



หัวเราะบำบัด

บรรเทาทุกข์

สร้างเสริมภูมิคุ้มกัน



ในปัจจุบันคงปฏิเสธไม่ได้ว่าทุกคนมีการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น เพื่อส่งเสริมให้การทำงานหรือการใช้ชีวิตประจำวันประสบผลสำเร็จ การที่เรามีความสุขกายที่ดีควรมีจุดเริ่มต้นจากการมีความสุขใจที่ดี ซึ่งสามารถช่วยได้ด้วยการยิ้มหรือการหัวเราะ โดยเมื่อเรามีอารมณ์ดีแล้ว ย่อมส่งผลให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ และมีความสุขในการดำเนินชีวิต ดังนั้นพวกเราทั้งหลายจึงมาร่วมกันผลิตสารแห่งความสุขผ่านกระบวนการหัวเราะกันเถอะ

การหัวเราะแบ่งได้ 2 ประเภท คือ

1. หัวเราะธรรมชาติ ซึ่งเกิดจากการกระตุ้นให้มีอารมณ์ขัน ซึ่งเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

2. หัวเราะบำบัด เป็นการหัวเราะแบบรู้ตัว เพื่อใช้ประโยชน์จากการหัวเราะในการกระตุ้นให้สมองหลั่งสารเอนดอร์ฟิน (Endorphin) หรือที่เรียกกันว่า “สารแห่งความสุข” ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เราอารมณ์ดี รู้สึกมีความสุข

ในวันนี้เราจะมาทำความรู้จักกับการหัวเราะบำบัดกันค่ะ

ประโยชน์ของการหัวเราะ: การหัวเราะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายใน 7 ระบบ ได้แก่

1. ระบบทำงานของสมอง

การหัวเราะจะช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์ประสาทในสมองส่วนปริมาตรอนทอลคอร์เทกซ์ (Prefrontal cortex) บริเวณสมองส่วนหน้า โดยสมองบริเวณนี้

ทำหน้าที่เกี่ยวกับการควบคุมความคิดที่เกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาของอารมณ์เชิงบวกและลบที่ทำให้เกิดการหลั่งของสารชีวเคมีตัวหนึ่ง ที่ชื่อว่า Endorphin หรือสารแห่งความสุข ส่งผลให้เกิดอารมณ์ดี มีอารมณ์ขัน กระตุ้นให้มีการเพิ่มพื้นที่การประมวลผลความคิดในเชิงบวกและสร้างสรรค์ ทำให้ร่างกายและจิตใจได้รับการบำบัดและฟื้นฟูอย่างรวดเร็ว

2. ระบบหายใจ

ระหว่างการหัวเราะร่างกายจะมีการหายใจเข้า กลั้นหายใจ และหัวเราะ โดยการหายใจออกยาวๆ ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนถ่ายออกซิเจน ทำให้ร่างกายมีปริมาณออกซิเจนในเลือดเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เซลล์ประสาท เซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ เซลล์ปอด คอ และกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น นอกจากนี้การหัวเราะยังช่วยบริหารร่างกายให้เกิดความร้อนและการเผาผลาญพลังงานสูงช่วยฆ่าเชื้อโรคและป้องกันโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัด ภูมิแพ้ หอบหืด ไช้นัส กรน รวมถึงโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น

3. ระบบย่อยอาหารและการขับถ่าย

การหัวเราะบำบัดช่วยให้อวัยวะในช่องท้อง อาทิ ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก กระเพาะอาหาร ตับ ไต มีการเคลื่อนไหว เกิดการบริหารอวัยวะในช่องท้อง ทำให้ระบบย่อยอาหารและการขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น

4. ระบบไหลเวียนโลหิต

การหัวเราะบำบัดเป็นการออกกำลังกายกำลังทุกส่วนของร่างกายทำให้อวัยวะต่างๆ

มีการเคลื่อนไหวเป็นจังหวะเร็วบ้าง ช้าบ้าง ทำให้หัวใจสามารถสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ มากขึ้น หัวใจทำงานเป็นระบบชั้นสามารถป้องกันอาการเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ อาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายและเหนื่อยเร็ว อาการเจ็บแน่นหน้าอก ตลอดจนอาการใจสั่น เสียงสั่น ตื่นตระหนกและประหม่าง่าย

5. ระบบผิวหนัง

การหัวเราะบำบัดเป็นการช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้เส้นประสาทและกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้ามีความยืดหยุ่นไม่ตึงหรือเกร็ง ช่วยให้ร่างกายเกิดการพักผ่อน นอนหลับสนิท มีผิวพรรณดีไม่เหี่ยวแห้ง ช่วยให้ร่างกายและจิตใจมีความสงบ มีสมาธิมากขึ้น

6. ระบบเจริญพันธุ์

การหัวเราะบำบัดทำให้ร่างกายทุกส่วนมีการขยับขับเคลื่อน ส่งผลให้การทำงานของสมองส่วนนอก ส่วนกลาง และส่วนใน ทำงานดีขึ้น และเป็นระบบชั้น ช่วยให้สมองมีการคิดและมองโลกด้านบวก อารมณ์ดี พัฒนาอารมณ์รัก และการมีเพศสัมพันธ์ และช่วยป้องกันอาการโร้อารมณ์หงอยเหงา และไม่อยากเข้าสังคม

7. สัมผัสชาติญาณการอยู่รอด

การหัวเราะบำบัดทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว แข็งแรง ร่างกายมีการสร้างภูมิคุ้มกัน และช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์ประสาท กล้ามเนื้อและกระดูก ส่งผลให้ร่างกายมีการทำงานเป็นระบบ และมีประสิทธิภาพมากขึ้น



1. เสียงโอ = ก้องหัวเราะ:

ประโยชน์: ระบบย่อยอาหารและกล้ามเนื้อหน้าท้องมีการเคลื่อนไหว

- วิธีฝึกปฏิบัติ:**
1. ยืนกางขาเล็กน้อย กางแขนออกไปด้านข้างของลำตัว งอแขนเล็กน้อย
 2. กำมือทั้งสองข้างโดยชูนิ้วหัวแม่มือขึ้น ตามองตรง
 3. สูดลมหายใจเข้าปอดลึก ๆ กักลมไว้ จากนั้นค่อยเปล่งเสียง “โอ โอะ ๆ ๆ.....” ขณะเดียวกันให้ค่อย ๆ ปล่อยลมหายใจออกพร้อม ๆ กับขยับแขนขึ้นลง



3. เสียงอุ = คอหัวเราะ:

ประโยชน์: ทำให้ลำคอเปิดโล่ง และบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า

- วิธีฝึกปฏิบัติ:**
1. ยืนกางขาเล็กน้อย แขนแนบลำตัว ยกตั้งฉากขึ้นไปข้างหน้า
 2. งอนิ้วนางและนิ้วก้อยเข้าหาตัวเอง ยกนิ้ว หัวแม่มือขึ้นและชี้นิ้วชี้ นิ้วกลางไปข้างหน้าในลักษณะชิดติดกัน เหมือนทำยิงปืน ตามองตรง
 3. สูดลมหายใจเข้าปอดลึก ๆ กักลมไว้ จากนั้นค่อยเปล่งเสียง “อุ อุ ๆ ๆ.....” ขณะเดียวกันให้ค่อย ๆ ปล่อยลมหายใจออกพร้อม ๆ พร้อมกับแทงมือไปข้างหน้า



2. เสียงอา = อกหัวเราะ:

ประโยชน์: กระตุ้นกล้ามเนื้อหน้าอก หัวใจ ปอด ส่งผลให้การสูดฉีดและการไหลเวียนโลหิตในร่างกายดีขึ้น

- วิธีฝึกปฏิบัติ:**
1. ยืนกางขาเล็กน้อย กางแขนออกไปด้านข้างลำตัวเหมือนนกกระพือปีก
 2. หงายมือขึ้น และปล่อยมือตามสบายตามองตรง
 3. สูดลมหายใจเข้าปอดลึก ๆ กักลมไว้ จากนั้นค่อยเปล่งเสียง “อา อะ ๆ ๆ.....” ขณะเดียวกันให้ค่อย ๆ ปล่อยลมหายใจออกพร้อม ๆ กับกระพือแขนขึ้นลง



4. เสียงเอ = ไบน้าหัวเราะ:

ประโยชน์: บริหารกล้ามเนื้อมัดเล็กที่นิ้วมือ ทำให้ไบน้ามีลักษณะเหมือนกำลังฉีกยิ้ม ช่วยบริหารสมอง

- วิธีฝึกปฏิบัติ:**
1. ยืนตามสบาย
 2. ค่อย ๆ ยกมือขึ้นมาตามถนัด
 3. สูดลมหายใจเข้าปอดลึก ๆ แล้วขยับทุกนิ้วทั้งหัวแม่มือ ชี้ กลาง นาง ก้อยตามองตรง ระหว่างนั้นให้เปล่งเสียง “เอ เอะ ๆ ๆ.....”

เป็นอย่างไรบ้างคะ อ่านแล้วฝึกปฏิบัติไปพร้อมๆ กันแล้วใช่ไหมคะ การหัวเราะบำบัดเป็นวิธีการออกกำลังกายแบบง่ายๆ ไม่หักโหม ไม่ต้องมีค่าใช้จ่าย แถมยังได้รับประโยชน์ต่อระบบร่างกายและจิตใจ

ของเราควบคู่กันไปด้วยพร้อมๆ กัน เป็นการบรรเทาทุกข์ สร้างเสริมภูมิคุ้มกัน ที่ดีมาก ๆ ลองนำวิธีการหัวเราะบำบัดไปลองปฏิบัติดู เชื่อว่านอกจากจะได้ออกกำลังกายแล้ว ยังสร้างรอยยิ้มให้กับคนรอบข้างได้อีกด้วย •

เอกสารอ้างอิง
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. บทความทางด้านสุขภาพจิตและจิตเวช เรื่องหัวเราะบำบัด. Available at: <http://www.dwh.go.th>. Accessed June 28, 2012