



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐ โทรศัพท์ ๐๒-๖๔๙-๕๐๐๐
ภายใน ๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐๒-๒๕๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ ฉบับประจำวันที ๒๓ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๔ หน้า ๑๐

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


โปร่งสบาย

ใจดีใจดี แอ
บริษัทโครงการพัฒนาศักยภาพผู้
มหาวิทยาลัยSunsunSrisu (MPC)

ดู...เสียงคลายเครียด

การติดตามข้อมูลเกี่ยวกับลูกทึบ
ว่าเป็นเรื่องที่ดี แต่หากติดตาม
อย่างต่อเนื่องและเชื่อตามข่าวโดยที่
ไม่วิเคราะห์ให้ดี จะทำให้ผู้คนหวาดวิตกได้
ตอนนี้การนำเสนอของทุกสื่อจึงต้อง
ระมัดระวัง เพราะคนฟังเขาเชื่อสื่อ โดยเฉพาะ
สื่อโทรทัศน์ที่มีภาพทั้งเสียง อย่างนำเสนอข่าว
เพราะอยากดัง หรือรายงานเพราะความมัน
เนื่องจากคนฟังจะเชื่อการรายงานของสื่อเสมอ
เช่นเดียวกับการแถลงข่าวของรัฐบาลหรือ
หน่วยงานราชการ จะต้องมีจิตวิทยา อย่าพูด
หรือแถลง ให้คนตระหนกและหนีตายแบบ
หัวซุกหัวขุน

ผู้ที่เสพยา ดูข่าว ติดตามข่าว จะต้องมี
เวลาพักตัวเองบ้าง ต้องหากิจกรรมอย่างอื่นทำ
อย่าเฝ้าทีวีตลอดเวลาอยู่หน้าโทรทัศน์ ฟังวิทยุหรือ
อ่านแต่หนังสือพิมพ์ ควรจะได้ทำงานเพื่อผู้อื่น
มีจิตอาสาทำเพื่อชุมชน อย่างเช่นไปอาสาบรรจุ
ทรายลงรู อาสาไม่สังเกตน้ำบริเวณคลอง



ในชุมชนตัวเอง แพ้ทีข่าวของตามสถานที่ต่าง
ที่ต้องการแรงช่วยเหลือ
การทำงานเพื่อส่วนรวม จะทำให้เราเห็น
โลกที่กว้างขึ้น เห็นความทุกข์ความสุขของ
คนอื่น ๆ เห็นความมีน้ำใจ

สังเกตได้ว่า คนที่มีจิตอาสาช่วยเหลือคนอื่น
ทำงานเพื่อคนอื่น จะไม่ทุกข์ ไม่กลัวว่าน้ำจะ
ท่วมบ้านตัวเอง คนกลุ่มนี้จะมีสติและใช้เวลา
ของตัวเองทำประโยชน์ โดยไม่จบบลั๊กกับ
ข่าวสารมากเกินไป นี่คือการหาต้นทุนชีวิตให้
ตัวเอง เพื่อประคับประคองให้มีชีวิตอยู่อย่างไม่
เครียด ไม่หือและคนกลุ่มนี้จะมองโลกในแง่ดี

รู้จักจัดการกับความเครียดความทุกข์ของ
ตัวเองได้ และมีกำลังใจต่อชีวิตเสมอ
การทำให้ชีวิตมีต้นทุนชีวิตจึงสำคัญมาก
ในภาวะวิกฤติเช่นนี้ ทำอย่างไรให้เรามีสิ่งที่ยึด
เหนี่ยว หรือเป็นสิ่งที่ยึดมั่นเชื่อถือ เช่น บางคน
มีธรรมะ บางคนมีความดี มองโลกในแง่ดี มีจิต
อาสาและเชื่อฟังของความต้องการช่วยเหลือ
ซึ่งกันและกัน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นต้นทุนชีวิต
ทั้งสิ้น

แต่หากประชาชนคนใดมีภาวะเครียด
ในยามวิกฤติเช่นนี้ จะขอแนะนำวิธีการ
ผ่อนคลายตัวเอง ด้วยการขยับตัว ขยับทำ
ขยับขา เปิดช่องอกให้กว้าง ยืดตัวขึ้น เขย่งเท้า
ออกเปิด กลอกตาไปมาช่วยขาและกอดตื้อขึ้นบน
ลงล่าง ผ่อนคลายใจออกทางปาก แล้วให้ปาก
ให้มีเสียง "วู้" ยาวๆ ออกมา จากนั้นก็หายใจเข้า
ยืดตัว แล้วผ่อนลมออกทางปากให้มีเสียง "วู้"
เช่นเดิม ทำซ้ำหลายๆ ครั้ง ความเครียดหรือ
ภาวะร่างกายที่เกิดอาการดังกล่าวจะค่อยๆ ดีขึ้น

นอกจากนี้ยังมีบุคคลที่เครียด และไม่ยอม
ขยับขยับเคลื่อนไหวตัวเอง ติดตามข่าวอยู่หน้าจอ
โทรทัศน์ตลอดเวลา ระวังจะเกิดความท้อแท้
หดหู เมื่อเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น เช่น ประกาศ
ให้มีการอพยพก็จะลุกขึ้นมาไม่ได้ ร่างกายติดขัด
เดินไม่ได้ วิ่งไม่ออก จึงขอเตือนว่า การขยับขยับ
เคลื่อนไหวร่างกายสลับขาขึ้นลง ขยับแขน แกว่งแขน
แกว่งขา มีความจำเป็น ต้องทำให้ร่างกายมี
สปริงอยู่ตลอดเวลา และสามารถเคลื่อนไหว
ร่างกายได้

อย่าห่างข่าวของจนไม่ยอมออกจากบ้าน
เดินก็ไม่ได้ออกไปไหน นี่คือการเครียดที่ทำให้
เกิดความท้อแท้สิ้นหวัง คนเราต้องมีความหวัง
และต้องคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้น เราต้องรักษาชีวิต
ไว้ก่อน ต้องตื่นตัวให้ได้แต่ไม่ตื่นตระหนก
จนเกิดความวุ่นวาย และต้องรักษาสติให้ได้
ตลอดเวลาด้วย

การจะทำให้ได้เช่นนี้ต้องฝึกฝนตัวเอง จึงจะ
ทำให้เห็นว่าการร่างกายและจิตใจเรามีพลังมากมาย

นิตยสารกรุงเทพธุรกิจ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๔