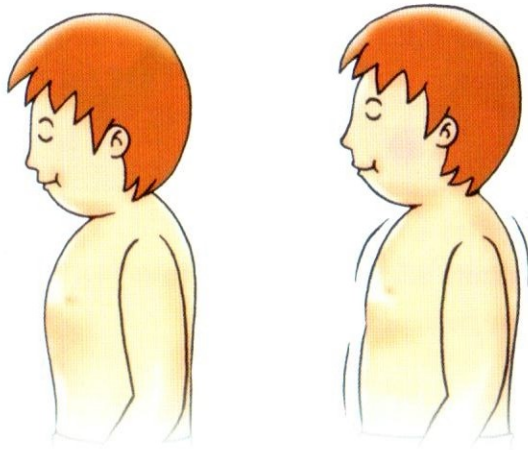


### 8. หน้าท้อง และก้น

โดยแขม่วท้องแล้วคลาย ขมิบก้นแล้วคลาย



### 9. เท้าและขาขวา

โดยเหยียดขา งอนิ้วเท้าแล้วคลาย เหยียดขากระดูก  
ปลายเท้าแล้วคลาย

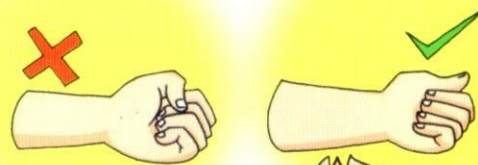
### 10. เท้าและขาซ้าย

โดยทำเช่นเดียวกัน



## ข้อแนะนำ

1. ระยะเวลาที่เกร็งกล้ามเนื้อ ให้น้อยกว่าระยะเวลาที่ผ่อนคลาย เช่น เกร็ง 3-5 วินาที ผ่อนคลาย 10-15 วินาที
2. เวลาทำมือ ระวังอย่าให้เล็บจิกตัวเอง



3. ควรฝึกประมาณ 8-12 ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญ
4. เมื่อคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้วให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้เลย โดยไม่จำเป็นต้องเกร็งก่อน
5. อาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้นก็ได้ เช่น บริเวณใบหน้า ต้นคอ หลังไหล่ เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องคลายกล้ามเนื้อทั้งตัว จะช่วยให้ใช้เวลาน้อยลงและสะดวก

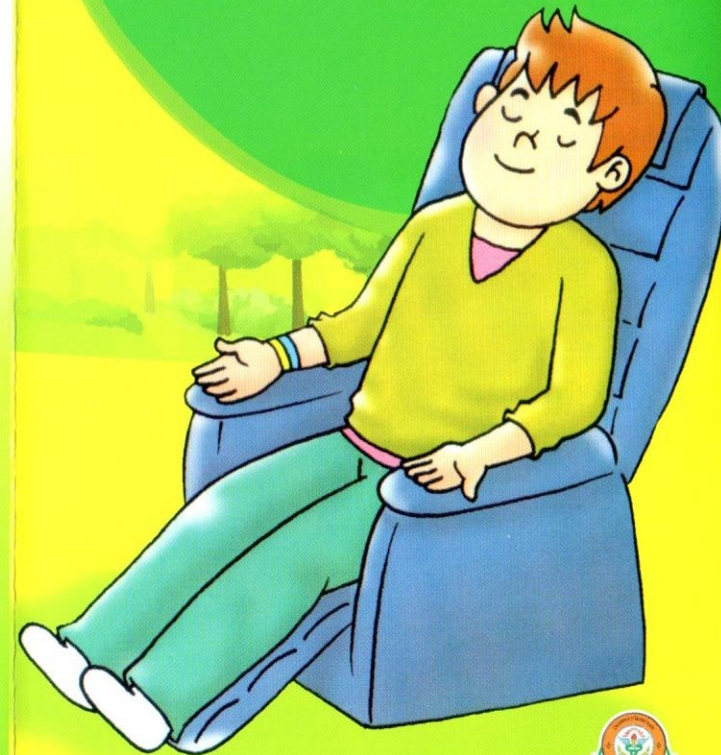
กรมสุขภาพจิต บริการปรึกษาฟรี  
โทร. 1323 ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง

## เทคนิคการคลายเครียดแบบ

### การผ่อนคลาย

# กล้ามเนื้อ

## (Muscle Relaxation)



ผลิตโดย สำนักส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพจิต  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



## หลักการ

ความเครียดมีผลทำให้กล้ามเนื้อหดตัว สัมผัสได้จากอาการหน้ามือควมวด กำหมัด กัดฟัน ฯลฯ

การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดอาการเจ็บปวด เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ เป็นต้น

การฝึกการคลายกล้ามเนื้อจะช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง รู้สึกสบายตัวขึ้น และเมื่อร่างกายสบายจิตใจก็จะผ่อนคลายความเครียดลง

ในขณะที่ฝึก จิตใจจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ทำให้ลดการ

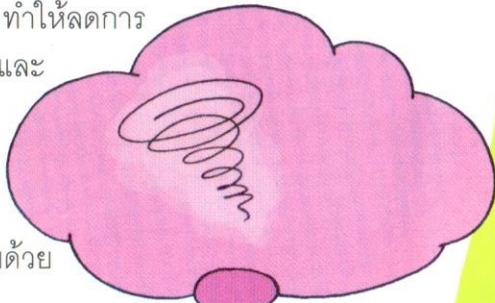
คิดฟุ้งซ่านและ

วิตกกังวล

จิตใจมี

สมาธิมาก

ขึ้นกว่าเดิมด้วย



## วิธีการฝึก

เลือกสถานที่ที่สงบ ปราศจากเสียงรบกวน นั่งในท่าที่สบาย คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้า หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ



### ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่มดังนี้

1. มือและแขนขวา  
โดยกำมือ เกร็งแขน แล้วคลาย
2. มือและแขนซ้าย  
โดยทำเช่นเดียวกัน
3. หน้าผาก  
โดยเลิกคิ้วสูงและคลาย

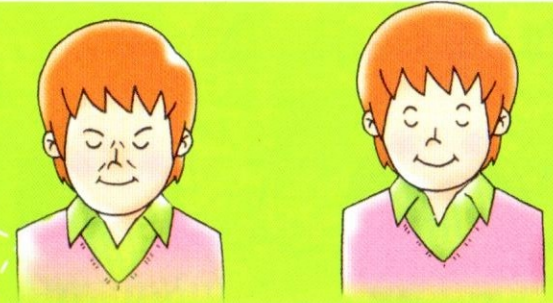


ขมวดคิ้วและคลาย



### 4. ตา แก้ม จมูก

โดยหลับตาแน่น ย่นจมูก แล้วคลาย



### 5. ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก

โดยกัดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปาก แล้วคลาย

เม้มปากแน่น แล้วคลาย

### 6. คอ

โดยก้มหน้าให้คางจดคอ แล้วคลาย เงยหน้าจนสุด แล้วคลาย



### 7. ออก ไหล่ และหลัง

โดยหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้ แล้วคลาย ยกไหล่สูง แล้วคลาย

