

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. อาสาสมัครสาธารณสุข
2. ความเครียด
3. การใช้อุปกรณ์อุณหภูมิผิวหนัง (finger thermometer)
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อาสาสมัครสาธารณสุข

สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน (2536) ได้จัดทำแนวทางพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขไว้ดังนี้

1. ประเภทและจำนวนอาสาสมัครสาธารณสุข

1.1 ประเภทอาสาสมัครสาธารณสุข

ในหมู่บ้านหรือชุมชนหนึ่ง ๆ กำหนดให้มีอาสาสมัครสาธารณสุขประเภทเดียว คือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ซึ่งหมายถึง บุคคลที่ได้รับการคัดเลือกจากชาวบ้านในแต่ละกลุ่มบ้าน และได้รับการอบรมตามหลักสูตรที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด โดยมีบทบาทหน้าที่สำคัญในฐานะผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมสุขภาพอนามัย (change agents) การสื่อข่าวสารสาธารณสุข การแนะนำเผยแพร่ ความรู้ การวางแผนและประสานกิจกรรมพัฒนาสาธารณสุขตลอดจนให้บริการสาธารณสุขด้านต่าง ๆ เช่น การส่งเสริมสุขภาพ การเฝ้าระวังและป้องกันโรค การช่วยเหลือและรักษาพยาบาลขั้นต้นโดยใช้ยาและเวชภัณฑ์ตามขอบเขตที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด การปฐมพยาบาลเบื้องต้น การส่งต่อผู้ป่วยไปรับบริการ การฟื้นฟูสภาพ และจัดกิจกรรมพัฒนาสาธารณสุขมูลฐานในหมู่บ้าน/ชุมชน

1.2 จำนวนอาสาสมัครสาธารณสุขในแต่ละหมู่บ้าน/ชุมชน

พื้นที่ชนบท : อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) 1 คน ต่อ 8-15
หลังคาเรือน

พื้นที่เขตเมือง : เขตชุมชนหนาแน่น (ชุมชนตลาด) ไม่มีอาสาสมัคร

เขตชุมชนแออัด อสม. 1 คน ต่อ 20-30 หลังคาเรือน

เขตชุมชนชานเมือง อสม. 1 คน ต่อ 8-15 หลังคาเรือน

2. บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของ อสม.

2.1 เป็นผู้แจ้งข่าวสาธารณสุขแก่เพื่อนบ้านในเขตรับผิดชอบ

- แจ้งข่าวการเกิดโรคที่สำคัญหรือ โรคระบาดในท้องถิ่น
- นัดหมายเพื่อนบ้านมารับบริการสาธารณสุข
- แจ้งข่าวความเคลื่อนไหวในกิจกรรมสาธารณสุข

2.2 เป็นผู้รับข่าวสาธารณสุขและข่าวสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของเพื่อน อสม. และเพื่อนบ้าน

2.2.1 รับข่าวแล้วแจ้งให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในท้องถิ่นทราบอย่างรีบด่วน
ในเรื่องสำคัญ

2.2.2 รับข่าวสารแล้วจดบันทึกไว้ใน “สมุดบันทึกผลการปฏิบัติงานของ
อสม.”

2.3 เป็นผู้ให้คำแนะนำ ถ่ายทอดความรู้ และชักชวนเพื่อนบ้านเข้าร่วมพัฒนางานสาธารณสุขในเรื่องต่าง ๆ ได้แก่

- การให้สถานบริการและการใช้ยา
- การให้ภูมิคุ้มกันโรค การควบคุมและป้องกันโรคติดต่อ
- การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมและการจัดหาน้ำสะอาด
- การรักษาอนามัยของร่างกาย
- โภชนาการและสุขาภิบาล
- การป้องกันและควบคุมโรคประจำถิ่น
- การวางแผนครอบครัว
- การอนามัยแม่และเด็ก รวมทั้งการดูแลเด็กที่มีการเจริญเติบโตไม่ปกติ
- การดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิต
- การป้องกันและควบคุมโรคเอดส์
- การป้องกันและควบคุมอุบัติเหตุ อุบัติภัย และโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ
- การคุ้มครองและแก้ไขมลภาวะและสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษเป็นภัย
- การคุ้มครองผู้บริโภคด้านสาธารณสุข
- การปฐมพยาบาลเกี่ยวกับบาดแผลสด กระจกหัก ข้อเคล็ด
- การส่งเสริมการใช้สมุนไพรและแพทย์แผนไทย

2.4 ให้บริการช่วยเหลือรักษาพยาบาล

2.4.1 ให้การช่วยเหลือและรักษาพยาบาลตามอาการในเรื่อง

- ไข้ตัวร้อน - ปวดท้อง - ไข้มีผื่น คุ่มและจุด
- ไข้มาลาเรีย - ปวดหัว - ไอ - ฝี
- ปวดเมื่อย - ปวดหลัง - ปวดเอว - ผื่นคันบนผิวหนัง
- ท้องผูก - ท้องเดิน - พยาธิลำไส้ - เจ็บตา
- เจ็บหู - เหน็บชา - โลหิตจาง

2.4.2 ให้การปฐมพยาบาลเกี่ยวกับ

- บาดแผลสด - เป็นลม - กระดูกหัก - ข้อเคล็ด
- ไฟไหม้ - น้ำร้อนลวก - ยาพิษ - ชัก
- จมน้ำ - งูกัด - สุนัขกัด

2.4.3 ส่งต่อผู้ป่วยไปรับบริการสาธารณสุข และติดตามดูแลผู้ป่วยที่ได้รับการส่งต่อมาจากสถานบริการ

2.4.4 จ่ายยาเม็ดคุมกำเนิดในรายที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้ตรวจแล้ว (รายเก่า) และจ่ายถุงยางอนามัย

2.5 เฝ้าระวังและป้องกันปัญหาสาธารณสุข

2.5.1 ด้านโภชนาการ : โดยการชั่งน้ำหนักเด็ก และร่วมแก้ไขปัญหาเด็กขาดสารอาหารและขาดธาตุไอโอดีน

2.5.2 ด้านอนามัยแม่และเด็ก : โดยการติดตามหญิงมีครรภ์ ให้มาฝากท้องและตรวจครรภ์ตามกำหนดและให้บริการชั่งน้ำหนักหญิงมีครรภ์เป็นประจำทุกเดือน ติดตามเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และตรวจสุขภาพตามกำหนด

2.5.3 ด้านสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค : โดยติดตามให้มารดานำเด็กไปรับวัคซีนตามกำหนด

2.5.4 ด้านควบคุมโรคประจำถิ่น : โดยกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย เก็บอุจจาระส่งตรวจไข่พยาธิ เจาะเลือดส่งตรวจหาเชื้อมาลาเรีย และเก็บเสมหะส่งตรวจหาเชื้อวัณโรค

2.5.5 การควบคุมคุณภาพน้ำบริโภค : โดยการใช้น้ำยาตรวจหาแบคทีเรีย การเติมคลอรีนในน้ำบริโภค และการใช้น้ำยาตรวจระดับคลอรีนในน้ำบริโภค

2.5.6 ด้านทันตสาธารณสุข : โดยการจัดหาและจำหน่ายแปรงสีฟัน ยาสีฟัน

2.5.7 ด้านการป้องกันและควบคุมอุบัติเหตุ อุบัติภัย : โดยการจัดกลุ่มป้องกันอุบัติเหตุ อุบัติภัย ในชุมชน

2.5.8 ด้านโรคติดต่อ : โดยการวัดความดันโลหิต ตรวจน้ำตาลในปัสสาวะ จัดกลุ่มบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการ

2.5.9 ด้านการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสาธารณสุข : โดยการจัดกลุ่มคุ้มครองผู้บริโภคเพื่อเฝ้าระวังการกระทำผิดกฎหมาย เช่น การจำหน่ายยาหม้ออายุ ยาชุด อาหารที่ไม่ได้มาตรฐาน เป็นต้น

2.5.10 ด้านการป้องกันโรคเอดส์ : โดยการจัดกลุ่มป้องกันแพร่โรคในชุมชน การแจกจ่ายถุงยางอนามัยป้องกันโรคเอดส์

2.5.11 ด้านการควบคุมป้องกันและแก้ไขมลภาวะและสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ เป็นภัย : โดยการตรวจคุณภาพแหล่งน้ำของชุมชน การตรวจสอบคุณภาพอากาศ และร่วมมือประสานงานกับองค์กรต่าง ๆ เพื่อเฝ้าระวังและจัดการสิ่งแวดล้อมในชุมชน

2.6 เป็นผู้นำในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชนตามกระบวนการ จปฐ.

2.7 คุ้มครองสิทธิประโยชน์ด้านสาธารณสุขของประชาชนในชุมชน

2.8 เป็นแกนกลางในการประสานการดำเนินงานสาธารณสุขของหมู่บ้าน โดยการกระตุ้นให้มีการประชุม วางแผน และร่วมดำเนินงานสาธารณสุขระหว่างกลุ่มอาสาสมัคร กรรมการหมู่บ้าน และกลุ่มผู้นำอื่น ๆ ตลอดจนเป็นผู้ประสานการดำเนินงานระหว่างชุมชนกับ เจ้าหน้าที่ของรัฐ

3. การแบ่งหน้าที่รับผิดชอบของอาสาสมัครสาธารณสุขในหมู่บ้าน

3.1 การแบ่งพื้นที่รับผิดชอบ : โดย อสม. 1 คน รับผิดชอบดูแลประชาชนทุกคนทุกครอบครัวภายในคุ้มหรือหรือละแวกบ้าน ประมาณ 8-15 หลังคาเรือน ตามบทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบของอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ที่กำหนดไว้ในฐานะ อสม. ประจำคุ้มหรือละแวกบ้านนั้น ๆ

3.2 หมุนเวียน : ปฏิบัติงานให้บริการสาธารณสุขในศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (สสมช.) ร่วมกับอาสาสมัครคนอื่น ๆ ตามข้อตกลงของกลุ่ม

3.3 ร่วมปฏิบัติงานด้านการพัฒนาหมู่บ้านกับกรรมการหมู่บ้าน (กม.)

4. การค้นหา คัดเลือกและวาระการเป็นอาสาสมัครสาธารณสุข

4.1 คุณสมบัติ :

1. เป็นบุคคลที่ชาวบ้านในละแวกหรือคุ้ม ให้ความยอมรับและเชื่อถือ
2. สมัยใจและเต็มใจช่วยเหลือชุมชนด้วยความมีเสียสละ
3. มีเวลาเพียงพอที่จะช่วยเหลือชุมชน (อยู่ประจำในหมู่บ้านไม่ย้ายถิ่นใน

ระยะเวลา 1-2 ปี) และมีความคล่องตัวในการประสานงาน

4. อ่านออกเขียนได้

5. เป็นตัวอย่างที่ดีในด้านพัฒนาสุขภาพ และการพัฒนาชุมชน

6. ไม่ควรเป็นข้าราชการหรือลูกจ้างของรัฐ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ภิภษุ หรือ

แพทย์ประจำตำบล

5. การขึ้นทะเบียนเป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)

สถานภาพของการเป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) เกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นได้
รับการคัดเลือกและผ่านการอบรมหลักสูตรความรู้ ทั้งกลุ่มความรู้พื้นฐานและกลุ่มความรู้เฉพาะ
ตามที่กำหนดไว้

การออกประกาศนียบัตร : กระทำเมื่อ ผสส./อสม. ผ่านการอบรมตาม
หลักสูตร ความรู้พื้นฐานและความรู้เฉพาะ
โดยใช้ระยะเวลา 12 วัน

การจัดทะเบียนประวัติ : ให้จัดทำเป็น 4 ฉบับ เก็บไว้ที่สถานีอนามัย
1 ฉบับ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ 1 ฉบับ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด 1 ฉบับ

การออกบัตรประจำตัว : ออกบัตรประจำตัวเมื่อ อสม. อบรมครบตาม
หลักสูตรความรู้พื้นฐานและความรู้เฉพาะ
โดยรูปแบบอายุบัตร และสิทธิเป็นไปตามที่
กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

6. กฎหมายเกี่ยวกับการประกอบโรคศิลปะของอาสาสมัครสาธารณสุข

เพื่อคุ้มครองการประกอบโรคศิลปะของอาสาสมัครสาธารณสุข ควรเพิ่มเติมใน
ระเบียบของกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2532 ให้ อสม. สามารถใช้เครื่องมือเพื่อการตรวจรักษา
พยาบาลเบื้องต้นในศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนได้ เช่น เครื่องวัดความดันโลหิต ปรอทวัดไข้
แผ่นตรวจน้ำตาลในปัสสาวะ หรืออื่น ๆ เพื่อให้สอดคล้องกับปัญหาสาธารณสุขในปัจจุบันและ
แนวโน้มในอนาคต

ความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2542 : 1-2) ได้กล่าวถึงความเครียด คือ เหตุการณ์หรือสภาพใดก็ตาม ที่ก่อให้เกิดความลำบากใจในการตัดสินใจ ความวิตกกังวลกับความสัมพันธ์กับคนบางคน ความวิตกกังวลในความไม่แน่นอนของสถานการณ์ หรือเกิดความรู้สึกกลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้น

สาเหตุของความเครียด เกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

1. สาเหตุจากจิตใจ เช่น ความต้องการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจ และกลัวว่าจะไม่ได้ดังที่ต้องการที่หวังไว้ ซึ่งจะทำให้คน ๆ นั้นเกิดความเครียด เช่น กลัวทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ ปมด้อยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจ เช่น ไม่รวยเท่าผู้อื่น
2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ สถานการณ์ที่ทำให้คนเรามีความเครียด เช่น เมื่อเข้าทำงานใหม่ เมื่อต้องเปลี่ยนงาน ย้ายงาน ย้ายบ้าน ความตายของคนที่รัก
3. สาเหตุจากความเจ็บป่วย เช่น การเจ็บไข้ได้ป่วยทั่ว ๆ ไป การป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ โรคเอดส์

อาการของความเครียด

1. ผลต่อร่างกาย อาการทางกายจะสังเกตได้โดยการเต้นของชีพจรเบาและเร็ว การหายใจถี่ขึ้น หายใจสั้น กล้ามเนื้อตึงเครียด ทั้งบริเวณต้นคอ แขน ขา บางคนอาจมีอาการผุดผุก ผุดนั้ง นั้งไม่ติดที่ บดกราม อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย
2. ผลต่อจิตใจ ขาดสมาธิ ตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ยาก แม้ในเรื่องที่ง่าย หงุดหงิด มีความวิตกกังวล มีความกลัวโดยไร้เหตุผล ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ผลต่อพฤติกรรม มีการรับประทานเพิ่มขึ้นหรือลดลง ในบางคนมีการใช้ยามากขึ้นมีการกระตุกของกล้ามเนื้อ หรือมีอาการตาขยิบ บางคนชอบดิ่งผม กัดเล็บ กระที่บเท้า เรื่องการนอนอาจมากขึ้น หรือน้อยลง มีการดื่มเหล้าหรือใช้ยาเสพติดมากขึ้น มีการก้าวร้าว

ผลเสียที่เกิดจากความเครียด

ความเครียดถ้าสะสมไว้เป็นเวลานาน โดยไม่ได้ผ่อนคลายจะส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยรุนแรงได้ เช่น โรคประสาท โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง ฯลฯ

ดังนั้นจึงไม่ควรปล่อยให้ตนเองเครียดอยู่เป็นเวลานาน ควรหาทางผ่อนคลายความเครียดทุกวัน จะช่วยให้จิตใจสงบ เป็นสุข และสุขภาพร่างกายก็จะดีขึ้นด้วย

การจัดการกับความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2543 : 9) ได้เสนอแนวทางการจัดการกับความเครียดไว้ดังนี้

1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด ทั้งนี้อาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองได้
2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว
3. เรียนรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว
4. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก
5. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย
6. ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด

biofeedback เพื่อลดความเครียด : ข้อมูลเบื้องต้น

ความหมายของไบโอฟีดแบค อธิบายได้โดยการแยกคำเป็นสองส่วนไบโอ (bio) และฟีดแบค (feedback) ฟีดแบค หมายถึง การให้ข้อมูลแก่ผู้ฝึก หรืออาจใช้คำว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับ และไบโอ หมายถึง ร่างกาย เมื่อรวมกันก็หมายความว่า การให้ข้อมูลเกี่ยวกับร่างกาย การฝึกก็ใช้เครื่องมือที่สามารถจับสัญญาณการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต หรือความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ เครื่องมือนี้จะแปลงข้อมูลที่ได้รับจากร่างกายให้เป็นสัญญาณทันที บุคคลจะทราบความเป็นไปภายในร่างกายของตนได้ การได้รับทราบเช่นนี้ทำให้บุคคลเรียนรู้ที่จะควบคุมในจุดนั้น ๆ ได้

หลักการที่อธิบายการทำงานของไบโอฟีดแบค

โดยความรู้ 6 ประการประกอบกันทำให้ไบโอฟีดแบคทำงานได้ผล คือ

1. จิตใจมีอิทธิพลต่อร่างกาย
2. ระบบของร่างกายจะรักษาสมดุลให้เกิดขึ้นตลอดเวลา
3. สมองเป็นจุดเริ่มสิ่งการ จากสมองส่วนนอกไปยังสมองส่วนใน ไปยังอวัยวะและต่อมต่าง ๆ
4. ความกดดันทำให้ร่างกายเสียสมดุล การผ่อนคลายทำให้กลับคืนสู่สมดุล
5. การผ่อนคลายเป็นการฝึกที่มีผลต่อจิตใจและร่างกาย
6. ข้อมูลจากไบโอฟีดแบคทำให้เรารู้ตัว การรู้ตัวทำให้ควบคุมได้

ชนิดต่าง ๆ ของไบโอฟีดแบคที่ใช้ลดความเครียด

ขบวนการใด ๆ ของร่างกายที่สามารถแสดงและแปลงเป็นสัญญาณข้อมูลแก่ผู้ฝึก สามารถนำมาใช้ในการฝึกไบโอฟีดแบคได้ทั้งสิ้น ในการใช้เพื่อจัดการสังเกตกับความเครียดขณะนี้ใช้แพร่หลาย ได้แก่

ก. ฟีดแบคของกล้ามเนื้อ (muscle tension feedback)

electromyograph (EMG) เครื่องมือนี้จะวัดการเปลี่ยนแปลงของไฟฟ้าที่เกิดขึ้นบริเวณปลายเส้นประสาทที่เชื่อมต่อกับกล้ามเนื้อ ไฟฟ้าที่เกิดขึ้นนี้ทำงานในการควบคุมให้กล้ามเนื้อหดตัวเพื่อเคลื่อนไหวได้ ไฟฟ้าส่งผ่านจากเส้นประสาทไปยังกล้ามเนื้อทุกมัด การหดตัวพร้อมกันหลายมัดทำให้เกิดการเคลื่อนไหว EMG จะรับทราบและขยายสัญญาณประสาทที่จะไปกระตุ้นกล้ามเนื้อ ต่อจากนั้นยังแปลงเป็นสัญญาณให้ผู้ฝึกได้รับทราบด้วย EMG ไวมาก สามารถรับรู้ไฟฟ้าหนึ่งส่วนล้านโวลต์ได้และแปลงออกมาในรูปของแสง เสียง มิเตอร์ สัญญาณเหล่านี้ขึ้นลงตามการลดเพิ่มของกระแสไฟฟ้า และตามที่เรากำหนดให้เครื่องบอกเรา EMG วัดการเปลี่ยนแปลงของไฟฟ้าและสัญญาณนั้นจะบอกผู้ฝึกถึงจำนวนความตึงเครียดที่เขามีในกล้ามเนื้อ ความตึงเครียดอาจเป็นปกติถ้าเรากำลังเคลื่อนไหวแต่ถ้ามีอยู่ในขณะอยู่นิ่ง ๆ ด้วยแสดงถึงความเครียด

EMG นี้ใช้กับกล้ามเนื้อมัดใดก็ได้ ผู้ฝึกจะเรียนที่จะเกร็งหรือคลายในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ตามต้องการ มีกล้ามเนื้อสามแห่งหลักที่มักจะใช้กับ EMG คือ

1. กล้ามเนื้อบริเวณหน้าผาก เรามักขมวดคิ้วเมื่อมีความกดดันหรือตึงเครียด
2. กล้ามเนื้อบริเวณขากรรไกร ซึ่งมักจะเกร็งเวลามีอาการโกรธ
3. กล้ามเนื้อบริเวณไหล่ มักตึงเมื่อเราแบกความเครียดต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ทั้งสามจุดนี้มักเกร็งขณะเครียดและสามารถใช้โดยไม่มึกล้ามเนื้อมัดอื่นมารบกวน

สัญญาณจะออกมาทันทีและติดต่อกันไปเรื่อย ๆ ตามความขึ้นลงของกระแสไฟฟ้าที่เกิดขึ้นในบริเวณกล้ามเนื้อแถบนั้น EMG ทำให้ผู้ฝึกทราบว่าเขามีความตึงเครียดเกิดขึ้น ซึ่งตามปกติแล้วไม่อาจทราบได้ ผู้ฝึกจะเริ่มค้นพบว่าทำอะไรจึงจะลดความตึงเครียดลงได้ การพยายามผ่อนคลายเฉพาะบริเวณนั้นมักจะไม่ได้ผล การหายใจลึก ๆ ซ้ำ ๆ อาจจะทำให้ผลลัพธ์ตามต้องการ EMG สามารถบอกความเครียดระดับต่ำ ๆ ได้และให้ค่าตัวเลขออกมาได้ด้วย

EMG มักใช้ในการฝึกผ่อนคลาย และใช้มากในผู้ที่มีการปวดศีรษะจากความเครียดปวดหลังส่วนล่าง

ข. ฟีดแบคของอุณหภูมิผิวหนัง (temperature-blood flow-feedback)

อุณหภูมิผิวหนังเป็นผลมาจากการไหลเวียนของโลหิต ปฏิริยาผู้หรือหมีมีผลมากต่อการไหลเวียนของโลหิต ทำให้ไหลเวียนน้อยที่บริเวณมือและเท้า กล้ามเนื้อเรียบที่ผนังของเส้นเลือดซึ่งจะส่งไปยังแขนขา หดตัว ทำให้มือเท้าเย็นกว่าส่วนอื่นของร่างกาย บางคนมือเท้าเย็นตลอดเวลาในภาวะผ่อนคลาย เส้นเลือดคั่งกล่าวขยาย ทำให้เลือดไหลเวียนสะดวกและอุ่นขึ้น

เวลาผ่อนคลายอุณหภูมิที่มีอย่างน้อย 90 องศาฟาเรนไฮต์ สำหรับผู้ที่เครียดแล้วเส้นเลือดหัวใจหดตัวควรฝึกเรื่องอุณหภูมิ

เครื่องมือฝึกการควบคุมอุณหภูมิจะสามารถรับรู้แม้แต่การเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยในบริเวณเส้นรอบวงของเส้นเลือดใหญ่ที่ไปหล่อเลี้ยงเท้าและมือ โดยจะบอกให้ผู้ฝึกทราบในเวลาเส้นเลือดเริ่มหดเพื่อว่าผู้ฝึกจะได้ผ่อนคลายทำให้มือและเท้าอุ่น การฝึกควบคุมอุณหภูมินี้ ได้ผลดีในคนที่มีความตึงเครียดในบริเวณระบบสุบจิตโลหิต ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะข้างเดียว ความดันโลหิตสูง โรคมือเท้าเย็น (Raynaud's syndrome) เราคุ้นเคยกับการเกร็งหรือผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่การเรียนรู้ที่จะควบคุมกล้ามเนื้อเรียบแตกต่างออกไป เราจะรู้เพียงว่าอุณหภูมิเปลี่ยนแปลงแต่ไม่สามารถรับรู้โดยตรงว่าเส้นเลือดหดหรือขยาย

การควบคุมอุณหภูมิที่นิ้วนี้ มักจะเป็นวิธีแรกที่ใช้กับผู้เริ่มฝึกเพราะใช้ง่าย เรียนง่ายหากผู้ฝึกผ่อนคลายก็จะเพิ่มอุณหภูมิได้ เป็นการสาธิตให้เห็นชัด ๆ ถึงความสัมพันธ์ของใจและกาย ความดีอีกอย่างของพีดแบคแบบนี้คือสามารถทำได้ทุกแห่งเพียงแต่พันเทอร์มอมิเตอร์วัดอุณหภูมิอากาศไว้ที่ปลายนิ้ว

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้อุปกรณ์วัดอุณหภูมิผิวหนัง (finger thermometer) เก็บข้อมูลจากอาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐาน จังหวัดชลบุรี เพื่อการเปรียบเทียบ และใช้อุปกรณ์ EMG biofeedback เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานก่อนการฝึกอบรม