



ข่าวประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลกลาง สำนักงานแพทย์

๕๑๔ ถนนหลวง เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๐๐

โทร. ๐๒-๒๒๐-๘๐๐๐ ต่อ ๘๐๗๙ แฟกซ์. ๐๒-๒๒๕๑๓๕๓

pr.klanghospital@gmail.com klanghospital.go.th pr.klanghospital

“ ๓ ขั้นตอน ฝึกสมาธิ ช่วยคลายเครียดและลดโรค ”

(๑๗ มกราคม ๒๕๖๑) สารนั้รู้ ปลูกปัญญา : เสนอเรื่อง “ ๓ ขั้นตอน ฝึกสมาธิ ช่วยคลายเครียด และลดโรค ”

ที่มา : กรมสุขภาพจิต



สารนั้รู้ ปลูกปัญญา

งานประชาสัมพันธ์ ฝ่ายบริหารงานทั่วไป โรงพยาบาลกลาง

3 ขั้นตอน ฝึกสมาธิ ช่วยคลายเครียดและลดโรค



1 ฝึกหยุดความคิด



ให้นั่งตัวตรง ศีรษะตรง
หลับตาเบา ๆ
หายใจเข้าออกยาว ๆ
สัก 5-6 ลมหายใจ

รับรู้ลมหายใจที่มาสัมผัสบริเวณปลายจมูก
ข้างที่รู้สึกชัดกว่า การรับรู้ลมหายใจ
จะทำให้หยุดคิด เมื่อรับรู้ได้แล้ว
ให้หายใจตามปกติ

2 ฝึกจัดการความคิดที่เกิดขึ้นมาในใจ



โดยให้รู้ตัวว่ามีความคิดเกิดขึ้น แต่อย่าคิดตาม ปล่อย
ความคิดนั้นไป และกลับมาหยุดคิดโดยการรับรู้ลมหายใจที่
ปลายจมูก อย่าสั่งตัวเองให้หยุดคิดหรือว่าวุ่นกับความคิด
เพราะจะทำให้จิตไม่สงบ

3 ฝึกจัดการความว่องจากจิตที่เริ่มสงบ



ให้พยายามยืดตัวให้ตรง
เพื่อให้ร่างกายตื่นตัว
หายใจเข้าออกยาว ๆ
5-6 ลมหายใจ

เมื่อหายใจว่องก็ให้กลับมารับรู้
ลมหายใจที่ปลายจมูก
เหมือนเดิม

ที่มา : กลุ่มที่ปรึกษา กรมสุขภาพจิต

ช่วงเวลาในการฝึกสมาธิที่ดีที่สุดคือ เช้าตรู่ หรือก่อนนอน เนื่องจากสงบ

สายด่วนสุขภาพจิต 1323
บริการออนไลน์ @กรมสุขภาพจิต

สุขภาพจิตดี...เริ่มต้นที่ตัวเรา



กรมสุขภาพจิต

ผู้เขียนข่าว : น.ส.สุภาวดี ส่งทวน ผู้ตรวจทาน : นางจิรภา เพชรประดับ ผู้ตรวจข่าว : นางสาวฝน ชื่นคำ

From PR MSD 2