



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒

เครื่องตรวจวัด ความเครียด

และ

สุขภาพหลอดเลือด

BIOFEEDBACK



BIOFEEDBACK

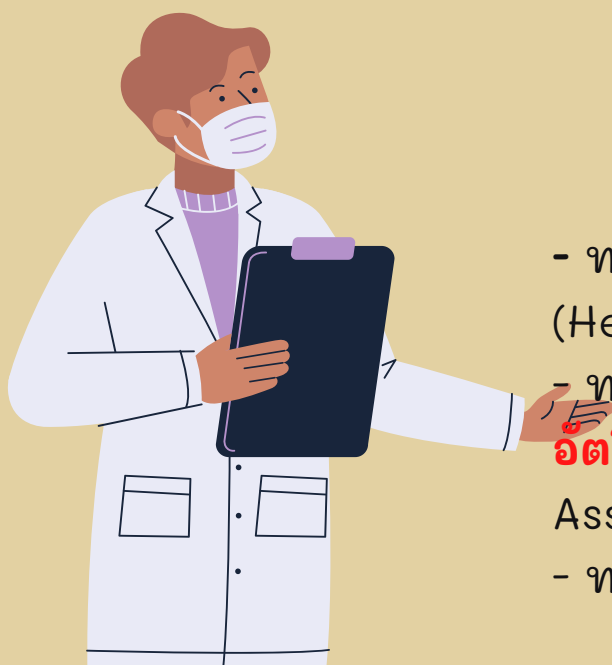
คือ ตัวชี้วัดปฏิกิริยาของร่างกายที่ปกติจะ
ไม่สามารถมองเห็นหรือควบคุมได้ เช่น
การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต อุณหภูมิ
ของร่างกาย คลื่นสมอง การตึงตัวของ
กล้ามเนื้อ ฯลฯ

หลักการทำงานของเครื่อง BIOFEEDBACK



ทำให้สามารถเห็นความเปลี่ยนแปลงสภาวะภายในร่างกาย เพื่อเรียนรู้ที่จะ
จัดการควบคุมให้เหมาะสม โดยตรวจวัดแสดงค่าเป็นตัวเลขหรือคลื่น เช่น

- ตรวจวัดความแปรปรวนการเต้นของหัวใจ (Heart Rate Variability ; HRV)
- ตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง (Electroencephalography; EEG)
- ตรวจวัดคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ (Electromyography (EMG)
- ตรวจวัดความต้านทานไฟฟ้าของผิวหนัง (Galvanic skin response ; GSR)
- ตรวจวัดความดันโลหิต (Blood Pressure)



ประโยชน์ของการตรวจ BIOFEEDBACK

- ทราบถึงความแปรปรวนการเต้นของหัวใจ (Heart Rate Variability, HRV)
- ทราบถึงการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติและสภาวะเครียด (ANS Function Assessment and Stress Test)
- ทราบถึงสภาวะหลอดเลือดตามช่วงอายุ



"สุขภาพจิตไทย ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง"

เครียด ไม่สบายใจ โทร. 1323



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 กรมสุขภาพจิต

999 ม.2 ต.แก่งโสภา อ.วังทอง จ.พิษณุโลก 65220

E-MAIL : MENTALHEALTHCENTER2@GMAIL.COM

โทร. 055-906361





กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒

เทคนิคและวิธีการจัดการ ความเครียดและภาวะดูแล สุขภาพหลอดเลือด

BIOFEEDBACK

คำแนะนำสำหรับดูแล
สุขภาพใจเบื้องต้น



ตรวจเช็คสุขภาพใจทุกๆ เดือน
เพื่อเป็นการคัดกรองความเสี่ยง
ที่อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต
เบื้องต้น สามารถเช็คได้ด้วย
ตนเองง่ายๆ ด้วย
Mental Health Check in

เทคนิคการจัดการความเครียด

- ฝึกการหายใจแบบช้าลึก Deep Breathing เป็นประจำ
- ออกกำลังกายประเภทที่เหมาะสมและสม่ำเสมอ
- พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
- พักผ่อนหย่อนใจ ทำงานอดิเรก ฟังเพลงผ่อนคลาย
- ฝึกสติ ทำสมาธิ
- พุดคุยปรึกษากับผู้ที่ไวใจได้ หรือ หากมีปัญหาทางจิตใจ ควรปรึกษานักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์



การดูแลสุขภาพหลอดเลือด

1. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหารบริโภคอาหาร โดย
 - ✓ รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนและปริมาณ ที่เหมาะสมตามช่วงอายุและวัย
 - ✓ ลดอาหารประเภทไขมัน แป้งและน้ำตาล
 - ✓ หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอด และเลือกทานเนื้อสัตว์ ที่มีไขมันต่ำ
 - ✓ เพิ่มอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ผักและธัญพืช
 - ✓ ดื่มน้ำเปล่าให้มาก หลีกเลี่ยงน้ำหวานและน้ำอัดลม
2. ออกกำลังกายประเภทที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาที ต่อวัน 3-5 วันต่อสัปดาห์
3. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
4. ผ่อนคลายและจัดการกับความเครียด
5. งดสูบบุหรี่และงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
6. พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง/วัน



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 กรมสุขภาพจิต

999 ม.2 ต.แก่งโสภา อ.วังทอง จ.พิษณุโลก 65220

E-MAIL : MENTALHEALTHCENTER2@GMAIL.COM

โทร. 055-906361

