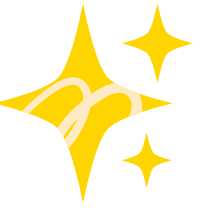




เครียดได้ ก็คลายได้ เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน



โดย ผศ.ดร. ศุภลักษณ์ เข็มทอง
อาจารย์นักกิจกรรมบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

วิธีจัดการ กับความเครียด



สังเกต

หมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม เวลาที่มีความเครียด



ทำกิจกรรม

ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ เช่น ดูนั่ง ฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือออกกำลังกาย



คิดบวก

ปรับเปลี่ยนความคิด ทัศนคติ มุมมองจากแง่ลบเป็นแง่บวก



ผ่อนคลาย

ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย เช่น คลายกล้ามเนื้อ ฝึกลมหายใจ ทำสมาธิ



สร้างบรรยากาศ

จัดสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวให้สบายตา เป็นระเบียบ มองดูแล้วทำให้สบายใจขึ้น



วิธีแก้ปัญหา

หาวิธีที่เครียด หรือมีปัญหาได้ ให้พยายามหาวิธีแก้ไข ปัญหานั้นโดยเร็ว

ชวนพูดคุย

ระบายความรู้สึก ความทุกข์ในใจ ผู้ฟังรับฟังอย่างตั้งใจ และให้กำลังใจกันและกัน

ฝึกทักษะ



เช่น การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ การแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ



ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

บริการคลินิกคลายเครียด หรือสายด่วนกรมสุขภาพจิต 1323