

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



การจัดการกับความเครียด: เทคนิคการเจริญสติและการ ผ่อนคลาย

ขั้นตอนการเจริญสติและการผ่อนคลายสามารถช่วยลดผลกระทบจากความเครียดต่อจิตใจและร่างกายของคุณได้



เคยรู้สึกหรือไม่ว่าตัวเองอยู่ใต้แรงกดดันมากเกินไป มีปัญหามากเกินไปให้แก้ไข มีเวลาน้อยเกินไป และมีคนมากเกินไปที่คอยวิพากษ์วิจารณ์กับสิ่งที่คุณทำตลอด

ความเครียดเป็นธรรมชาติในชีวิต และวิธีที่เราเลือกใช้จัดการกับความเครียดนั้นสำคัญอย่างยิ่งต่อความสุขในชีวิตของเรา ความเครียดเรื้อรังหรือรุนแรงอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ต่อมไทรอยด์ ระบบทางเดินหายใจ ระบบสืบพันธุ์ ระบบทางเดินอาหาร ระบบประสาท และระบบกล้ามเนื้อสามารถถูกกระทบได้ทั้งหมด

เทคนิคการเจริญสติและการผ่อนคลายเป็นวิธีย้ายความคิดของคุณให้กลับไปสู่ปัจจุบันขณะ และช่วยให้คุณได้สัมผัสประสบการณ์ในลักษณะที่ไม่ต้องตัดสิน

การรวมเอาเทคนิคการเจริญสติและการผ่อนคลายเข้าไปในชีวิตของคุณให้ประโยชน์มากมายในแง่ของอารมณ์และร่างกาย เทคนิคเหล่านี้อาจช่วยต่อสู้กับภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และอาการทางจิตอื่น ๆ นอกจากนี้ยังอาจช่วยให้คุณรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น ดูแลตัวเองได้ดีขึ้น และทำให้อารมณ์ดีขึ้น เทคนิคการเจริญสติและการผ่อนคลายอาจช่วยให้คุณมีความคิดสร้างสรรค์และรอบคอบมากขึ้นในการทำงาน



การฝึกการเจริญสติ

ไม่มีวิธีตายตัวในการฝึกการเจริญสติ แต่มีเทคนิคมากมายที่ช่วยให้จิตใจเชื่อมโยงกับปัจจุบันขณะในสภาพของ "การผ่อนคลายที่มีสมาธิ"

- **หาที่สบาย ๆ และนั่งนิ่ง ๆ** จดจ่อกับลมหายใจเข้าและออก ผ่อนคลายจิตใจและละทิ้งความคิดต่าง ๆ หากจิตของคุณเริ่มฟุ้งซ่าน อย่าตัดสินตัวเอง ค่อย ๆ หันเหตความคิดของคุณกลับไปเพื่อการฝึก การภาวนาคำซ้ำ ๆ หรือท่อง "บทสวด" ในใจ อาจช่วยได้
- **อยู่กับปัจจุบัน** มีสมาธิอยู่กับร่างกายและประสาทสัมผัสของคุณ หากมีสิ่งที่คุณรู้สึก "ได้กลิ่น" หรือ "ได้ยิน" ก็ปล่อยให้เกิดขึ้นและผ่านไปโดยไม่ต้องไม่พิจารณา เช่นเดียวกันกับอารมณ์ของคุณ ระบุและให้ชื่อตามที่สัมผัส และเช่นเคย ปล่อยให้เกิดขึ้นและผ่านไปโดยไม่ต้องพิจารณา
 - ฝึกอยู่กับปัจจุบันในความสัมพันธ์ของคุณ ในที่ทำงาน และกับตัวคุณเอง ปล่อยให้วางความคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องทำ เหตุการณ์ในอนาคต และสิ่งต่าง ๆ ในอดีต พยายามกำหนดความคิดของคุณให้อยู่ที่นี้และตอนนี้
 - เมื่อคุณเห็นว่าตัวเองกำลังเจอแรงกระตุ้นหรือความอยาก ให้สังเกตว่าร่างกายของคุณรู้สึกอย่างไร ณ เวลานั้น จากนั้น แทนที่จะหวังลม ๆ แล้ง ๆ ว่าความอยากนั้นจะหายไป ให้วางจิตอย่างเด็ดขาดยิ่งขึ้น ความอยากนี้จะหายไป

การฝึกเจริญสติอาจดูไม่ผ่อนคลายเลยในตอนแรก แต่เมื่อเวลาผ่านไปการเจริญสติอาจทำให้คุณรับรู้ตนเองมากขึ้น ยอมรับประสบการณ์ที่หลากหลายมากขึ้น และขยายความสามารถการสงบสติกับตัวเองได้มากขึ้น



เทคนิคการผ่อนคลายในรูปแบบต่าง ๆ

เทคนิคการผ่อนคลายเป็นวิธีการที่กำหนดขึ้นเพื่อสร้างปฏิกิริยาที่ผ่อนคลายตามธรรมชาติของร่างกาย ทักษะเหล่านี้อาจทำให้การหายใจและอัตราการเต้นของหัวใจช้าลง ความดันโลหิตลดลง ลดอาการปวดศีรษะ อาการปวดเรื้อรังและการนอนไม่หลับ การย่อยอาหารดีขึ้น และแม้แต่เพิ่มความมั่นใจในตนเอง

กิจกรรมเหล่านี้เป็นเครื่องมือที่จะปรับปรุงสุขภาพและคุณภาพชีวิตโดยรวมของเรา หากกำหนดเวลาฝึกฝน

- **การผ่อนคลายด้วยตนเอง** - การใส่ใจกับกายของคุณเป็นวิธีลดความเครียดที่ดี คนที่ฝึกการผ่อนคลายในรูปแบบนี้จะฟังความสนใจไปที่รูปภาพหรือคำพูดที่สร้างความสงบพร้อมกับที่ปรับเข้าหาลมหายใจ อัตราการเต้นของหัวใจ และความรู้สึกทางกาย
- **การผ่อนคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน** - เทคนิคนี้คือการค่อย ๆ ทำให้กล้ามเนื้อตึงตัวและผ่อนคลาย เริ่มต้นจากเท้าและไล่ขึ้นไปจนถึงศีรษะ การฝึกแบบนี้จะสอนให้ตระหนักถึงความตึงของกล้ามเนื้อเมื่อคุณเกิดความเครียด
- **Biofeedback** - คืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่คุณสามารถใช้เพื่อวัดปฏิกิริยาทางกายที่มีต่อความเครียด ด้วยการส่งฟีดแบ็คทันที ทำให้คุณสังเกตได้ว่าการฝึกแบบใดทำให้คุณผ่อนคลายมากที่สุด
- **จินตภาพภายใต้การชี้นำ** - เริ่มต้นด้วยการเปลี่ยนภาพเชิงลบด้วยภาพเชิงบวกที่เงียบสงบ เช่น คุณอาจจินตนาการถึงวันที่คุณไปเที่ยวทะเล หรือนอนอยู่ในเปลญวนใต้ต้นไม้ที่ร่มรื่น
- **ดนตรี** - เชื่อหรือไม่ว่าการฟังเพลงสามารถทำให้อัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตลดลงได้ มุ่งความสนใจไปที่เพลง และร้องเพลงออกมาดัง ๆ หากทำได้
- **เสียงหัวเราะ** - การดูภาพยนตร์ตลกที่คุณชอบ หรือการพบปะพูดคุยกับเพื่อนอารมณ์ดี อาจเป็นยาวิเศษที่ดีกว่ายาขนานใด ๆ เพราะการหัวเราะจะทำให้ฮอร์โมนคอร์ติซอลหรือฮอร์โมนความเครียดลดลง และเพิ่มสารเอ็นดอร์ฟินในสมองที่จะช่วยให้คุณอารมณ์ดี
- **การสร้างภาพ** — สร้างภาพนึกคิดของสถานที่หรือสถานการณ์ที่เงียบสงบ และใช้จินตนาการของคุณสัมผัสกับเสียง กลิ่น และความรู้สึกในช่วงเวลานั้น
- **ความรู้สึกขอบคุณ** - การมองชีวิตด้วยทัศนคติในแง่บวกและมีมุมมองที่ดี ล้วนเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อคุณ การฟัง (หรือแม้แต่เขียนจด) ไปยังสิ่งที่เรารู้สึกขอบคุณอาจส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงมุมมองทั้งหมดของเรา



วิธีเริ่มลงมือ

ลองดาวน์โหลดแอปหรือค้นหาแบบฝึกหัดที่มีการสอนแนะนำทางออนไลน์

การฝึกแบบต่าง ๆ จะเหมาะกับแต่ละคนต่างกัน ลองพยายามค้นหาจนกว่าคุณจะพบเทคนิคที่เหมาะสมกับคุณมากที่สุด

เทคนิคการเจริญสติและการผ่อนคลายมีต้นทุนต่ำและสามารถทำได้เกือบทุกที่ ไม่ว่าจะคุณจะมีสมาธิในระดับใดก็ตาม ตั้งแต่การที่รู้สึกเหมือนกำลังจะจมลงไปจนถึงการที่จัดการกับความเครียดของคุณได้เป็นอย่างดี กิจกรรมเหล่านี้อาจช่วยเพิ่มความรู้สึกของการมีสุขภาพที่ดีในภาพรวม



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในด้านการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยาโรค เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการขัดกันแห่งผลประโยชน์ จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องนี้อาจทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายต่อ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองคกรภายใต้ก็ตาม ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางขนาดซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF8463081 223388-092022 OHC