกแล้วจึงดันท้องน้อยขึ้น ขับอากาศออกจากหน้าอก ล้าคอ ปากและจมูก ส่วนการเปล่งเสียงใช้ตัว อ.อ่าง เช่น โอม อุ อา อิม ซึ่งทำให้เกิดพลังและส่งผลดีต่ออวัยวะภายในรวมทั้งสมอง" อ.จิตรากล่าว และว่า จะเปิดโครงการสยามหัวเราะให้กับประชาชนทั่วไปเป็นประจำทุกวันพุธ ตั้งแต่เวลา 14.00-16.00 น. ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย

ด้าน พล.ต.ต.ภานุ เกิดลาภผล รองผู้บัญชาการตำรวจนครบาล รับผิดชอบงานด้านการจราจร เผยว่า ขณะนี้มีการฝึกอบรมไปแล้ว 2 ครั้ง มีเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรผ่านการฝึกอบรมแล้ว 1,300 นาย พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นทั้งทางร่างกายและอารมณ์ ทำให้ตำรวจจราจรรู้จักวิธีผ่อนคลายความเครียดขณะปฏิบัติหน้าที่อยู่บนท้องถนน ไม่ต้องทะเลาะกับประชาชน ตลอดจนลดการร้องเรียนเรื่องการใช้กิริยาวาจาไม่สุภาพ ทั้งนี้ จะมีการจัดอบรมให้ครบ 3,000 นาย แล้วอาจจะขยายโครงการไปยังตำรวจนครบาลในหน่วยอื่นๆ ซึ่งมีกว่า 20,000 นาย เพราะมีความต้องการฝึกอบรมอีกจำนวนมาก