



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 ■ โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 ■ โทรสาร 0-259-6172

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที 23 เดือนเมษายน พ.ศ.2563 หน้า 1,3 มูลค่าข่าว 402,192.-



ห ลังจากเกิด การแพร่ระบาด รุนแรงของเชื้อไวรัส “โควิด-19” ที่ส่งผลทำให้ชีวิตของคนไทยต้องเปลี่ยนแปลงและปรับตัวกันไม่น้อย... หรือจริง ๆ ก็ต้องปรับตัวอย่างมาก!! ซึ่งหลังจากมีการประกาศใช้ “มาตรการเข้ม” ในหลาย ๆ เรื่อง ก็ทำให้ “วิถีคน

ไทยต้องเปลี่ยนไป” อย่างไรก็ตาม ท่ามกลางสถานการณ์ดังที่เรียด จากไวรัสโควิด-19 และมาตรการเข้ม ๆ ก็ยัง มีคนไทยจำนวนไม่น้อยที่ได้ “สร้างสรรค์อะไร ๆ ที่เข้า ๆ” เผยแพร่ออกมามากมาย ซึ่งก็ถือเป็นการ...

ช่วยให้ผู้คนที่ได้พบเห็น-ได้อ่าน-ได้รับรู้...

“คลายเครียด” รวมไปถึง “ทำให้มีรอยยิ้ม”

แม้ว่าวิถีชีวิตจะต้องเปลี่ยนไปเพราะโควิด...

ทั้งนี้ อะไร ๆ ที่ “เข้า ๆ ฮา ๆ” ที่มี “คนไทยสร้างสรรค์ขึ้น ในช่วงวิกฤติโควิด-19” นั้น ก็มีมากมายหลากหลายรูปแบบ ซึ่งหลาย ๆ กรณีที่มีออกมาได้กลายเป็นกระแสรักโรคนในโลกโซเชียล รวมถึงในโลกปกติ ยกตัวอย่างเช่น... “วิธีใส่บาตร” ในช่วงที่มีโควิด-19 ระบาด โดยการนำอาหารหรือของใส่บาตรผูกไว้กับไม้ไผ่ขนาดยาว เพื่อใส่ลงบาตรของพระสงฆ์ หรือใช้การหย่อนเชือกที่ผูกสิ่งของลงมาจากอาคาร เพื่อใส่ลงบาตรของพระสงฆ์ที่มารับบิณฑบาต เป็นต้น

ไม่เท่านั้น ยังมี “วิธีชำระค่าสินค้าหรือบริการ...แบบเข้า ๆ” ในช่วงที่ทุกคนต้องรักษาระยะห่างทางสังคม หรือ Social Distancing

ด้วยการนำบิลเรียกเก็บเงิน กับเงินที่ต้องชำระ ใส่ตะกร้าหรือกระชอนที่ติดกับไม้ยาว ๆ ขึ้นให้เจ้าหน้าที่ เป็นต้น หรือ “ภาพเข้า ๆ” ของผู้โดยสาร-ผู้ขับมอเตอร์ไซค์รับจ้าง ที่ “รักษาระยะห่าง” ขณะให้บริการ-ให้บริการ นี่ก็มี ซึ่งจริงเท็จอย่างไรไม่รู้? แต่เมื่อมีภาพดังกล่าวปรากฏออกมาในโลกโซเชียล...ก็ “เรียกรอยยิ้ม” จากคนไทยได้ไม่น้อยเลย

นี่ก็รวมถึงยังมี “คนไทยคิดสร้างสรรค์ประโยชน์เข้า ๆ” ออกมา “ในช่วงโควิด-19 ระบาด” ที่เมื่อได้อ่านแล้วก็อดที่จะยิ้มกันไม่ได้ เช่น... รักของเราที่เหมือนโควิด ยังไม่ทันจะคิด ก็คิดไปเอง,

**‘จุดเด่น’ ดีต่อสุขภาพ
‘ไทยยังยิ้มได้’
บ่าๆ ‘หัวเราะสู้ไวรัส’**

เจอไวรัสโควิดคงจะเป็นไข้ เจอคนที่ไข้คงจะเป็นเธอ, คิดโควิดอะปอดหาย แต่คิดเธอแทบตายทำยังได้, โควิดอยู่ที่ปอด แอบชอบมาตลอดจะให้อยู่ที่ไหน, โควิดอยู่ที่ปอด แต่คิดถึงตลอดอยู่ที่เธอ, อยากไปหาแบบใกล้ชิด แต่โควิดที่กักตัว เป็นต้น

เหล่านี้เป็น “มุขเข้า ๆ โดยคนไทย” เพียงบางส่วน

ที่ “สะท้อนจุดเด่นคนไทยที่ชาติโดยทจะเหมือน!”

“เมืองไทยเมืองยิ้ม-คนไทยสามารถยิ้มได้แม้ภัยมา”

และกับ “ลักษณะนิสัยเฉพาะตัวคนไทย” โดยเฉพาะการที่ “คนไทยยิ้มได้แม้ภัยมา” นั้น ก็มี “มุมมองสุขภาพ” ที่น่าสนใจ โดย ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม นักจิตวิทยา ที่ปรึกษาโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) ได้สะท้อนเรื่องนี้ผ่าน “สัปดาห์ 1 เคลินิวส์” ว่า... ด้วยนิสัยของคนไทยที่เป็นคนอารมณ์ดี แม้จะเจอเรื่องเครียด ๆ ก็มักจะมึนมาขันออกมาให้เห็นกัน ซึ่งเป็น เรื่องดี เพราะ “การยิ้ม-การหัวเราะ” นั้น...

มีผลดีทั้งต่อจิตใจ ร่างกาย-สุขภาพ ของคนเรามาก



เปรียบได้กับ “ยาวิเศษ” ที่ “ช่วยป้องกันโรคร้าย” ได้

ทาง ดร.วัลลภ ยังได้แจกแจงขยายความอีกว่า... คนเรานั้น ถ้าหากว่ามัวแต่วิตกกังวล มีแต่ความกลัว ก็จะเกิดความเครียด และหากยิ่งปล่อยให้ความเครียดสะสมอยู่ในจิตใจมาก ๆ หรือเป็นเวลานาน ๆ ย่อมไม่เกิดผลดี เพราะจะส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ รวมถึงทำให้ร่างกายอ่อนแอ จนเกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมาได้ง่าย ๆ ซึ่งเราต้องพยายามหาเรื่องที่จะช่วยให้เกิดรอยยิ้ม หรือหาเรื่องที่ทำให้

หัวเราะ เพราะ การยิ้ม หัวเราะ ทำให้กล้ามเนื้อใบหน้าเคลื่อนไหว...

จะ “เป็นเหมือนการออกกำลังกายภายใน”

ช่วยผ่อนคลายเส้นประสาท กล้ามเนื้อต่าง ๆ

นอกจากนี้ ดร.วัลลภ ยังระบุถึง “ประโยชน์จากการยิ้มและหัวเราะ” ต่อไปว่า... ในขณะที่คนเราหัวเราะและยิ้มนั้น ต่อมฮอร์โมนในสมองจะถูกกระตุ้นให้หลั่งสารหลายชนิดที่ทำให้เกิดความสุขออกมา ไม่ว่าจะเป็น “เอนโดर्फิน (Endorphin)” หรือ “โดพามีน (Dopamine)” ซึ่งเป็น สารที่ช่วยทำให้คนเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย โดยผลที่ตามมาคือ ทำให้สุขภาพจิต-สุขภาพกายดี และถ้าทุกอย่างสัมพันธ์กันดีก็สามารถช่วยป้องกันโรคได้ระดับหนึ่ง

ทั้งนี้ นักจิตวิทยาท่านเดิมเสริมด้วยว่า... นอกจากออกกำลังกายภายในด้วยการยิ้มและหัวเราะเพื่อผ่อนคลายเส้นประสาทกับกล้ามเนื้อต่าง ๆ แล้ว ยังมี “ยาวิเศษล้ำคณ” อีกชนิด คือ “ออกกำลังกาย” ที่ควร “ต้องทำควบคู่กันไปด้วย” ซึ่งช่วง “โควิด-19” ระบาด ก็ยังคงควรหมั่นออกกำลังกาย แต่ที่สำคัญ...ไม่ควรจะไปออกกำลังกายในสถานที่ที่มีคนเยอะ ไม่ควรจะเป็นการรวมกลุ่มกัน แต่ควรออกกำลังกายแยกกันเฉพาะบุคคล ซึ่งในที่พักก็ทำได้ ควรต้องให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวบ้าง เพื่อสุขภาพกาย ซึ่งก็จะดีต่อสุขภาพจิตด้วย เพราะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้อีกทางหนึ่ง

“คนไทยยังยิ้มได้แม้ภัยโควิด-19...นี่ “ดีต่อสุขภาพ”

ทำ ๆ ฮา ๆ ยิ้มแย้ม-หัวเราะ...ไม่เสียหายก็ทำเถอะ

และ “ออกกำลังกายควบคู่ด้วยยิ่งดี” ยิ่งน่าทำ!!!