

เมื่อจินตนาการจนจิตใจสงบ และเฟลิดเฟลินแล้วให้บอก
สิ่งดีๆ กับตัวเองว่า

ฉันเป็นคนดี ฉันเป็นคนเก่ง
ฉัน... ไม่เจอปัญหา
ไม่กลัวอุปสรรค



ฉันเป็นคนดี
ฉันเป็นคนเก่ง
ฉันไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคใดๆ
ฉันสามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างแน่นอน
นับ 1...2...3... แล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้น คงความรู้สึกสุขสงบเอาไว้
ไว้พร้อมที่จะต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคในชีวิตต่อไป

ตัวอย่างเรื่องที่จะจินตนาการ

ฉันกำลังเดินเล่นริมชายหาด ฟันทรายแสนจะอ่อนนุ่ม
และอบอุ่น ได้ยินเสียงคลื่นที่ซัดสาดเข้ามาและเสียงนกร้อง
เป็นระยะๆ

ฉันค่อยๆ ลุยลงไปในทะเล น้ำทะเลเย็นฉ่ำชื่นใจ และ
ใสราวกระจก มองเห็นเปลือกหอย ปลาตาว และฝูงปลา
ตัวเล็ก สีเงิน ว่ายนเวียนไปมา

ฉันเริ่มแหวกว่ายน้ำทะเล รู้สึกตัวเบาหัวเป็นอิสระ
จากความเครียดทั้งปวง

บรรยากาศช่างสงบ เป็นธรรมชาติ และช่วยให้ฉัน
ผ่อนคลายได้มากเหลือเกิน

ตอนนี้ฉันพร้อมแล้วที่จะต่อสู้กับอุปสรรคในชีวิต ฉันจะ
ไม่หวั่นกลัวต่อสิ่งใด ฉันต้องเอาชนะปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่าง
แน่นอน



เทคนิคการคลายเครียดแบบการใช้

จินตนาการ (Visualization)



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



หลักการ

การใช้จินตนาการ เป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่จะเบี่ยงเบนความสนใจ จากสถานการณ์อันเคร่งเครียดในปัจจุบันไปสู่ประสบการณ์เดิมในอดีตที่เคยทำให้จิตใจสงบและเป็นสุขมาก่อน การย้อนระลึกถึงประสบการณ์ที่สงบสุขในอดีตจะช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย ละวางจากความเครียดได้ระยะหนึ่ง



การใช้จินตนาการเป็นวิธีการคลายเครียดได้ชั่วคราว ไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาที่สาเหตุ จึงไม่เหมาะที่จะนำมาใช้บ่อยๆ ในขณะที่จินตนาการ ต้องพยายามให้เหมือนจริงที่สุด คล้ายจะสัมผัสได้ครบทั้งภาพ รส กลิ่น เสียง และสัมผัสเพื่อจะเกิดอารมณ์คล้ายตามจนรู้สึกสุขสงบได้เหมือนอยู่ในสถานการณ์นั้นจริงๆ

วิธีการฝึก

เลือกสถานที่ที่สงบ เป็นส่วนตัว ปลอดภัยจากการรบกวนของผู้อื่น นั่งในท่าที่สบาย ถ้าได้เก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะด้วยจะเป็นการดีมาก หลับตาลง เริ่มจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่สงบสุขในอดีต เช่น

การนั่งดูพระอาทิตย์ตก



การดำน้ำชมธรรมชาติ



การเดินชมสวนดอกไม้



การนั่งตกปลาริมตลิ่ง

