



หายใจ 4-7-8

Deep breath 4-7-8

🕒 5 - 10 นาที

📅 ทุกวัน

👤 1 คน

🎯 ทุกวัย

คำอธิบาย

เทคนิคการหายใจ 4 - 7 - 8 นี้จะช่วยให้ร่างกายและจิตใจของเราเปลี่ยนการจดจ่อมาที่ลมหายใจ แทนเรื่องที่น่ากังวลใจในเวลาที่กำลังจะนอนหลับ ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล ลดการตอบสนองต่อความโกรธ และช่วยให้เราสามารถนอนหลับได้ดีอีกด้วย

วิธีการใช้งาน

1. หาพื้นที่ที่สะดวกและปลอดภัย จากนั้นนั่งหรือนอนหงายในท่าทางที่ผ่อนคลาย
2. นำปลายลิ้นแตะไว้ที่เพดานปาก โดยให้ปลายลิ้นจะอยู่กับที่ตลอด ไม่ว่าจะหายใจเข้า หรือหายใจออก
3. ลองพ่นลมหายใจออกทางปาก ให้ได้ยินเสียงลมหายใจตนเอง 1 ครั้ง
4. ปิดปากของเราและหายใจเข้า พร้อมทั้ง นับ 1 - 4 ในใจ
5. กลั้นหายใจ พร้อมทั้ง นับ 1 - 7 ในใจ
6. หายใจออกทางจมูก พร้อมทั้ง นับ 1 - 8 ในใจ
7. ทำการหายใจตามข้อ 3 - 6 จำนวน 4 ครั้งต่อรอบ (โดยเมื่อทำครบข้อ 3 - 6 นับเป็น 1 ครั้ง)

หมายเหตุ

- ใน 1 วัน ผู้เล่นสามารถฝึกหายใจ 4 - 7 - 8 จำนวน 2 - 3 รอบต่อวัน
- การฝึกหายใจเช่นนี้ สามารถช่วยลดความเหนื่อยล้า ความวิตกกังวลต่าง ๆ ช่วยให้เราสามารถจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้ผ่อนคลายได้ง่ายขึ้นและเร็วขึ้น อย่างไรก็ตามการฝึกหายใจเช่นนี้อาจจะต้องหมั่นทำเป็นประจำทุกวัน เพื่อให้เห็นผลลัพธ์ที่ชัดเจน

เป้าหมาย

เพื่อให้เราจดจ่ออยู่กับการผ่อนคลายและละทิ้งความกังวล นำไปสู่การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ

อ้างอิง

1. Fletcher, J. (2023, January 11). How to use 4-7-8 breathing for anxiety. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/324417>
2. Gotter, A. (2018, April 20). What is the 4-7-8 breathing technique? Healthline. <https://www.healthline.com/health/4-7-8-breathing#Other-techniques-to-help-you-sleep>