



## การฝึกโยคะเพื่อลดความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

### Yoga Training for Stress Reduction in Pregnant Teenagers

รุจา แก้วเมืองฝาง<sup>1</sup>, สุภาพร ปรารมย์<sup>2</sup>, พัชรินทร์ วิหคหาญ<sup>3</sup>, นิธิมา สุภาวี<sup>4</sup>

Ruja Kaeomaungfang<sup>1</sup>, Supaporn Prarom<sup>2</sup>, Phatcharin Wihokharn<sup>3</sup>, Nitima Suparee<sup>4</sup>

#### บทคัดย่อ

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม และอาจมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมไม่เพียงพอ ทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นไม่พร้อมต่อการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ รู้สึกสับสน กลัว วิตกกังวล และเครียดตามมา ความเครียดที่เกิดขึ้นอาจส่งผลกระทบต่อหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นและทารกในครรภ์ วิธีการที่ช่วยลดความเครียดมีมากมาย แต่วิธีหนึ่งที่ช่วยลดความเครียดได้ดีก็คือ การฝึกโยคะ ดังนั้นหากหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นฝึกโยคะในระหว่างตั้งครรภ์ โดยเน้นการควบคุมลมหายใจเข้าออก ซาลึก ตามหลักการ 8 ประการของอัสทังกาโยคะ ซึ่งประกอบด้วย ประโยชน์ของการฝึกโยคะ หลักการและวิธีการฝึกโยคะ อย่างถูกต้องสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ครั้งละ 30-40 นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 ครั้ง จะช่วยให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย มีสมาธิ ความเครียดลดลง

**คำสำคัญ:** การฝึกโยคะ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ความเครียด

#### Abstract

The majority of teenage pregnancies are unplanned pregnancies with insufficient social support. This means pregnant teenagers are not ready to face both physical and psychological changes. They are often confused, afraid, worried, and stressful. Since stress affects pregnant teenagers and their babies, there are many different ways to relieve stress. One of the most effective ways to relieve stress is Yoga training with breath control following 8 stages of Ashtanga yoga. Practicing Ashtanga yoga for 30-40 minutes, 3 times a week, can control stress effecting on pregnant teenagers. The consequences of regular Ashtanga yoga practice of pregnant teenagers are more peaceful, relaxed, and focused. And finally their stress is relieved.

**Keywords:** Yoga training, Pregnant teenagers, Stress

<sup>1</sup> วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีราช

<sup>1</sup> Boromarajonani College of Nursing, Chakriraj

<sup>2</sup> วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี แพร่

<sup>2</sup> Boromrajonnani Nursing College Phare

<sup>3</sup> วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี

<sup>3</sup> Boromarajonani College of Nursing, Ratchaburi

<sup>4</sup> วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์

<sup>4</sup> Boromarajonani College of Nursing, Sawanpracharak Nakhonsawan



## บทนำ

การตั้งครรภ์ของวัยรุ่นไทยที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปีมีอัตราเพิ่มขึ้น และมีอัตราที่สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานจากทั่วโลก ดังรายงานขององค์การอนามัยโลก (WHO) เกี่ยวกับสถานการณ์การตั้งครรภ์ของผู้หญิงอายุต่ำกว่า 20 ปีทั่วโลก ในปี 2556 พบว่าประเทศไทยมีอัตราการตั้งครรภ์ของผู้หญิงอายุต่ำกว่า 20 ปี สูงถึง 74 คน ต่อ 1,000 คน (World Health Organization [WHO], 2013) และจากข้อมูลสถิติของกรมอนามัย พบว่าในปี 2556 มีรายงานอัตราการคลอดบุตรของหญิงวัยรุ่นในประเทศไทยเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 18.9 ซึ่งสูงเกินกว่าเกณฑ์เฝ้าระวัง คือไม่เกินร้อยละ 10 (Department of health, 2013) จากอัตราการตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่เพิ่มขึ้นนั้น ถือเป็นปัญหาสำคัญด้านสุขภาพอนามัยของมารดาของประเทศไทย ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และปัญหาทางสังคมตามมาหลายประการ จากปัญหาดังกล่าว นอกจากจะเป็นดัชนีชี้วัดความเสื่อมของสังคม ยังส่งผลกระทบต่อปัญหาด้านเศรษฐกิจของประเทศชาติ เพราะรัฐบาลต้องจัดทาสวัสดิการสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเหล่านี้ และที่สำคัญอาจกระทบถึงการพัฒนาประชากรของประเทศ ซึ่งถือเป็นอนาคตที่สำคัญของชาติ (National News Bureau of Thailand, 2010)

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และขาดแหล่งสนับสนุนทางสังคม ทำให้ไม่พร้อมในการเลี้ยงดูบุตร ความไม่พร้อมด้านวุฒิภาวะนำไปสู่การใช้ความรุนแรงในครอบครัว การทอดทิ้งและทำร้ายเด็ก เด็กที่โตขึ้นอาจก่อปัญหาให้สังคม (National News Bureau of Thailand, 2010) นอกจากนี้ ปัญหาจากการตั้งครรภ์วัยรุ่น ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นและสุขภาพของทารกในครรภ์ ผลกระทบต่อสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นคือ อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอดและระยะหลังคลอด อันได้แก่ โลหิตจาง พุพโภชนาการ ความดันโลหิตสูง (Suebunukam & Phupong, 2005) ผลกระทบต่อสุขภาพของทารก คือ ทารกโตช้าในครรภ์ คลอดก่อนกำหนด (Suebunukam & Phupong, 2005; Thaithae & Thato, 2011)

ผลกระทบจากการตั้งครรภ์วัยรุ่น นอกจากจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นด้วยเนื่องจาก วัยรุ่นเป็นวัยที่พัฒนาการด้านอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ยังไม่ดีพอ การตัดสินใจและการแก้ปัญหาอย่างไม่ดีเท่าที่ควร เมื่อหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ จึงยังไม่พร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอันเกิดจากการตั้งครรภ์ อาจทำให้วัยรุ่นรู้สึกสับสน กลัว วิตกกังวล และเครียดตามมา (Parcell, 2010)

ความเครียดมีผลต่อสุขภาพกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นและทารกในครรภ์เนื่องจาก ผลของความเครียดในระดับสูงทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง จะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสาร Prostaglandin ซึ่งมีผลต่อการทำงานของระบบประสาททำให้ระบบประสาท Sympathetic ตื่นตัว ส่งผลให้ร่างกายรู้สึกตื่นตัว มีปฏิกิริยาตอบสนองเพิ่มมากขึ้น การตื่นตัวจากการเปลี่ยนแปลงหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ทำให้สมองส่วน Hypothalamus กระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสาร Norepinephrine ส่งผลให้มีการเพิ่มขึ้นของอัตราการเต้นของหัวใจ หัวใจเต้นแรงและบีบตัว มีผลทำให้เส้นเลือดตีบตัว ทำให้เลือดที่ไหลเวียนไปสู่มดลูกลดลง จะกระตุ้นให้มดลูกหดรัดตัวและปากมดลูกเปิดขยาย ส่งผลให้เกิดการคลอดก่อนกำหนด (Praneedpolkrang, 2008) นอกจากนี้ความเครียดระดับสูง ยังส่งผลกระทบต่อการทำงานของระบบต่างๆ ที่สำคัญของร่างกาย เช่น การทำงานของระบบหัวใจ เมื่อมีความเครียดระดับสูง จะมีลมหายใจที่สั้น เนื่องจากอยู่ในอารมณ์โกรธ หรือเกิดความไม่สบายใจ ทำให้หายใจถี่หรือหายใจขัด ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในร่างกาย และในระบบทางเดินอาหาร เมื่อมีความเครียดจะทำให้เกิดการหลั่งของกรดในกระเพาะอาหารมากขึ้น อาจทำให้ จุกเสียด แน่นท้อง มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ เมื่ออาหาร น้ำหนักตัวลดลง มีผลต่อการเจริญเติบโตและน้ำหนักของทารกในครรภ์ (Keenan, Sheffield, & Boeldt, 2007)



นอกจากความเครียดจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายของหญิงตั้งครรภ์แล้ว ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของหญิงตั้งครรภ์ด้วย เนื่องจากความไม่พร้อมของการตั้งครรภ์ อาจทำให้วัยรุ่นรู้สึกกดดัน บีบคั้น คับข้องใจ กลัว เนื่องจากบิดามารดาและสมาชิกในครอบครัว เสียใจ ผิดหวัง อับอาย และไม่ยอมรับการตั้งครรภ์ ทำให้หญิงตั้งครรภ์รู้สึกไม่สามารถรับมือกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต่อสถานการณ์นั้นๆ ได้ รู้สึกไม่มั่นคง แยกตัวจากสังคม สับสน เกิดสัมพันธภาพที่ไม่ดีในครอบครัว สามีปรับตัวไม่ทัน เกิดความไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน เกิดปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัวตามมา (Srisawad, 2011)

วิธีการที่ช่วยลดความเครียดมีมากมาย แต่วิธีการหนึ่งช่วยลดความเครียดได้ดีก็คือการฝึกโยคะ การฝึกโยคะช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายได้ดีขึ้น ร่างกายและจิตใจเกิดความสมดุล โดยเฉพาะการฝึกโยคะร่วมกับการควบคุมลมหายใจ โดยเน้นการหายใจเข้าออก ช้า ลึก จะทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย รู้จักตนเองมากขึ้น มีสมาธิ ลดการกระตุ้นของระบบประสาทอัตโนมัติ ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น ไม่หงุดหงิดง่าย การหายใจดีขึ้น ลดความเครียดได้ดี (Somsap, Chunuan, Hanprasertpong, & Ongplanupat, 2011)

บทความวิชาการนี้ ได้กล่าวถึง การฝึกโยคะในขณะตั้งครรภ์ โดยใช้หลักการของโยคะที่เน้นความเชื่อมโยงของร่างกาย จิตใจ และสติ เข้าด้วยกัน มาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการฝึกกาย จิต และสติ ไปพร้อมๆ กัน ตามหลักการ 8 ประการของอัสถางคโยคะ ประกอบไปด้วยการฝึกโยคะอาสนะควบคู่กับการควบคุมลมหายใจ และการฝึกหายใจตามแบบของโยคะ โดยเน้นการหายใจเข้าออกช้าลึก ฝึกจำนวน 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 30-40 นาที จะช่วยให้หญิงตั้งครรภ์ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ มีสมาธิ ความเครียดลดลง (Kaeomaungfang, 2017)

### ความหมายของการฝึกโยคะ

โยคะ มาจากภาษาสันสกฤต ซึ่งรากศัพท์แปลว่า องค์รวม (Integratoin) หมายถึง การเตรียมร่างกายให้สมบูรณ์ ทำจิตใจสงบ เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ (Supaporn , 2011; Chantapreda , 2006) โยคะจึงหมายถึงการรวม การเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันของผู้ปฏิบัติ ทั้งทางร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณให้อยู่ในภาวะที่สมดุล อันจะเป็นการยกระดับจิตของผู้ปฏิบัติให้สูงขึ้น (Supaporn , 2008)

### ความหมายของการฝึกโยคะในหญิงตั้งครรภ์

การฝึกโยคะในหญิงตั้งครรภ์ หมายถึง การนำหลักการของโยคะ ที่เน้นความเชื่อมโยงของร่างกาย จิตใจ และสติ เข้าด้วยกัน มาประยุกต์ใช้เป็น การฝึก กาย จิต และสติ ไปพร้อมๆ กัน ตามหลักการ 8 ประการของอัสถางคโยคะ โดยกิจกรรมการฝึกประกอบไปด้วยการฝึกโยคะอาสนะจำนวน 5 ท่าและการฝึกควบคุมลมหายใจ จำนวน 4 แบบ โดยเน้นการหายใจเข้าออกช้าลึก ฝึกจำนวน 3 วันต่อสัปดาห์ อย่างน้อยวันละ 30-40 นาที จะช่วยให้หญิงตั้งครรภ์ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ มีสมาธิ ลดความตึงเครียดความเครียดลดลง (Kaeomaungfang, 2017)

### ประโยชน์ของการฝึกโยคะในหญิงตั้งครรภ์

#### ด้านสุขภาพกาย

การฝึกโยคะในขณะตั้งครรภ์ ช่วยให้ร่างกายและกล้ามเนื้อส่วนต่างๆมีการยืดเหยียดแบบช้าๆ ยืดแล้วค้างชั่วคราวแล้วค่อยๆ ผ่อนคลายออก การยืดและหดกลับของกล้ามเนื้อจะทำให้เลือดดำถูกดึงกลับไปพอกที่ปอดและหัวใจมากขึ้น ร่วมกับการควบคุมลมหายใจแบบโยคะที่ช้าลึก ส่งผลให้ออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายและทารกในครรภ์ได้อย่างเต็มที่ (Kaeomaungfang, 2017) ซึ่งแตกต่างจากการออกกำลังกายทั่วไป คือการออกกำลังกายทั่วไปจะเป็นการหดตัวของกล้ามเนื้ออย่างแรงและเร็ว ทำให้เกิดการดลัดตึกมาก ส่งผลให้ได้รับออกซิเจนเข้าไปชดเชยไม่เพียงพอ เกิดปฏิกิริยาในการกำจัดกรดแลคติกไม่สมบูรณ์ จึงมีการดลัดตึกค้างอยู่ในร่างกายโดยเฉพาะในบริเวณกล้ามเนื้อ อันเป็นสาเหตุให้เกิดการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ แต่ในการฝึกโยคะจะไม่เกิดการดลัดตึกค้าง จึงทำให้รู้สึกผ่อนคลายอย่างเต็มที่ (Kongkanoy & Sirikant, 2011)



นอกจากนั้น การฝึกทำโยคะอาสนะ จะช่วยให้กระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่นดี มีการเคลื่อนไหวทั้ง 6 ทิศทาง ส่งผลให้รูปร่างของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ตั้งตรง ดูสวยงาม บุคลิกภาพดี หลังไม่โค้งงอ ซึ่งจะช่วยป้องกันโรคที่เกิดจากการคดงอของกระดูกและเส้นเอ็นที่บริเวณหลังและโครงสร้างส่วนอื่นของร่างกาย เช่น ปวดหลัง หลังแอ่น ปวดตามันแนว ปวดไหล่ บวมที่ข้อเท้า เป็นต้น และช่วยแก้ไขอาการอ่อนล้า เหน็ดเหนื่อยในระหว่างตั้งครรภ์ เนื่องจากในระหว่างตั้งครรภ์ ร่างกายจะต้องเพิ่มการทำงานอย่างหนักในการดูแลลูกน้อยในครรภ์ในช่วงเวลาที่อายุครรภ์เพิ่มขึ้น หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่ได้รับการฝึกอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้อายุครรภ์ใกล้คลอดดีขึ้นมีพลัง และสารหลังความสุขเพิ่มขึ้น (Somsap, Chunuan, Hanprasertpong, & Ongplanupat, 2011)

ในการฝึกทำโยคะอาสนะต่างๆ ทำให้กล้ามเนื้อมีการยืดหดและเส้นเลือดจะถูกบีบรัด ส่งผลให้เกิดการไหลเวียนของโลหิตเข้าและออกในสมอง ใบหน้า หู คอ และจมูก มากขึ้น ช่วยให้เลือดไม่เกิดการคั่งบริเวณเท้า ซึ่งในระหว่างตั้งครรภ์ ร่างกายต้อง รับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นประมาณ 12-20 กิโลกรัม โดยเฉพาะในเวลากลางวัน ดังนั้นการบริหารร่างกายแบบโยคะจะช่วยให้เลือดมีการไหลเวียนย้อนกลับสะดวกขึ้น ช่วยป้องกันเส้นเลือดสมองตีบ หรือลดเส้นเลือดขอที่ขาและริดสีดวงทวาร เป็นต้น (Kongkanoy & Sirikant, 2011)

#### ด้านสุขภาพจิต

การฝึกโยคะอาสนะทำให้ต่อมหมวกไตหลังสารอะดรีนาลีน (Adrenaline) ลดลง ช่วยให้จิตใจสงบ ไม่หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน ช่วยให้ออมโฟเนียล (Pineal) และต่อมพิทูอิทารี (Pituitary) ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยต่อมดังกล่าวมีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่สำคัญในการควบคุมการนอนหลับพักผ่อนให้เป็นไปตามเวลา ซึ่งมีความสัมพันธ์กับ ความคิด เหตุและผล ทำให้เกิดปิติสุข ความคิดสร้างสรรค์ โยคะจึงเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการผ่อนคลายและช่วยแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิตในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้เป็นอย่างดี (Satyapriya, Nagendra, Nagarathna, & Padmalatha, 2009)

การฝึกโยคะในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีผลต่อการช่วยลดความเครียดได้โดย เมื่อฝึกโยคะอาสนะควบคู่กับการฝึกควบคุมลมหายใจโดยเน้นการหายใจเข้าลึก จะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายของระบบประสาทที่เชื่อมต่อกับอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย กระแสประสาททำงานเชื่อมโยงกันได้อย่างเป็นปกติ โดยมีสมองเป็นศูนย์กลางการทำงาน ช่วยทำให้คลื่นสมองเป็นแบบคลื่นแอลฟา (Alpha) และเบต้า (Beta) ทำให้สมองมีการรับรู้และมีสมาธิดีขึ้น ส่งผลให้มีการลดระดับของคอร์ติซอล (Cortisol) ทำให้ความเครียดลดลง จะเห็นได้จากฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามแบบของโยคะ ด้วยท่าโยคะ 5 ท่า ควบคู่กับการฝึกควบคุมลมหายใจเข้าลึกและการฝึกควบคุมลมหายใจ 4 แบบ พบว่าขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก จิตก็ให้ความสนใจกับจังหวะในการหายใจ รู้ว่าตนเองหายใจเร็วหรือช้า โดยให้ใจจดจ่อหรือฟังไปที่ท้อง คอยสังเกตว่าท้องป่องหรือท้องแฟบ ในขณะที่หายใจเข้าและออก ก็จะช่วยให้จิตใจสงบ เกิดการผ่อนคลาย ความเครียดลดลง (Supaporn , 2011; Chantapreda , 2006; Kaeomaungfang, 2017)

#### หลักการของการฝึกโยคะในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นตามหลักอัฐางคโยคะ 8 ประการ

โยคะ เป็นการเชื่อมโยงร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกัน เพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์ โยคะมีหลักการที่สำคัญ 8 ประการ ที่เรียกว่าหลักการ 8 ข้อของการฝึกโยคะหรือบันได 8 ขั้นของการฝึกโยคะ ดังนี้ (Supaporn, 2008; Supaporn , 2011)

1. ยมะ คือ ว่าด้วยเรื่องของศีลธรรม หรือกฎเกณฑ์ของสังคม ซึ่งทำให้คนในสังคมไม่เบียดเบียนกันและอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข ผู้ฝึกที่รักษาศีลทำได้ครบถ้วน ไม่คิดในเรื่องไม่ดี หรือคิดร้ายต่อผู้อื่น จะมีจิตที่สงบ ตั้งมั่นและมีสมาธิในขณะที่ฝึกโยคะ ย่อมฝึกโยคะได้ดี



2. นียมะ คือ เรื่องของวิสัยส่วนตัว ได้แก่ การดูแลร่างกายตลอดจนที่อยู่อาศัยให้สะอาดเรียบร้อยซึ่งมีความสำคัญ เพราะช่วยให้ผู้ฝึกโยคะจิตใจสงบลงได้เร็วกว่าการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สกปรก รกรุงรัง การหมั่นรักษาความสะอาดของร่างกาย และสิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่น เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย จะช่วยให้เกิดการหายใจที่สะอาด บริสุทธิ์ เหมาะแก่การหายใจลึกๆ ซ้ำๆ ซึ่งจะช่วยให้เกิดสมาธิ จิตใจสงบได้เร็ว เกิดการผ่อนคลาย นำไปสู่การลดความเครียดได้

3. อาสนะ คือ การฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามแบบของการฝึกโยคะซึ่งจะปฏิบัติทำให้สัมพันธ์ไปกับการหายใจเข้าออกซ้ำลึก ช่วยให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลาย จิตใจก็ผ่อนคลาย เมาสบาย สงบ เกิดสมาธิ

4. ปราณายามา คือ การฝึกกำหนดควบคุมลมหายใจ เพื่อควบคุมจังหวะการหายใจให้ช้าลง การรู้จักบริหารและจัดการกับลมหายใจจึงสามารถเปลี่ยนอารมณ์ตั้งเครียดเป็นอารมณ์ที่ผ่อนคลายได้ ส่งผลให้จิตใจเมาสบาย ผ่อนคลาย ไม่นุ่มนวล เกิดสมาธิ จิตสงบ ความเครียดลดลง

5. พรายาหาระ คือ เรื่องของการสำรวมอินทรีย์ซึ่งมีทั้งหมด 6 ช่องทาง คือ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อินทรีย์ทำหน้าที่รับรู้สิ่งที่มา การสำรวมกายใจจากสิ่งภายนอกหรือทวารทั้ง 6 ปฏิบัติได้โดยการเลือกรับข้อมูลข่าวสารที่ผ่านทางทวารทั้ง 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) คือเลือกดูเฉพาะข่าวสารที่เป็นประโยชน์ จะช่วยให้ไม่เกิดอารมณ์ขุ่นมัว ความสุขสงบในจิตใจก็เกิดขึ้น ช่วยให้ผู้ฝึกโยคะได้ดี

6. ธารณะ คือ การจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ให้ตั้งมั่นอยู่กับเรื่องที่ทำในปัจจุบัน ตั้งมั่นอยู่กับกิจกรรมการฝึกโยคะ

7. ธยานะ คือ การเพ่งหรือภาวนาอย่างมีสมาธิด้วยความจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างต่อเนื่อง การเพ่งหรือการกำหนดการควบคุมลมหายใจอย่างสงบนิ่ง

8. สมาธิ คือ ความมั่นคงทางจิตใจ หรือสมาธิขั้นสูงสุด ซึ่งเป็นจุดสูงสุดของการฝึกโยคะ สำหรับหลักการของโยคะข้อ 6-8 นั้น เป็นเรื่องของการฝึกสมาธิ ซึ่งมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เนื่องจากการใช้ชีวิตในการเรียนหรือการทำงาน ล้วนต้องใช้ความจดจ่อหรือสมาธิทั้งสิ้น หากไม่สามารถควบคุมตนเองให้จดจ่อกับเรื่องที่ทำได้ จะทำให้งานนั้นๆ ไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ผลเสียที่ตามมาขมมีมากมาย ดังนั้น การมีสมาธิที่ดี จดจ่อ ตั้งมั่นกับสิ่งที่ทำจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การฝึกโยคะเป็นวิธีที่การหนึ่งที่ทำให้ผู้ฝึกมีสมาธิดีขึ้น จิตใจสงบ ร่างกายและจิตใจเกิดการผ่อนคลาย ความเครียดลดลง

### วิธีการฝึกโยคะเพื่อลดความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

การฝึกโยคะในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนั้น เป็นการฝึกร่างกายและจิตใจหรือสติไปพร้อมๆ กัน โดยเน้นให้จิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจ เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด จากการศึกษาของ Kaeomaungfang (2017) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกโยคะต่อการลดความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก โดยกลุ่มทดลอง 30 คนได้รับการพยาบาลขณะตั้งครรภ์ ปกติ ร่วมกับการฝึกโยคะเป็นเวลา 7 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุม ได้รับการดูแลขณะตั้งครรภ์ตามปกติ ผลการศึกษา พบว่า ระดับความเครียดของกลุ่มทดลองมีระดับต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีสุขภาพจิตดีขึ้น ความเครียดลดลง การฝึกโยคะมีหลักการ 2 วิธี คือการฝึกท่าโยคะ 5 ท่าพร้อมหายใจซ้ำลึก และฝึกควบคุมลมหายใจ 4 ท่า ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การฝึกท่าโยคะ 5 ท่าพร้อมหายใจซ้ำลึก โดยฝึกท่าละ 3-4 นาที ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (Kongkanoy & Sirikant, 2011 ; Supaporn , 2011 ; Kaeomaungfang, 2017)

1.1 ท่าพระจันทร์เสี้ยว วิธีฝึก ยืนแยกเท้ากว้าง หลังเหยียดตรง บนเสื่อโยคะ มือซ้ายเท้าเอว ยกแขนขวาเหยียดขึ้นเหนือศีรษะแล้วเอียงซ้ายเท่าที่ได้ ขณะหายใจเข้าท้องป่อง ขณะหายใจออกท้องแฟบ จิตจดจ่อที่อาการท้องป่องหรือแฟบ จากนั้นทำสลับข้างกัน ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ท่าพระจันทร์เสี้ยว

1.2 ท่ายืดลำตัว วิธีฝึก นิ่งขัดสมาธิแบบไม่ต้องเอาขาขึ้นมาซ้อนกัน จากนั้นค่อยๆหายใจเข้า ยืดมือขึ้นเหนือศีรษะเท่าที่ทำได้ พนมมือค้างไว้ไม่ต้องเกร็ง หายใจเข้าออกซ้ำอีก 5 รอบหายใจ ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ท่ายืดลำตัว

1.3 ท่าเหยียดตัว วิธีฝึก นอนราบกับพื้นบนเสื่อโยคะ เท้าชิด แขนทั้งสองวางข้างลำตัว ยกแขนทั้งสองขึ้นแล้ววางแขนทั้งสองราบกับพื้นเหนือศีรษะ เหยียดแขนและขาออกเต็มที่ หายใจเข้า จิตจดจ่อที่อาการท้องป่อง มีสติอยู่กับลมหายใจเข้า และหายใจออก จิตจดจ่อที่อาการท้องแฟบ มีสติเฝ้าอยู่กับลมหายใจออก ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 ทำเหยียดตัว

1.4 ทำนอนพักตะแคงซ้าย วิธีฝึก นอนตะแคงซ้าย ขณะหายใจเข้าท้องบ่ง ขณะหายใจออกท้องแฟบ จิตจดจ่อที่อาการท้องบ่งหรือแฟบ สติเฝ้าสังเกตลมหายใจเข้าออก ดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 ทำนอนพักตะแคงซ้าย

1.5 ท่าศพ วิธีฝึก นอนหงายราบกับพื้นบนเสื่อโยคะ ขาทั้งสองข้างแยกออกจากกันเล็กน้อย แขนเหยียดไปข้างหน้าลำตัว ฝ่ามือหงาย ใช้หมอนรองใต้เข่าเพื่อลดอาการแอนของเอว หายใจเข้าช้าๆ จนท้องบ่ง หายใจเข้าออกยาวๆ จนท้องแฟบ จิตจดจ่อที่อาการท้องบ่งและแฟบ ดังภาพที่ 5



ภาพที่ 5 ท่าศพ

2. การหายใจตามแบบโยคะ เป็นการควบคุมตนเองให้หยุดคิด เพ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้า-ออก และในขณะที่ยังหายใจเข้าและออก ให้เฝ้าสังเกตลมหายใจ รู้ว่าลมที่เข้า-ออก นั้น ลึนหรือยาวเพียงใด มีการระลึกตัวตน ตำรวมอินทรีย์ทาง หู ตา จมูก ลิ้น กายและใจรวมกับการฝึกคิดดีและมองโลกในแง่ดี โดยการหายใจ มีทั้งหมด 4 ท่า ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (Supaporn , 2011 ; Kaeomaungfang, 2017)



**2.1 การหายใจด้วยท้อง** วิธีฝึก นั่งบนเก้าอี้หลังตรง มือวางที่ท้อง ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ทั่วร่างกาย หายใจเข้าอย่างช้าๆ จนท้องป่อง หายใจออกอย่างช้าๆ จนท้องแฟบ ให้จิตจดจ่ออยู่ที่ท้อง คอยสังเกตว่า ท้องป่องหรือท้องแฟบ ในขณะที่หายใจเข้าและออก ฝึกหายใจด้วยท้องต่อเนื่องประมาณ 3 นาที ดังภาพที่ 6



ภาพที่ 6 การหายใจด้วยท้อง

**2.2 การหายใจพร้อมนับลมหายใจ** วิธีฝึก นั่งบนเก้าอี้หลังตรง หายใจพร้อมนับลมหายใจ โดยหายใจเข้าอย่างช้าๆ จนท้องป่องและหายใจออกช้าๆ จนท้องแฟบ นับเป็น 1 ลมหายใจ นับไปเรื่อยๆ ให้สติตามรู้ทัน ไม่หลงลืม หรือคิดถึงเรื่องอื่น ฝึกประมาณ 3 นาที ดังภาพที่ 7



ภาพที่ 7 การหายใจพร้อมนับลมหายใจ

**2.3 การหายใจสลับจมูก** วิธีฝึก นั่งบนเก้าอี้หลังตรง มือจับเข่า ไม่ต้องก้มหน้า ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาปิดรูจมูกขวา ค่อยๆ หายใจเข้ายาวๆ ทางรูจมูกซ้าย จากนั้นใช้นิ้วนางขาปิดรูจมูกซ้าย พร้อมกับเปิดรูจมูกขวาออกค่อยๆ หายใจออกยาวๆ ทางรูจมูกขวา ค่อยๆ หายใจเข้ายาวๆ ทางรูจมูกขวา ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาปิดรูจมูกขวา พร้อมกับเปิดรูจมูกซ้ายค่อยๆ หายใจออกยาวๆ ทางรูจมูกซ้าย ค่อยๆ หายใจเข้ายาวๆ ทางรูจมูกซ้าย แล้วปิดรูจมูกข้างซ้ายด้วยนิ้วนางขา พร้อมกับเปิดรูจมูกขวา ฝึกประมาณ 3 นาที ดังภาพที่ 8





ภาพที่ 8 การหายใจสลับจุมุก

**2.4 การหายใจด้วยรูจุมุกที่ละข้าง** วิธีฝึก นั่งบนเก้าอี้หลังตรง มือซ้ายจับเข่าซ้าย งอข้อศอกขวา ใช้นิ้วหัวแม่มือข้างขวาบิดรูจุมุกขวาไว้ หายใจเข้าออกทางรูจุมุกข้างซ้าย หายใจเข้าเหยียดลำตัวและค่อยๆ เยกหน้าขึ้น ท้องจะป่องออก หายใจออกค่อยๆ ก้มหน้าลงมาหาหน้าอก พร้อมกับโก่งลำตัวเพียงเล็กน้อย จนท้องแฟบ นับเป็น 1 ลมหายใจ สลับข้างใช้นิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายบิดรูจุมุกซ้ายไว้ หายใจเข้าออกทางรูจุมุกข้างขวา หายใจเข้าเหยียดลำตัว เยกหน้าท้องป่อง หายใจออกค่อยๆ ก้มหน้าโก่งลำตัวเพียงเล็กน้อย จนท้องแฟบ ฝึกประมาณ 3 นาที ดังภาพที่ 9



ภาพที่ 9 การหายใจด้วยรูจุมุกที่ละข้าง

### ข้อจำกัดและข้อควรระวังของการฝึกโยคะสำหรับหญิงตั้งครรภ์

การฝึกโยคะในขณะตั้งครรภ์ควรปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างถูกต้องดังต่อไปนี้ (Kongkanoy & Sirikant, 2011; Kaeomaungfang, 2017)

1. การฝึกโยคะระหว่างตั้งครรภ์ ควรได้รับคำแนะนำและดูแลจากบุคลากรสาธารณสุขที่มีความรู้ด้านโยคะ การตั้งครรภ์และการคลอด เนื่องจากร่างกายและจิตใจ จะมีความเปลี่ยนแปลงในทุกระยะของการตั้งครรภ์
2. การฝึกโยคะ ควรคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เนื่องจากร่างกายแต่ละคนมีความยืดหยุ่นไม่เท่ากัน ดังนั้นการฝึกอาสนะ ควรค่อยเป็นค่อยไป เน้นการฝึกความผ่อนคลายและสมาธิ
3. การฝึกเน้นการเคลื่อนไหวแบบช้าๆ ไม่เร่งรีบและไม่เกร็ง
4. ไม่ควรฝึกเกิน 30 นาทีโดยไม่นับรวมการฝึกหายใจ
5. หากมีอาการเกร็งที่หน้าท้อง ควรหยุดพักและนอนพักให้ผ่อนคลาย หากไม่หายควรรีบมาพบสูติแพทย์



## สรุป

เมื่อหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นรู้สึกเครียดจากการตั้งครรภ์ อาจพัฒนาไปสู่ความเครียดระดับสูงได้ ความเครียดระดับสูงอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจึงควรฝึกโยคะอาสนะ 5 ท่าร่วมกับการหายใจซาลิก และฝึกการควบคุมลมหายใจ 4 แบบ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30-40 นาที จะช่วยให้สามารถควบคุมจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจ ชำระอารมณ์และจิตใจที่ขุ่นมัวให้มึนสติ เกิดสมาธิ ร่างกายและจิตใจรู้สึกผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด ช่วยให้ความเครียดลดลง อันจะส่งผลดีต่อสุขภาพจิตของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

## ข้อเสนอแนะ

หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นอาจเกิดภาวะเครียดในขณะตั้งครรภ์ได้ และอาจส่งผลกระทบต่อทั้งหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นและทารกในครรภ์ ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจึงควรได้รับการฝึกโยคะอาสนะและการฝึกควบคุมลมหายใจที่เน้นการหายใจเข้าออกซาลิก เพื่อเป็นการบรรเทาความเครียดในขณะตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นการส่งเสริมสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ พยาบาลประจำแผนกฝากครรภ์ควรนำการฝึกโยคะอาสนะและการฝึกควบคุมลมหายใจดังกล่าวไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นด้วย จะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด อันจะส่งผลดีต่อสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นและทารกในครรภ์

## รายการอ้างอิง (Reference)

- Chantapreda, S. (2006). *The effect of giving information and yoga practice on stress in family caregivers of patients with brain injury*. Master Thesis, Department of Nursing, Chulalongkorn University. (in Thai).
- Department of health. (2013). *Statistics on adolescent births Thailand 2013*. Retrieved from [http://rh.anamai.moph.go.th/download/all\\_file/brochure/statistics\\_adolescent.pdf](http://rh.anamai.moph.go.th/download/all_file/brochure/statistics_adolescent.pdf).
- Kaeomaungfang, R. (2017). *Effect of yoga training on stress reduction in primiparous pregnant teenagers*. Master Thesis, Department of Nursing, Burapha University. (in Thai).
- Keenan, K., Sheffield, R., & Boeldt, D. (2007). Are prenatal psychological or physical stressors associated with suboptimal outcomes in neonates born to adolescent mothers?. *Early Human Development*, 83(9), 623-627.
- Kongkanoy, K. & Sirikant, S. (2011). Yoga for pregnant. In Thaneerat, T., (editor), *Yoga training during pregnancy*. Bangkok: End design. (in Thai).
- National News Bureau of Thailand. (2010). *Teenage pregnancy Bangkok: National News of Thailand*. Retrieved from <http://choicesforum.files.wordpress.com/.../e0b981e0b8a1e0b988e0b8a7e0b8>.
- Parcell, D. A. (2010). Women's mental health nursing: Depress, anxiety, and stress during pregnancy. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 17(9), 813-820.
- Praneedpolkrang, R. (2008). *The use of yoga breathing control technique in reducing stress among pregnant woman with preterm labour pain*. Master Thesis, Department of Nursing, Khon Kaen University. (in Thai).



- Satyapriya, M., Nagendra, H. R., Nagarathna, R., & Padmalatha, V. (2009). Effect of integrated yoga on stress and heart rate variability in pregnant women. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 104(3), 218-222.
- Somsap, Y., Chunuan, S., Hanprasertpong, T., & Ongplanupat, F., (2011). Developing a health promotion model for pregnancy women by using yoga. *Thai Journal of Nursing Council*, 26(special issue), 95-111
- Srisawad, K. (2011). *Effect of education provision relaxation training on stress among pregnant adolescents*. Master Thesis, Department of Nursing, Ching Mai University. (in Thai).
- Suebnuakarn, K., & Phupong, V. (2005). Pregnancy outcomes in adolescents  $\leq$  15 years old. *Journal of Medical Association of Thailand*, 88(12), 1758-1762.
- Supaporn S. (2008). *Duntien-salee yoga*. Bangkok: Samlada. (in Thai).
- Supaporn S. (2011). *Duntien-salee yoga*. Bangkok: Samlada. (in Thai).
- Thaithae, S., & Thato, R. (2011). Obstetric and perinatal outcomes of teenage pregnancies in Thailand. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 24(6), 342-346.
- World Health Organization [WHO]. (2013). *Adolescent pregnancy*. Retrieved from <http://en.thaihealth.or.th/NEWS/105/Reduce%20Teen%20Pregnancy%20Rate%20for%20the%20Future%20of%20Thai%20Youth/>.