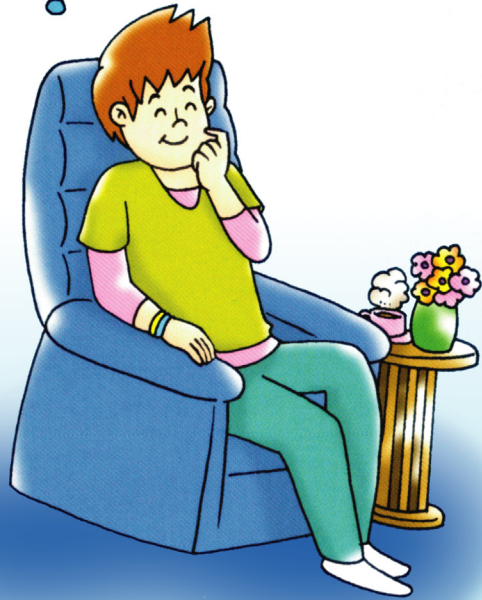


เมื่อจินตนาการจนจิตใจสงบ และเพลิดเพลิน  
แล้วให้บอกสิ่งดีๆ กับตนเองว่า

ฉันเป็นคนดี ฉันเป็นคนเก่ง  
ฉัน... ไม่ห่วงปัญหา  
ไม่กลัวอุปสรรค



ฉันเป็นคนดี  
ฉันเป็นคนเก่ง  
ฉันไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคใดๆ  
ฉันสามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างแน่นอน  
นับ 1...2...3... แล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้น คงความรู้สึก  
สุขสงบเอาไว้พร้อมที่จะต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคใน  
ชีวิตต่อไป

## ตัวอย่างเรื่องที่จะจินตนาการ

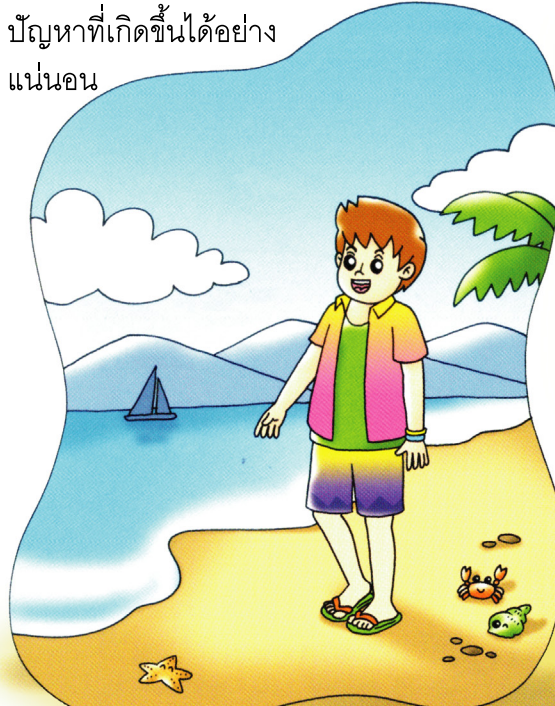
ฉันกำลังเดินเล่นริมชายหาด ฝันทรายแสนจะ  
อ่อนนุ่มและอบอุ่น ได้ยินเสียงคลื่นที่ซัดสาดเข้ามา  
และเสียงนกร้องเป็นระยะๆ

ฉันค่อยๆ ลุยลงไปในทะเล น้ำทะเลเย็นฉ่ำ  
ชื่นใจ และใสราวกระจก มองเห็นเปลือกหอย  
ปลาตัว และฝูงปลาตัวเล็ก สีเงิน ว่ายวนเวียนไปมา

ฉันเริ่มแหวกว่ายน้ำทะเล รู้สึกตัวเบาหัว  
เป็นอิสระจากความเครียดที่ขังปวง

บรรยากาศช่างสงบ เป็นธรรมชาติ และช่วย  
ให้ฉันผ่อนคลายได้มากเหลือเกิน

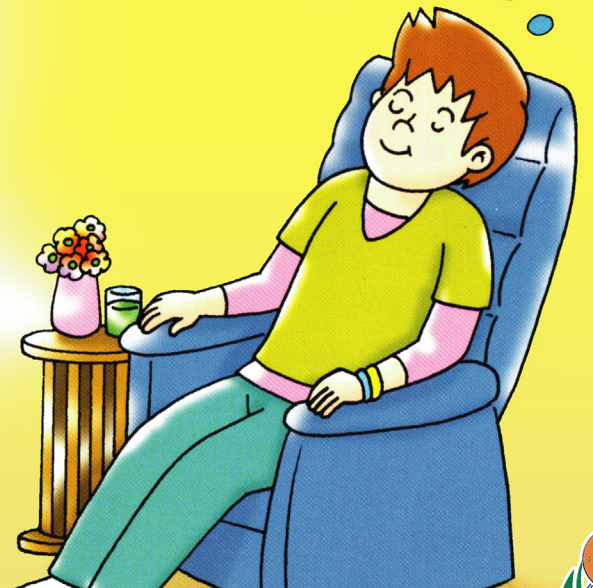
ตอนนี้ฉันพร้อมแล้วที่จะต่อสู้กับอุปสรรคใน  
ชีวิต ฉันจะไม่หวั่นกลัวต่อสิ่งใด ฉันต้องเอาชนะ  
ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างไร  
แน่นอน



กรมสุขภาพจิต บริการปรึกษาฟรี  
โทร. 1323 ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง

## เทคนิคการคลายเครียดแบบการใช้

# จินตนาการ (Visualization)



ผลิตโดย สำนักส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพจิต  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข





## หลักการ

การใช้จินตนาการ เป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่จะเบี่ยงเบนความสนใจ จากสถานการณ์อันเคร่งเครียด ในปัจจุบันไปสู่ประสบการณ์เดิมในอดีตที่เคยทำให้จิตใจสงบและเป็นสุขมาก่อน

การย้อนระลึกถึงประสบการณ์ที่สงบสุขในอดีตจะช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย ละวางจากความเครียดได้ระยะหนึ่ง



การใช้จินตนาการเป็นวิธีการคลายเครียดได้ชั่วคราว ไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาที่สาเหตุ จึงไม่เหมาะที่จะนำมาใช้บ่อยๆ

ในขณะที่จินตนาการ ต้องพยายามให้เหมือนจริงที่สุด คล้ายจะสัมผัสได้ครบทั้งภาพ รส กลิ่น เสียง และสัมผัสเพื่อจะได้เกิดอารมณ์คล้ายตามจนรู้สึกสุขสงบได้เหมือนอยู่ในสถานการณ์นั้นจริงๆ

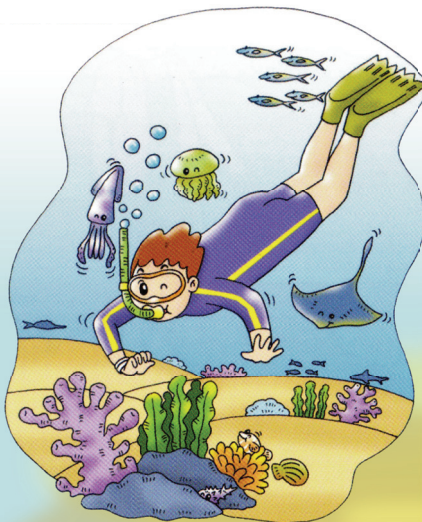
## วิธีการฝึก

เลือกสถานที่ที่สงบ เป็นส่วนตัว ปลอดภัย การรบกวนของผู้อื่น นิ่งในท่าที่สบาย ถ้าได้เก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะด้วย จะเป็นการดีมาก หลับตาลง เริ่มจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่สงบสุขในอดีต เช่น

การนั่งดูพระอาทิตย์ตก



การดำน้ำชมธรรมชาติ



การเดินชมสวนดอกไม้



การนั่งตกปลาริมตลิ่ง

