

ASMR ทางเลือกใหม่ของการคลายเครียดด้วยเสียงBinaural

ทุกวันนี้ชีวิตเรามีเรื่องให้ต้องเครียดมากมายซึ่งอาจส่งผลเสียต่อร่างกายได้ไม่ว่าจะเป็น อาการเฉื่อยบพลัน อย่าง หน้านมื่อ เจ็บหน้าอก วิงเวียน หรือแม้แต่ป่วยเป็นโรคที่เรื้อรังอย่างความดันโลหิตสูงหรือโรคเครียดลงกระเพาะได้ มีการสำรวจในปี2562พบว่า ประเทศไทยเป็นประเทศมีความเครียดสูงเป็นอันดับ 5 ของโลกจาก23 ประเทศที่ได้ทำการสำรวจ และร้อยละ91ยอมรับว่าตนเองมีความเครียด โดยค่าเฉลี่ยสูงกว่าทั่วโลกซึ่งอยู่ที่ 84 เปอร์เซนต์ หลายคนเลือกที่จะบำบัดความเครียดของตนเองด้วยการทำงานอดิเรก หลีกหนีความวุ่นวาย เพื่อช่วยบรรเทาความเครียดลง

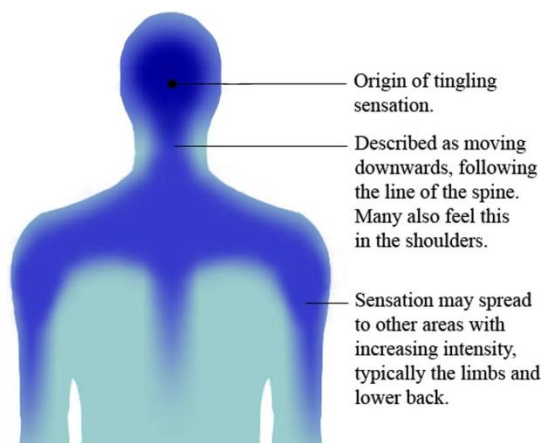
เสียงคือ หนึ่งในสิ่งแวดล้อมที่เราจะต้องรับรู้กันอยู่ทุกวัน ซึ่งบางครั้งเสียงเหล่านี้เองที่ส่งผลให้เครียดกว่าเดิม แต่ว่า เสียงก็ยังสามารถทำให้ผ่อนคลายได้เช่นกัน ด้วยสิ่งที่เรียกว่าASMR สำหรับใครที่ช่วงนี้ไม่รู้จะจัดการความเครียดของตนเองอย่างไรดี อยากจะให้ลองมาฟังเสียงASMR เพื่อช่วยในการบรรณเทาความเครียดของคุณลง

ASMR คืออะไร??

ASMR ย่อมาจาก Autonomous Sensory Meridian Response ซึ่งเป็นคำที่ใช้อธิบายการตอบสนองของระบบประสาทต่อการถูกกระตุ้นอย่างอัตโนมัติ ซึ่งจะถูกระตุ้นโดย เสียง ซึ่งจะเป็นการผ่อนคลายที่เริ่มจากศีรษะ จากนั้นจะไหลลงไปที่กระดูกสันหลังลงมา

หนึ่งในวิธีทำASMRที่นิยมมากที่สุดในกลุ่มนักสร้างASMRคือเทคนิค Binaural คือการสร้างเสียงแบบBinaural คือการสร้างเสียงแบบมิติขึ้นมา เพื่อให้มีความสมจริงมากขึ้นนั่นเอง

ASMR มีหลายรูปแบบไม่ว่าจะเป็น การฟังเสียงธรรมชาติอย่างเสียงคลื่นทะเล เสียงฝนตก เสียงจากสถานการณ์ต่างๆเช่น ในร้านตัดผม หรือแม้แต่การ กิน การแคหุ การกระชิบ เป็นต้น



Credit: [Emma L. Barratt](#), [Nick J. Davis](#)

ASMR เกิดขึ้นมาได้อย่างไร

คำว่าASMRเกิดมาจากการพูดคุยกันในของฟอรัมออนไลน์เกี่ยวกับสุขภาพเกี่ยวกับการสัมผัสแปลกๆที่รู้สึกดี ใน วันที่ 19 ตุลาคม 2007 ผู้ที่เสนอคำว่า ASMR เป็นคนแรกคือ Jennifer Allen ซึ่งเป็นหนึ่งในสมาชิกของฟอรัมออนไลน์ และหลังจากนั้นในปี2009ก็มีช่อง Youtube ที่มีชื่อว่า WhisperingLife ได้เผยแพร่คลิปแบบASMR ออกมาเป็นครั้งแรก ซึ่งหลังจากนั้นคลิปแนวASMRก็ได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อย แต่เพิ่งมีงานวิจัยที่รองรับว่าคลิปแนวASMRนั้นสามารถช่วยให้ผ่อนคลายลงได้ เมื่อช่วงปี2015นี้เอง

ประโยชน์ของ ASMR

ASMR ช่วย ลดอัตราการเต้นของหัวใจเมื่ออัตราการเต้นของหัวใจลดลง ทำให้รู้สึกสงบขึ้นได้ ช่วยลดความวิตกกังวล และ ASMR ยังช่วยให้เกิดความผ่อนคลายแบบชั่วคราวให้กับผู้ที่ป่วยเป็นซึมเศร้า และยังช่วยบรรเทาอาการไม่สบายให้กับผู้ป่วยเรื้อรังหลังจากการฟังเสียงASMR ได้อีกด้วย



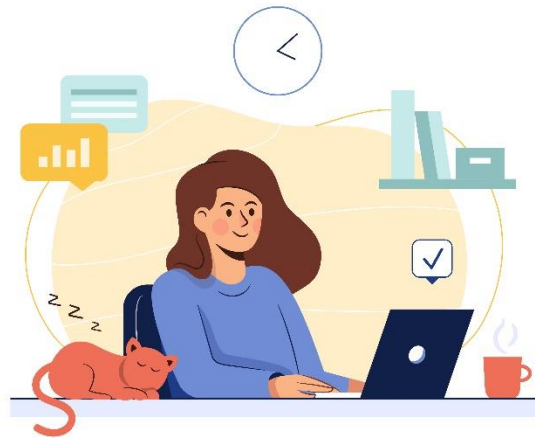
Credit [https://www.sixsenses.com/media/5353/six-senses-sleep-is-](https://www.sixsenses.com/media/5353/six-senses-sleep-is-525757763.jpg?anchor=center&mode=crop&width=510&height=510&rnd=132266543120000000)

[525757763.jpg?anchor=center&mode=crop&width=510&height=510&rnd=132266543120000000](https://www.sixsenses.com/media/5353/six-senses-sleep-is-525757763.jpg?anchor=center&mode=crop&width=510&height=510&rnd=132266543120000000)

ช่วยในการนอนหลับ

อย่างที่ได้อธิบายไปข้างต้นแล้วว่าการฟังเสียงASMRนั้นช่วยให้เกิดการผ่อนคลายและบรรเทาความเครียดลง ซึ่งความเครียดคือหนึ่งในสาเหตุสำคัญในการนอนไม่หลับ ซึ่งการฟังเสียงASMRจะช่วยให้ร่างกายของเราผ่อนคลายลง และหลับง่ายขึ้นนั่นเอง

ทั้งนี้สาเหตุของการนอนหลับไม่ได้มาจากเพียงความเครียดอย่างเดียวแต่ยังมี แสงสว่างในห้องนอน อุณหภูมิในห้อง หรือปัจจัยภายนอกอื่นๆอีกมากมาย



Credit Free Vector | Freelancer working on laptop at her house (freepik.com)

ช่วยในการเรียนหรือการทำงาน

ASMR สามารถเพิ่มความสามารถในการจดจ่อตั้งใจหรือ ช่วยในการทำงานบางอย่างให้มีความแม่นยำขึ้น คล้ายกับการฟังเสียงASMRทำให้คนเข้าสู่สภาวะการไหลหรือFlow-State ซึ่งเป็นสภาวะที่ผู้คนจะสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยพลังงานอันเหลือล้นได้เรื่อยๆ



Credit https://media.npr.org/assets/img/2014/01/07/mindfulness_wide-b20c3525971d5796eba9ad993463fffe8faf2bcb-s1100-c50.jpg

ปรับอารมณ์และบรรเทาอาการเจ็บปวด

ASMR ช่วยลดความไม่สบายให้กับผู้ที่เจ็บป่วยเรื้อรัง โดยมีงานวิจัยออกมาว่า หลังจากที่มีอาการป่วยเรื้อรัง ฟังเสียงASMRแล้วจะสามารถบรรเทาความไม่สบายไปได้หลายชั่วโมงเลยทีเดียว และยังมีรายงานจากผู้เข้าร่วมการทดลองเดียวกันอีกว่าASMR ช่วยในการปรับอารมณ์และทำให้รู้สึกสงบขึ้นได้

ทั้งนี้ASMR ก็เป็นเพียงหนึ่งในตัวเลือกในการบำบัดความเครียดเท่านั้น มีหลายคนที่ใช้เสียง ASMR ในการบรรเทาความเครียดลงแต่ก็มีคนจำนวนหนึ่งที่รำคาญเสียงASMR ซึ่งหากคุณไม่ได้ถูกจริตกับวิธีการคลายเครียดด้วยASMRสักเท่าไรแล้ว ยังมีวิธีผ่อนคลายอีกหลายอย่างที่สามารถช่วยลดความเครียดได้เหมือนกันไม่ว่าจะ โยคะ การนั่งสมาธิ, หรือบางทีเพียงแค่นั่งอยู่เฉยๆก็ช่วยลดความเครียดได้แล้ว การผ่อนคลายไม่ได้จำกัดว่าต้องใช้เพียงวิธีเดียว เพียงแค่หาว่าวิธีไหนที่เหมาะสมกับเราก็คพอ

อ้างอิง

Barratt, E. L., & Davis, N. J. (2015). Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): a flow-like mental state. *PeerJ*, 3, e851. doi:[10.7717/peerj.851](https://doi.org/10.7717/peerj.851)

Chaieb, L., Wilpert, E. C., Reber, T. P., & Fell, J. (2015). Auditory beat stimulation and its effects on cognition and mood States. *Frontiers in psychiatry*, 6, 70. doi:[10.3389/fpsyt.2015.00070](https://doi.org/10.3389/fpsyt.2015.00070)

Richard, C. (n.d.) Origin Theory of ASMR. Retrieved from <https://asmruniversity.com/origin-theory-of-asmr/>

Lib/STY. เช็กบิลความเครียด. Retrieved from <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=2301>

Mihaly Csikszentmihalyi, Harper and Row. (1990). *FLOW: The Psychology of Optimal Experience*. Retrieved from https://web.archive.org/web/20150225201519if_/http://www.psy-flow.com:80/sites/psy-flow/files/docs/flow.pdf

Yoshiyuki Ohta, Keiichiro Inagaki. (2021). *Evaluation of the Effect of ASMR on Reduction of Mental Stress: EEG Study*. Retrieved from [Evaluation of the Effect of ASMR on Reduction of Mental Stress: EEG Study | IEEE Conference Publication | IEEE Xplore](#)