ใช้แบบฝึกหัดการหายใจ **4-7-8** เพื่อช่วยให้ใจสงบ

คุณเคยรู้สึกท้อแท้ในที่ทำงานใช่ไหม หนักใจเรื่องที่บ้านใช่ไหม หงุดหงิดระหว่างการเดินทางของคุณใช่ไหม หรือเพียงแค่มีเรื่องให้เครียดถ้าเป็นเช่นนั้นลองใช้เทคนิคการหายใจ 4-7-8 สามารถช่วยให้คุณรู้สึกสงบ

คุณยังสามารถใช้เทคนิคนี้เพื่อการผ่อนคลายทั่วไป เช่น เมื่อคุณพร้อมที่จะนอนหรือหยุดพัก

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์บูรณาการ นายแพทย์ Andrew Weil ซึ่งเป็นศาสตราจารย์คลินิกด้านการแพทย์และศาสตราจารย์ด้านสาธารณสุขที่มหาวิทยาลัยแอริโซนา เขาพัฒนาการหายใจ 4-7-8 เป็นวิธีที่ง่ายและมีประโยชน์ในการช่วยจัดการความเครียดและความวิตกกังวลระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง เขาเรียกมันว่า "ยากล่อมประสาทธรรมชาติ" ต่อระบบประสาท

เมื่อรู้สึกเครียดระบบประสาทด้านความเห็นอกเห็นใจของร่างกายจะเข้ามาแทนที่ นั่นนําไปสู่สิ่งที่เรียกกันทั่วไปว่าการตอบสนองโดย "สู้หรือหนี" ของคุณ การตอบสนองนี้จะช่วยเมื่อตกอยู่ในอันตรายหรืออยู่ในสถานการณ์ที่ต้องทำอะไรสักอย่างโดยรวดเร็ว แต่ความเครียดมากเกินไปอาจกลายเป็นเรื้อรัง และอาจนําไปสู่ภาวะสุขภาพที่ร้ายแรง ได้แก่ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอ้วน เบาหวาน ภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวล

วิธีการหายใจ 4-7-8 นี้เมื่อทำอย่างถูกต้องจะกระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเทติกของคุณ ที่ช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมการย่อยอาหารและหน้าที่การดํารงชีวิตที่สําคัญอื่น ๆ สามารถช่วยคุณสร้างความยืดหยุ่นและความเป็นอยู่ดีโดยรวมในระยะยาว

ในการฝึกหายใจ 4-7-8

1. อยู่ในท่าที่สบาย เช่นนั่งตัวตรงหรือนอนราบ
2. แตะปลายลิ้นของคุณไว้กับเนื้อเยื่อด้านหลังฟันหน้าบนของคุณ
3. ค่อย ๆ หายใจเข้าทางจมูก นับถึง 4
4. กลั้นหายใจ นับถึง 7
5. หายใจออกทางปากอย่างเร็วจนมีเสียงปล่อยลมออกมา “ฟูว” นับในใจถึง 8

ขอแนะนําให้ทําการฝึกนี้ซ้ำ 4 รอบลมหายใจ วันละสองครั้ง

ในขณะที่คุณเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายและควบคุมลมหายใจด้วยการหายใจ 4-7-8 ร่างกายของคุณก็จะเรียนรู้เช่นกัน หลังจากนั้นครู่หนึ่ง ร่างกายจะคุ้นเคยกับการฝึกหัดเมื่อระดับความเครียดเพิ่มขึ้น เพื่อช่วยให้คุณรู้สึกสงบ

แหล่งข้อมูล:

1 เว็บไซต์ของ Dr. Andrew Weil website, “Three Breathing Exercises and Techniques.” <https://www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/stress-anxiety/breathing-three-exercises/> เข้าดูข้อมูลเมื่อวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2566

Cleveland Clinic, “How To Do the 4-7-8 Breathing Exercise.” <https://health.clevelandclinic.org/4-7-8-breathing/> เข้าดูข้อมูลเมื่อวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2566

Frontiers in Psychiatry, “Effects of Yoga Respiratory Practice (Bhastrika pranayama) on Anxiety, Affect, and Brain Functional Connectivity and Activity: A Randomized Controlled Trial.” <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2020.00467/full>

Harvard Health Publishing, Harvard Medical School, “Relaxation techniques: Breath control helps quell errant stress response.” <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response> เข้าดูข้อมูลเมื่อวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2566

Mindful, “A 12-Minute 4-7-8 Breathing Meditation.” <https://www.mindful.org/a-12-minute-4-7-8-breathing-meditation/> เข้าดูข้อมูลเมื่อวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2566

National Health Service, “Breathing exercises for stress.” <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/> เข้าดูข้อมูลเมื่อวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2566

National Library of Medicine, Physiological Reports, “Effects of sleep deprivation and 4‐7‐8 breathing control on heart rate variability, blood pressure, blood glucose, and endothelial function in healthy young adults.” <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9277512/> เข้าดูข้อมูลเมื่อวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2566