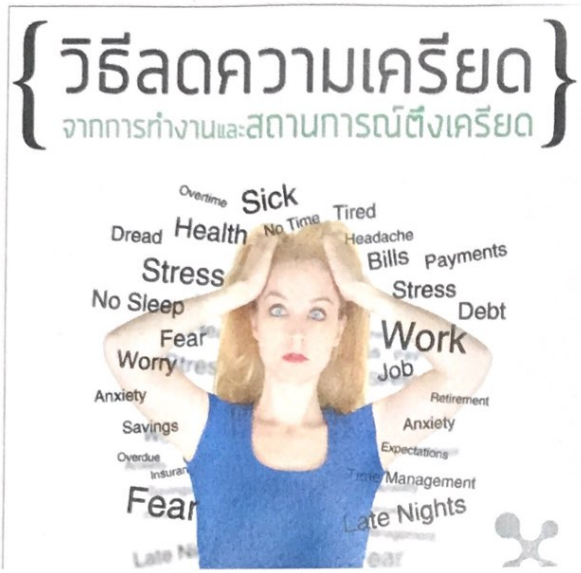
เอกสารเผยแพร่ ประจำเดือน กันยายน 2560



1 คงต้องออกกำลังกายเพื่อระบายฮอร์โมนแห่งความเครียดออกไปให้หมด จะ เป็นการออกกำลังกายระหว่างการทำงาน เช่น การเดินขึ้นลงบันได หรือจะเป็นการเล่นกีฬา หรือทำงาน บ้านในตอนเย็นหลังเลิกงาน หรือในวันหยุดก็ได้ การออกกำลังกายจนได้เหงื่อจะกระตุ้นให้ ร่างกายหลั่ง ฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา ช่วยให้ร่างกายและจิตใจสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

2 คือต้องพักผ่อนให้พอ ไม่จำเป็นอย่าเอางานกลับไปทำที่บ้าน ต้องรู้จัก บริหารเวลา เพื่อจะได้มีเวลาพักผ่อนส่วนตัวและมีเวลาให้ครอบครัวด้วย อย่าลืมว่าเครื่องจักรยังต้องมีเวลา หยุดพัก และซ่อมบำรุง คุณเองก็เช่นกันต้องมีเวลาพักผ่อนบ้างเพื่อจะได้มีพลังสำหรับการทำงานในวันต่อไป

3 คือการพูดคุยปรึกษาปัญหาที่คุณหนักใจกับคนใกล้ชิด แม้บางครั้งเขาอาจ ช่วยคุณแก้ปัญหาไม่ได้ แต่การได้พูดสิ่งที่อัดอั้นในใจออกไป และได้คำปลอบประโลมกลับมา คุณจะรู้สึก ดีขึ้น สบายใจขึ้น และเมื่อใจสบาย สมองปลอดโปร่ง ก็อาจคิดแก้ปัญหาได้ในเวลาต่อมา

4 คือการรู้จักปรับเปลี่ยนความคิด อย่าเอาแต่วิตกกังวลให้มากเกินไป ลองคิดใน หลายๆ แง่มุม คิดในสิ่งดีๆ คิดอย่างมีความหวังบ้าง และอย่าคิดหมกมุ่น แต่ปัญหาของตัวเอง คิดถึงคนอื่น บ้าง ยังมีคนลำบากกว่าคุณอีกมาก จะได้มีกำลังใจต่อสู้ปัญหาต่อไป

5 คือการฝึกเทคนิคคลายเครียด เช่น การหายใจเข้าลึกๆ ให้ท้องพองออก และ หายใจออกช้าๆ ให้ท้องแฟบลง จะช่วยชะลอความโกรธ คลายความกังวล ลดความกลัว และความตื่น เต้นลงได้ นอกจากนี้ควรฝึกสมาธิเพื่อสงบจิตใจ โดยมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก จะช่วยคลายเครียดได้เป็น อย่างดี

ที่มา : สสส.