

กองบรรณาธิการ. (2565, พฤษภาคม), ฟังเพลงไปด้วย ทำให้การวิ่งดีขึ้นจริงหรือ : ชีวจิต : 24 (567) : 68

หลายคนเลือกที่จะฟังเพลงไปเรื่อย ๆ ขณะวิ่งเพื่อฆ่าเวลา ลดความเบื่อหน่าย ซึ่งตอนนี้มีอุปกรณ์และเทคโนโลยีที่ทำให้สามารถฟังเพลงขณะวิ่งอยู่ตามทางตามท้องตลาด

ทั้งนี้การฟังเพลงขณะวิ่งมีทั้งข้อดีและข้อเสียขึ้นอยู่กับบริบทที่แตกต่างกันไปของนักวิ่งแต่ละคน ข้อดีของการฟังเพลงขณะวิ่ง

1. ลดอาการเมื่อยล้าขณะวิ่ง การฟังเพลงขณะวิ่งยังช่วยพัฒนาและเพิ่มประสิทธิภาพในการวิ่ง ถ้ามเพิ่มความต้านทานให้กับนักวิ่งอีกด้วย ทำให้วิ่งได้นานขึ้น
 2. การไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น ถ้าเราฟังเพลงที่เราชื่นชอบ เพลงที่สนุกสนาน รั้าใจ เนื้อเพลงจะกระตุ้นและให้กำลังใจ ส่งผลให้การไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้นถึง 26 เปอร์เซ็นต์ ทำให้ร่างกายนำออกซิเจนไปใช้ได้เพิ่มขึ้น แต่หากฟังเพลงเศร้า ออกหักกรักคุณ การไหลเวียนโลหิตจะลดลง 6 เปอร์เซ็นต์
 3. ส่งผลต่อจิตใจโดยตรง ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเสียงเพลงและร่างกายมนุษย์เผยว่าการฟังเพลงขณะออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายมีพลังเพิ่มขึ้นกว่าปกติประมาณ 10 เปอร์เซ็นต์ การฟังเพลงที่มีเนื้อหาปลุกใจให้สู้ไม่ยอมแพ้ ทำให้สามารถเอาชนะความเหนื่อยล้าขณะวิ่งได้ และสามารถวิ่งจนครบตามที่ตั้งเป้าไว้
- ข้อเสียของการฟังเพลงขณะวิ่ง

บางคนมองว่าการฟังเพลงทำให้เราเผลอร้องเพลงออกเสียงขณะวิ่งทำให้ระบบการหายใจติดขัดทำให้ไม่ได้ยินเสียงฝีเท้าหรือจังหวะหัวใจของตนเอง บางคนใช้การวิ่งเป็นการทำสมาธิในการฝึกควบคุมความเร็วและอัตราการเต้นของหัวใจ กำหนดลมหายใจเข้าออก เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีเรื่องความปลอดภัยที่นักวิ่งหลายคนควรคำนึงเมื่ออยากฟังเพลงขณะวิ่ง เพราะเพราะการเปิดฟังเพลงเมื่อเราวิ่งข้างนอก โดยเฉพาะสายสตรีท หรือการแข่งขันวิ่งบนถนน อาจทำให้ไม่ได้ยินเสียงจากรอบข้างแล้วนำไปสู่อันตรายได้

ดังนั้นการฟังเพลงขณะวิ่งไม่มีผิดหรือถูก หากคุณอยากฟังเพลง ควรเลือกสถานที่ที่ปลอดภัยและมั่นใจ เช่น บนลู่วิ่งสายพานหรือในสวนสาธารณะ ที่จะทำให้สนุกไปกับเสียงเพลงและวิ่งได้อย่างเต็มที่ ที่สำคัญคือปลอดภัยอีกด้วย



ผศ. ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล. (2565, พฤษภาคม), Inositol จะช่วยลดความเครียดได้อย่างไร : Gourmet & Cuisine : 262 : 68-69

ความเครียดหรือความวิตกกังวลเกิดจากสิ่งที่มากระตุ้นร่างกายให้เกิดการปรับตัว หากเราไม่สามารถปรับตัวไปตามความคิดหรืออารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปจะทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า “ความเครียด” นั่นเอง

ความเครียดแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ 1. **ความเครียดแบบเฉียบพลัน (Acute Stress)** ที่มักเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่กดดันและเป็นสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจง ซึ่งเมื่อผ่านสถานการณ์นี้ไปความเครียดก็จะหายไปเช่นกัน 2. **ความเครียดแบบเรื้อรัง (Chronic Stress)** เป็นความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ไม่สามารถจัดปัญหาได้ในทันที จึงสะสมเป็นระยะเวลานานจนเกิดเป็นความเครียดเรื้อรัง

สาเหตุของการเกิดความเครียดอาจเกิดจากปัจจัยทางด้านร่างกายที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพ การเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ปัจจัยทางด้านจิตใจก็ส่งผลให้เกิดความเครียดได้ง่าย เช่น ในผู้ที่มีความรับผิดชอบสูง แต่ผลงานออกมาไม่เป็นไปตามที่คาดหวังมักจะวิตกกังวล

ดังนั้นเราจะต้องประเมินตนเองและมีวิธีในการรับมือกับความเครียด ขั้นตอนแรกคือการยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่อาจตามมาในภายหลัง การออกกำลังกายหรือหาที่ปรึกษาหรือคนที่เราไว้วางใจที่จะสามารถพูดคุย บอกเล่าเรื่องราวต่างๆ ให้ฟังได้ และทางเลือกสุดท้ายคือการใช้ยาคลายเครียด ซึ่งการใช้ยาถึงแม้จะช่วยลดความเครียดได้ แต่เมื่อใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานานก็จะต้องเพิ่มปริมาณการใช้ที่มากขึ้นจึงจะได้ผล

ยิ่งไปกว่านั้นความเครียดก่อให้เกิดอนุมูลอิสระภายในร่างกายจำนวนมาก ส่งผลให้เซลล์ต่างๆ เกิดการอักเสบ เสียหาย ถูกทำลาย

การบริโภคอาหารที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ผักผลไม้ 5 สี พืชสมุนไพร และธัญพืชจะช่วยปรับสมดุลให้กับร่างกายได้ สารสำคัญที่ทำหน้าที่ต้านอนุมูลอิสระนอกจากสารที่ให้สีในผักผลไม้แล้ว ยังรวมไปถึงอินซิทอล (Inositol) จัดอยู่ในกลุ่มของวิตามินบี พบได้ตามธรรมชาติในอาหารหลายชนิด เช่น พืช ธัญพืชเต็มเมล็ด ผลไม้ นอกจากนี้ยังอยู่ในรูปแบบของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอีกด้วย

อินซิทอลมีความเกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของเซลล์ และยังสามารถตอบสนองต่อความเครียด ปรับสมดุลของสารเคมีในสมอง และทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น

การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอจะช่วยให้สมองได้พักจากความเหนื่อยล้า จึงช่วยลดความเครียดได้

สำหรับคนที่มีความเครียด ความวิตกกังวลอยู่เป็นประจำ หากไม่สามารถจัดการความเครียดเหล่านี้ได้แม้จะได้พูดคุยหรือปรึกษากับคนรอบตัวแล้วก็ตาม ควรปรึกษาจิตแพทย์ เพราะในบางรายอาจพบความผิดปกติของสารเคมีในสมองที่เมื่อไม่ได้รับยาหรือการรักษาที่ถูกต้องจากแพทย์ ก็จะไม่สามารถจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกที่เป็นอยู่ได้

