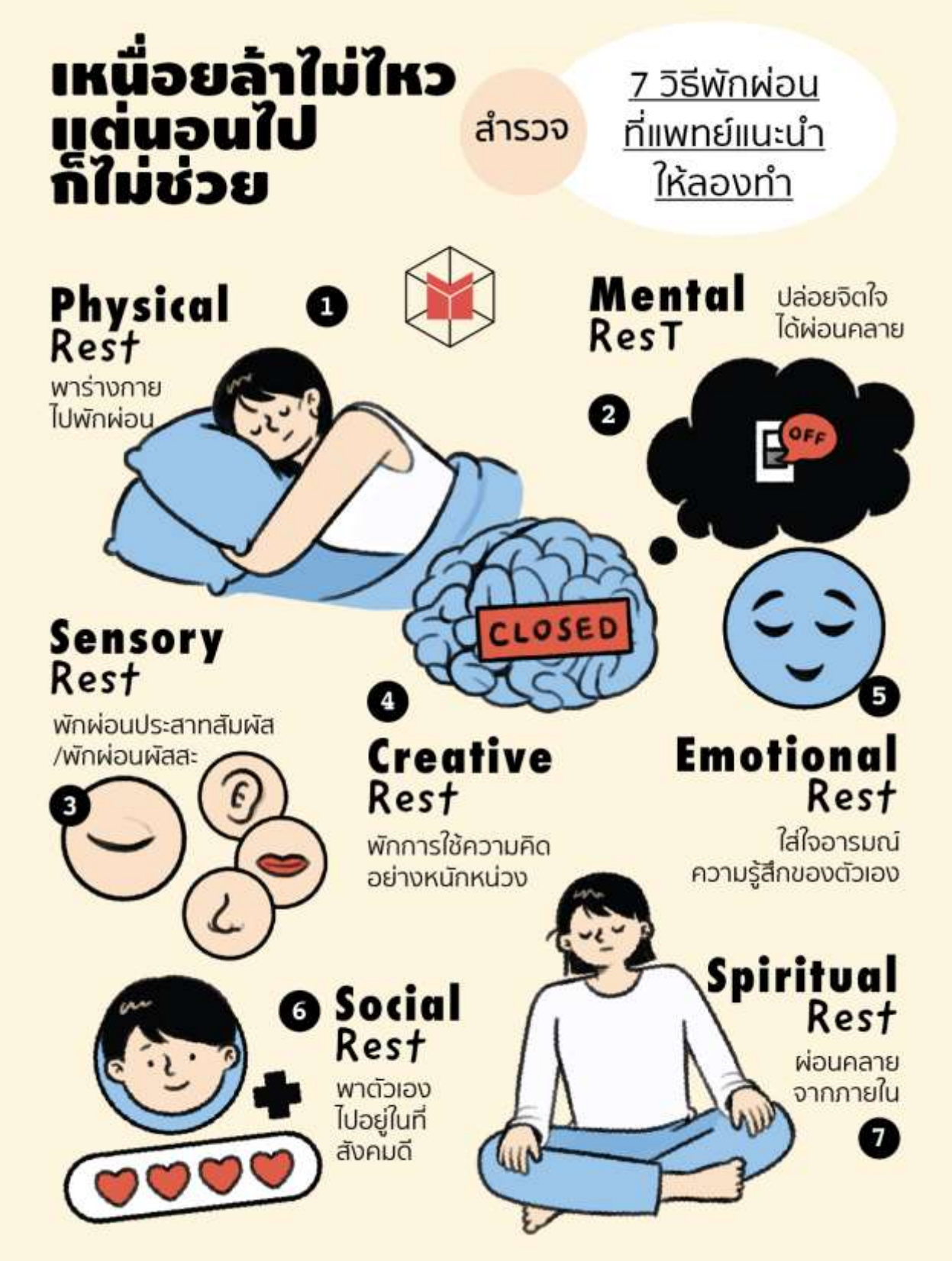
บทความออนไลน์

เหนื่อยล้าไม่ไหว แต่นอนไปก็ไม่ช่วย สำรวจ 7 วิธีพักผ่อนที่แพทย์แนะนำให้ลองทำ

หลายครั้งที่วันไหนรู้สึกเหนื่อยจนอยากจะพักผ่อนให้เต็มที่ วิธีที่ง่ายที่สุดที่นึกออก คงไม่พ้นล้มตัวลงนอนบนหมอนใบที่คุ้นเคย แต่นอนหลับบางครั้งก็เหมือนไม่ใช่การพักผ่อน เพราะไม่ว่าจะเข้านอนไวขึ้น ชั่วโมงนอนเยอะขึ้น แต่ตื่นมาแล้วก็ยังรู้สึกเหนื่อยล้า เหมือนกับว่าการนอนที่เพิ่งผ่านมานั้นไม่เคยมีอยู่จริง นั่นเกิดปัญหาอะไรกับการนอนของเราหรือเปล่านะ ถึงยังรู้สึกว่ามันยังไม่หายเหนื่อยเสียที

ซานดรา ดัลตัน สมิธ (Saundra Dalton-Smith) แพทย์และนักวิจัยด้านความสมดุลระหว่างงานและการใช้ชีวิต ผู้เขียนหนังสือ *Sacred Rest: Recover Your Life, Renew Your Energy, Restore Your Sanity* มีคำตอบที่น่าสนใจในเรื่องนี้ แม้เราจะเหน็ดเหนื่อยขนาดไหน แต่การนอนหลับอาจไม่ใช่การพักผ่อนที่ครบถ้วนเสียทีเดียว เพราะการพักผ่อนที่ร่างกายของเราต้องการจริงๆ นั้น มีอยู่ถึง 7 ประเภท การนอนหลับเป็นเพียงหนึ่งในวิธีที่ช่วยให้เราได้พักผ่อนทางกายภาพ แต่ร่างกายก็ต้องการพักผ่อนด้านอื่นๆ ด้วยเช่นกัน ไม่เช่นนั้น เราก็ยังคงเหนื่อยเรื้อรังอยู่อย่างนี้ เพราะยังไม่ได้รับการพักผ่อนที่ถูกจุดนั่นเอง

การพักผ่อนแต่ละประเภท ก็ต่างรูปแบบกันไป บางอย่างก็ต้องหยุดใช้งาน บางอย่างต้องคอยบริหารให้มันอยู่เสมอ มาดูกันว่าการพักผ่อนแต่ละประเภทนั้นมีอะไรบ้าง และเราจะพักผ่อนได้อย่างไรบ้าง


เหนื่อยล้าไม่ไหว
แต่นอนไป
ก็ไม่ช่วย
สำรวจ
7 วิธีพักผ่อน
ที่แพทย์แนะนำ
ให้ลองทำ
1
Physical
Rest
พาร่างกาย
ไปพักผ่อน
2
Mental
ResT
ปล่อยจิตใจ
ได้ผ่อนคลาย
OFF
CLOSED
3
Sensory
Rest
พักผ่อนประสาทสัมผัส
/พักผ่อนผัสสะ
4
Creative
Rest
พักการใช้ความคิด
อย่างหนักหน่วง
5
Emotional
Rest
ใส่ใจอารมณ์
ความรู้สึกของตัวเอง
6
Social
Rest
พาตัวเอง
ไปอยู่ในที่
สังคมดี
Spiritual
Rest
ผ่อนคลาย
จากภายใน
7

Physical rest พาร่างกายไปพักผ่อน

การพักผ่อนทางกายภาพที่เราทำอยู่ทุกวันและขาดไม่ได้นั้น คือ การนอนหลับ รวมไปถึงการนอนงีบ นอนเล่น ก็ถือว่าร่างกายได้พักผ่อนเช่นกัน การนอนหลับเองมีระยะของมัน ช่วงที่เราเริ่มเข้านอน ร่างกายเราจะผ่อนคลายมากขึ้น ความดันและอัตราการเต้นของหัวใจลดลง เราจะรับรู้แบบกึ่งหลับกึ่งตื่น ในระยะที่ 1-2 เรื่อยๆ ไปจนถึงตอนที่หลับสนิท ในระยะที่ 3 ทั้ง 3 ระยะนี้เราเรียกว่า NREM แต่ร่างกายที่น่าฉงนของคนเรา จะปลุกให้สมองลุกขึ้นมากระโดดโลดเต้นอีกครั้งด้วยการฝัน ตาเราจะกรอกไปมาทั้งที่ยังปิดอยู่ ระยะนี้เราก็ยังคงหลับอยู่เหมือนเดิม แต่เปลี่ยนชื่อเรียกแล้ว เรียก REM แทน เพราะฉะนั้น การนอนพักผ่อนให้เพียงพอด้วยจำนวนชั่วโมงนั้น ไม่ได้เท่ากับการนอนอย่างมีประสิทธิภาพ กลับไปดูตรงระยะ NREM กัน รวบยอดให้เลยว่า การนอนที่ดีคือการนอนหลับสนิทและการนอนหลับให้สนิทก็ต้องให้ถึงระยะที่ 3 นั่นเอง

แต่ว่า การพักผ่อนทางร่างกายนั้น ไม่ได้หมายความเราจะต้องนอนนิ่ง นอนเฉยๆ หลับให้สนิท เพียงอย่างเดียว การพาร่างกายไปใช้งานให้ถูกวิธีก็ถือเป็นการพักผ่อนด้วยเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็น โยคะ การออกกำลังกาย นวดผ่อนคลาย เพื่อสร้างความยืนหยุ่นและความผ่อนคลายทางกายภาพของเราโดยตรง

Mental rest ปล่อยจิตใจได้ผ่อนคลาย

หลงลืมบ่อยๆ ไม่ค่อยมีสมาธิ หงุดหงิดง่าย เรากำลังเป็นแบบนี้อยู่หรือเปล่า? เพราะนั่นเป็นสัญญาณว่าเราต้องการ mental rest เข้าแล้ว ความเครียดระหว่างวัน ทำให้เกิดผลกระทบเป็นลูกโซ่ต่อๆ กัน เพราะความเครียดนั้นส่งผลถึงสภาพจิตใจของเรา จนเกิดความผิดปกติกับร่างกาย อย่างอาการนอนไม่หลับ จนทำให้เกิดผลเสียจากการนอนไม่หลับต่อเป็นทอดๆ อีกที

ดร.แซนดราไม่ได้บอกให้เราเก็บกระเป๋าแล้วออกไปแตะขอบฟ้า หาวันลาพักผ่อนในทันที เพราะนั่นไม่ใช่ว่าทุกคนจะทำได้ แต่ได้แนะนำวิธีง่ายๆ อย่าง microbreaks ระหว่างวัน หรือการเตือนให้เราลุกไปพักผ่อนทุกๆ 2 ชั่วโมง อาจจะยืดเส้นยืดสาย ละสายตาจากหน้าจอ แต่หากความกังวลยังตามไปถึงเวลานอน ให้หากระดาษโน้ตไว้จดสิ่งที่ยังอยู่ในหัวและคอยดึงเราไว้ไม่ให้ข่มตาหลับได้ลง เพื่อให้เราสบายใจว่าเราไม่ได้หลงลืมสิ่งนั้นไปและเอาเรื่องเหล่านั้นออกไปจากความคิดด้วย

Sensory rest พักผ่อนประสาทสัมผัส

ตาที่เหนื่อยล้าจากการจ้องแสงสีฟ้าจากจอโทรศัพท์และคอมพิวเตอร์มาทั้งวัน หูที่ต้องคอยฟังบทสนทนาที่ต้องใส่ใจจากเจ้านายและเพื่อนร่วมงาน ปากที่ต้องคอยตอบโต้อย่างชาญฉลาดและระมัดระวัง ร่างกายที่ต้องกระฉับกระเฉงในทุกวันทำงาน ในหนึ่งวัน ประสาทสัมผัสของเราถูกใช้งานตลอดเวลา (ไม่เว้นแม้แต่ตอนที่กำลังอ่านอยู่ด้วย) วิธีคล้ายกับการพักผ่อนจิตใจ แต่จะเน้นไปที่การพักประสาทสัมผัสทางกายภาพจริงๆ อย่างการละสายตาจากหน้าจอ แล้วหลับตาลงสักนาทีในช่วงระหว่างวัน ลองไม่ใช้เวลาอยู่กับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มากเกินไป ให้สายตาได้พักผ่อน มองโลกจริงที่อยู่ตรงหน้า โดยเฉพาะช่วงเวลาก่อนนอน รู้สึกว่าใช้อะไรหนักเกินไปก็พักผ่อนสิ่งนั้น ไม่ว่าจะเป็นสายตาที่ดูหน้าจอมาตลอดวัน หูที่ต้องฟังบทสนทนาตลอดเวลา หรือการพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานมาแล้วทั้งวัน

Creative rest พักการใช้ความคิดอย่างหนักหน่วง

ใช้สมอง ระดมไอเดีย มาตลอดทั้งวันทำงาน เค้นแล้วเค้นอีกจนแทบไม่เหลือแรงและไม่เหลือไอเดียใดๆ ในหัวอีกต่อไป เพราะต้องคิดอะไรใหม่ๆ สร้างสรรค์สิ่งใหม่อยู่ตลอด แต่สมองของเราไม่ได้เป็นบ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ที่เราจะตักตวงไอเดียใหม่ๆ ได้ตลอดเวลา แต่ความคิดนี้สามารถเหือดแห้งลงหากเราไม่รู้จักเติมความสร้างสรรค์ให้กับมัน ลองพาตัวเองไปเจออะไรที่สวยงาม ผ่อนคลาย อย่างการออกไปสัมผัสธรรมชาติ นึกถึงความรู้สึกว้าวต่อความงามเมื่อเห็นมันครั้งแรก ดื่มด่ำบรรยากาศจากธรรมชาติ หรือการสร้างบรรยากาศรอบตัวเราให้เอื้ออำนวยต่อความคิดสร้างสรรค์ของเรา เพราะเราไม่อาจมองผนังห้องทำงานอันน่าเบื่อนั้น แล้วหวังให้เราเกิดไอเดียดีๆ ขึ้นมาได้หรอกนะ

Emotional rest ใส่ใจอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง

เหนื่อยก็บอกเหนื่อย ท้อก็บอกท้อ รู้สึกอย่างไรก็บอกอย่างนั้น การซื่อตรงกับความรู้สึกของตัวเอง อาจจะเป็นการพักผ่อนอารมณ์ของเราได้ดีที่สุด เมื่อเราต้องพูดในสิ่งที่ควรพูดในการทำงานและการเข้าสังคมมาตลอดทั้งวันแล้ว ลองปลดปล่อยความรู้สึกของเราเองจริงๆ ดูบ้าง ด้วยคำถามง่ายๆ อย่าง “วันนี้เราเป็นอย่างไรบ้าง?” ตอบให้ตรงความรู้สึกของเราที่สุด โดยไม่ต้องกลัวว่าการเป็นคนที่รู้สึกท้อ รู้สึกเหนื่อย ช่างอ่อนแอ พูดออกมาไม่ได้

ลองพูดคุยกับสักคนที่เรารู้ว่าเขาจะรับฟังความรู้สึกของเรา และเราสบายใจที่จะบอกเรื่องราวนั้นกับเขา หรือถ้าหากมันมีความอ่อนไหวบางอย่าง การเขียนไดอารี่ก็สามารถตอบโจทย์นี้ได้เช่นกัน (และอาจจะง่ายกว่าด้วย)

Social rest พาตัวเองไปอยู่ในที่สังคมดี

แม้จะมีผู้คนรายล้อมมากมาย มีบทสนทนาที่หลั่งไหลราวกับว่าเราจะไม่มีวันสัมผัสความเหงาได้เด็ดขาด แต่อยู่ที่ว่าผู้คนที่รายล้อมนั้นหยิบยื่นสังคมด้านบวกหรือด้านลบให้เราอยู่ หากเราอยู่กับสังคมที่ให้พลังงานด้านลบกับเรามากๆ เราเองอาจต้องเหน็ดเหนื่อยไปกับบทสนาทเหล่านั้น และเหนื่อยยิ่งๆ ขึ้นไปเมื่อพบว่าเราเอง ถูกกลืนกินไปกับสังคมนั้นแล้ว

หากรู้สึกเพียงเอะใจขึ้นมา ว่ามีกลิ่นของพลังงานลบในสังคมนี้ ให้พาตัวเองไปอยู่ในสังคมที่ให้พลังงานบวกกับเราจะดีกว่า โดยเฉพาะความสัมพันธ์ที่ต้องพบเจอกัน ให้เราได้อยู่ท่ามกลางบทสนทนาที่คอยเพิ่มพลังให้เรา หรือหลบลี้ไปพักผ่อนเพียงลำพัง เพื่อหลบพลังงานลบก็ยังดีกว่าการอยู่ในนั้นเสียเอง

Spiritual rest ผ่อนคลายจากภายใน

นอกจากการดูแลร่างกายในส่วนของกายภาพแล้ว การดูแลตัวเองจากข้างใน เชื่อมร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกัน อย่างการทำสมาธิ (ที่ไม่ได้หมายถึงนั่งสมาธิเพื่อหวังผลในเชิงพิธีกรรม) อาจเป็นวิธีพักผ่อนที่ก้าวไปอีกขั้นนึง หากเรามีเวลาและมีสมาธิมากพอที่จะทำ ลองมาจัดระเบียบความคิด ให้ร่างกายได้พักผ่อนไปพร้อมกับจิตใจ

หากไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร ลองใช้แอปพลิเคชั่นช่วยนำทาง อย่างแอปฯ Tide, Headspace หรือ Meditation Down Dog ที่มีโลโก้เป็นน้องหมานั่งสมาธิ แอพฯ เหล่านี้จะเป็นไกด์สำหรับการทำสมาธิเบื้องต้น มีทั้งเสียง asmr ที่คอยบอกขั้นตอนต่างๆ ให้เราทำตาม การกำหนดลมหายใจ ท่านั่ง การจับเวลา สารพัดฟังก์ชั่นให้เราได้เลือกใช้ จนเรารู้สึกว่าการทำสมาธิไม่ได้เป็นเรื่องยากหรือไกลตัวเราเลยล่ะ

จากทั้งหมด 7 ประเภทนี้ เราขาดสิ่งไหนไปมากที่สุด อาจไม่ใช่แค่ 1-2 อันเท่านั้น อาจจะหลายอันเหลือเกินที่เราได้ละเลยมันไป อย่าลืมเติมการพักผ่อนเหล่านั้นให้กับร่างกายและจิตใจของเราอีกครั้ง เพื่อให้ตัวเราได้พักผ่อนครบในทุกด้านและหยุดความเหนื่อยล้าเรื้อรังที่สาหาเหตุไม่ได้เสียที

อ้างอิงข้อมูลจาก

ideas.ted.com

ที่มา https://thematter.co/science-tech/7-type-of-rest-you-should-try/133675