

MEDITATION AND HEALTH



การทำสมาธิ (Meditation) มีได้หลากหลายวิธีการ เช่น การนั่งสมาธิ การเพ่งกระแสดิจ การรำไทเก็ก การฝึกโยคะ เป็นต้น ซึ่งการฝึกสมาธิแต่ละแบบนั้น ล้วนให้ประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ



หัวใจและหลอดเลือด

ช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง เกิดการผ่อนคลาย ช่วยทำให้ความดันโลหิตต่ำลงได้ในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง



การหายใจ

การหายใจ ช้าลงแต่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยให้ปอดขยายได้ดีขึ้น



สมองและความจำ

ช่วยเพิ่มระดับการรับรู้ของร่างกาย การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว ช่วยให้ความจำดีขึ้น



สุขภาพจิต

ช่วยลดความกังวล ความเครียดจากการทำงานและการใช้ชีวิตได้ ให้มีสติรู้ตัวมากขึ้น

BALANCE



WORK

LIFE

MEDITATION AND DAILY LIFE

จากงานวิจัยเกี่ยวกับการทำสมาธิหลายๆงานวิจัย พบว่า การทำสมาธิในรูปแบบต่างๆ สามารถช่วยในเรื่องสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพิ่มประสิทธิภาพของระบบการไหลเวียนเลือด การทำงานของปอดดีขึ้น สามารถช่วยลดความเครียดได้ ลดความวิตกกังวล ช่วยให้อารมณ์ผ่อนคลาย สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้ โดยเลือกตามวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น นั่งสมาธิ เพ่งกระแสดิจ เล่นโยคะ รำไทเก็ก เป็นต้น

CREATED BY

PASUTHORN DUANGMANEE
59460720



Piktochart
make information beautiful





HOW TO **CHOOSE** TYPE OF MEDITATION?

วิธีทำสมาธิในรูปแบบต่าง ๆ นั้น มีความเหมาะสมแตกต่างกันไปในแต่ละคน การเลือกวิธีทำสมาธิ นั้นอาจต้องพิจารณาในหลายๆปัจจัย ตัวอย่าง เช่น นิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ การนั่งสมาธิ อาจเหมาะสมที่สุด เนื่องจากใช้พื้นที่น้อย สามารถทำได้ตลอดเวลาตามความสะดวก



TYPE OF MEDITATION

การทำสมาธิ (meditation) ในปัจจุบันนี้มีหลายรูปแบบ แตกต่างกันไปตามวิธีการปฏิบัติ แต่ถ้าแบ่งตามหลักการ ทำสมาธิ จะสามารถแบ่งได้ 2 กลุ่ม ดังนี้

- 1.การจดจ่อ (concentration) เป็นการจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อให้เกิดการตื่นตัวตลอดเวลา
- 2.การรู้สติ (mindfulness) เป็นการรับรู้ว่ามีอะไรผ่านเข้ามาในความ คิด ณ ขณะนั้นๆ แต่ไม่จดจ่อกับสิ่งนั้น



Tai Chi

Tai Chi หรือ รำไทเก็ก เป็นศิลปะการป้องกันตัวของจีนที่เน้น การเคลื่อนไหวเน้นช้า นุ่มนวล แต่แฝงไปด้วยพลังกำลัง ร่วมกับการผ่อนคลาย เป็นการฝึกสมาธิแบบใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายกำหนด



Qi Gong

Qi Gong หรือ ชี่กง เป็นการฝึกตนของจีนโบราณ โดยเป็นการ รวมรูปแบบการหายใจ ทำทางการเคลื่อนไหวของร่างกาย และการทำสมาธิ เข้าด้วยกัน เพื่อฝึกควบคุมพลังชีวิต จิต วิญญาณ และอารมณ์



Meditation

Meditation หรือ การนั่งสมาธิ เป็นวิธีที่สามารถทำได้ง่ายและสะดวก ไม่ต้องใช้พื้นที่เยอะ เป็นการนั่งกำหนดจิตรู้เท่าทันสิ่งรอบตัว (mindfulness) หรือการจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไว้ (concentration) ซึ่งล้วนทำให้เกิดสมาธิได้



Yoga

Yoga หรือ โยคะ เป็นปรัชญาในรูปแบบหนึ่งของอินเดีย โดย เป็นการรวมทำทางการเคลื่อนไหวของร่างกาย การควบคุมลมหายใจ และการทำสมาธิเข้าด้วยกัน

MIND BODY MEDICINE



หลักแนวคิดสำคัญ

"การตระหนักและมุ่งเสริมสร้างศักยภาพของบุคคล ในการที่จะรู้จักและดูแลตนเอง โดยมองว่าการเจ็บป่วยมิใช่เป็นเพียงความทุกข์ทรมานเท่านั้น แต่เป็นโอกาสที่จะนำไปสู่การเติบโตพัฒนาและการยกระดับจิตใจของตนเอง โดยมีบุคลากรทางการแพทย์เป็นผู้ช่วยกระตุ้นและให้คำแนะนำ"

Mind-body medicine

กลุ่มของมาตรการที่มีการใช้เทคนิคต่างๆในการที่จะเสริมสร้างศักยภาพทางจิตใจให้เกิดผลในทางบวกต่อการทำงานของร่างกายหรือ อาการต่างๆของโรค โดยเป็นการแพทย์ที่มุ่งสนใจถึง 2 ข้อหลักๆ คือ

- 1.ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมอง จิตใจ ร่างกาย และพฤติกรรม
- 2.ความทรงศักยภาพของอารมณ์ จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพ

ตัวอย่างของ mind-body medicine

Meditation

การเพ่งความสนใจหรือความรับรู้อย่างตั้งใจและต่อเนื่องไปยังสิ่งใดสิ่งหนึ่งภายในหรือภายนอกตัวบุคคล เช่น การนั่งสมาธิ การรำไทเก๊ก การฝึกโยคะ การฝึกชี่กง

Relaxation technique

การฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดการผ่อนคลายหรือลดการตื่นตัว โดยมีเป้าหมาย เช่น ลดความตึงของกล้ามเนื้อ หรือลดภาวะ metabolism

Hypnosis

เป็นการเหนี่ยวนำโดยสะกดจิตให้บุคคลเกิดภาวะที่มุ่งสนใจอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งพร้อมๆกับการลดหรือ หยุดการรับรู้สิ่งภายนอกอื่นๆ จึงมีลักษณะคล้ายกับการหลับ โดยเชื่อว่าภาวะนี้จะทำให้บุคคลไม่มีความคิดต่อต้านต่อคำแนะนำหรือชักจูงโดยผู้สะกดจิต

กลุ่มโรคที่สามารถบำบัดรักษาโดย mind-body medicine



โรคหลอดเลือดหัวใจ (การฟื้นฟูผู้ป่วยหลังเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด)



อาการปวดศีรษะ



อาการนอนไม่หลับ



การกลั่นปัสสาวะไม่อยู่



ปวดหลังเรื้อรัง



ผลข้างเคียงจากการรักษาผู้ป่วยมะเร็ง หรือผู้ป่วยหลังผ่าตัด

REFERENCES



แบบทดสอบความรู้หลังศึกษา



รายชื่อเอกสารอ้างอิงที่น่าสนใจ ผู้ที่สนใจสามารถ
เข้าไปศึกษาหรือค้นคว้าเพิ่มเติมได้ตามที่ระบุด้านล่าง



ประโยชน์ของสมาธิต่อสุขภาพ

1. <https://he01.tcithaijo.org/index.php/jnkp/article/view/201961/140995>
2. <https://www.iipsy.com/volumen10/num3/273/psychology-of-meditation-and-health-present-EN.pdf>



ตัวอย่างการทำสมาธิต่อสุขภาพ

1. <https://he02.tcithaijo.org/index.php/trcnj/article/view/96891/75669>
2. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/scnet/article/view/74873/60398>



Mind-body medicine

1. <https://www.jabfm.org/content/16/2/131.long>



Photo Credit:

1. <https://www.tamaquaarts.org/event/beginner-tai-chi-presented-by-healthy-options-you/>
2. <https://www.theguardian.pe.ca/news/provincial/world-tai-chi-qigong-day-event-april-27-303471/>
3. <https://www.montclair.edu/calendar/view-event.php?id=49803>
4. <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vectors/meditation-sunset-vectors>
5. <https://manhattanmentalhealthcounseling.com/wp-content/uploads/2019/06/Top-5-Scientific-Findings-on-MeditationMindfulness.jpeg>
6. https://www.incimages.com/uploaded_files/image/1920x1080/getty_155725093_315001.jpg
7. <https://pergochairs.com/wp-content/uploads/2020/03/pergodiary-0320-1024x683.jpg>
8. <https://img.evbuc.com/https%3A%2F%2Fcdn.evbuc.com%2Fimages%2F41846938%2F230643058460%2F1%2FOriginal.jpg?auto=compress&s=9114406fbc7309fdb95f82317cbfb0d>