

# ฝึกลดเลเวลความเครียด เพิ่มคุณภาพการทำงาน



*เมื่อความเครียดที่แผงตัวมากับหน้าที่รับผิดชอบหนักหน่วง เริ่มส่งสัญญาณเตือน  
สุขภาพทางจิตใจให้ย่ำแย่ และเป็นต้นตอส่งผลเสียต่อสุขภาพกายอีกมากมาย*

โดยเฉพาะ **"ความเครียด"** ที่เกิดขึ้นในที่ทำงาน มนุษย์ออฟฟิศต้องนั่งจมอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์พิมพ์งานอยู่ตลอดเวลา หลายคนจึงเจ็บป่วยด้วยความเครียดโดยไม่รู้ตัว อาจเริ่มสังเกตจากการที่สภาวะจิตใจ อารมณ์หงุดหงิด อารมณ์เสี่ยงง่ายตาย หรือบางคน ถอนผม กัดหรือฉีกเล็บ นั่งเข่าขาโดยไม่รู้ตัว เกิดจากการทำงานที่เป็นสาเหตุให้คนเราเกิดความเครียดได้เสมอ ไม่มากก็น้อย เมื่อเกิดความเครียดแล้ว แต่ละคนจะมีปฏิกิริยาแตกต่างกันออกไป ถ้าใครทำอาการเหล่านี้บ่อยๆ กรมสุขภาพจิต สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) อธิบายว่าล้วนเป็นสัญญาณเตือนให้คนทำงานควรรีบผ่อนคลายความเครียดได้แล้ว ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้



**เริ่มออกกำลังกายได้แล้ว** เพื่อระบายฮอร์โมนแห่งความเครียดออกไปให้หมด เพราะความเครียดทำให้เราทำงานได้ไม่ค่อยเต็มที่ คนทำงานเลือกออกกำลังกายระหว่างการทำงานในออฟฟิศได้ไม่ยากเลย เช่น การเดินขึ้นลงบันได มีเคล็ดลับก้าวขึ้นหรือลงทีละ 2 ขั้น ก็ได้แรงเพิ่มง่ายๆ หรือจะเป็นการเลือกเล่นกีฬาที่ชอบ สาวๆ ออฟฟิศลองพิชิตทำงานบ้านในตอนเย็นหลังเลิกงาน หรือในวันหยุด ก็เป็นการออกกำลังกายได้เหงื่อกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา ช่วยให้ร่างกายและจิตใจสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

**พักผ่อนให้เพียงพอ** ไม่ควรเอางานกลับไปทำที่บ้าน เพราะนี่คือคนทำงานที่บริหารเวลาได้ไม่มีคุณภาพ เมื่อทำงานหนักก็ต้องมีเวลาพักผ่อนส่วนตัว และมีเวลาให้ครอบครัวด้วย อย่าลืมว่าเครื่องจักรยังต้องมีชั่วโมงหยุดพัก ซ่อมแซมบำรุง มนุษย์ออฟฟิศก็เช่นเดียวกัน ต้องมีเวลาพักผ่อนบ้างเพื่อจะได้มีพลังสำหรับการทำงานในวันต่อไป



มีปัญหาติดขัดกับงานใดงานหนึ่ง ใครเจอสถานะแบบนี้ต้องเปลี่ยนไปทำอย่างอื่นดูบ้าง ถ้าไม่สามารถทำให้งานนี้คืบหน้าไปได้เสียที ก็ให้ลองเปลี่ยนไปทำงานอื่นๆ ให้เสร็จก่อน แล้วจึงค่อยกลับมาจัดการงานที่ค้างคาไว้ภายหลัง คุณอาจจะมองเห็นอะไรได้ชัดเจนขึ้นอีกต่างหาก การละวางพักสมองบ้าง อาจทำให้สามารถคลี่คลายปัญหานั้นได้ดีขึ้น

อีกวิธีการแก้ปัญหาคิดขัดคิงานไม่ออก ลองเลือกอยู่เงียบๆ คนเดียวหรือหลบไปหาที่สงบๆ เช่น ห้องสมุด สวนหย่อมในออฟฟิศ ก็จะช่วยปลดปล่อยจิตใจโดยไม่มีใครเข้ามาแทรกแซงสักพักหนึ่ง ความเครียดจะค่อยๆ หายไปทีละเล็กละน้อย เพราะถึงแม้ตั้งใจทำงานมากเพียงใด แต่ถ้าหากว่าในสมองเรายังเต็มไปด้วยความเครียด ผลงานออกมาก็คงได้ไม่ดีเท่าไรนัก ดังนั้นหากรู้สึกเครียดก็ควรหยุดพักสักครู่

**ปรึกษาปัญหาหนักใจกับคนใกล้ชิด** กฎของการมีความสุขในออฟฟิศ คือ คุณควรมีเพื่อนสนิทอย่างน้อย 1 คนไว้พูดคุยทั้งเรื่องงาน และคุยกันเรื่องสบายๆ แม้บางครั้งเพื่อนอาจช่วยเราแก้ปัญหาไม่ได้ แต่การได้พูดสิ่งที่อัดอั้นในใจออกไป ได้คำปลอบประโลมกลับมา ก็จะผ่อนคลายรู้สึกดีขึ้น สบายใจ สมองปลอดโปร่งขึ้น และคิดแก้ปัญหาได้ในเวลาต่อมา



**รู้จักปรับเปลี่ยนความคิด** การจมอยู่กับความวิตกกังวลมากเกินไป ไม่ใช่การแก้ปัญหาเลยสักนิด ลองคิดในหลายๆ แง่มุม คิดในสิ่งดีๆ คิดอย่างมีความหวังบ้าง และอย่าคิดหมกมุ่นที่สำคัญอย่าคิดแต่ปัญหาของตัวเอง ลองคิดถึงคนอื่นบ้าง คนทำงานล้วนแบกรับภาระไม่แพ้กัน ดังนั้น การมองออกจากปัญหาตัวเองอาจมีกำลังใจต่อสู้ปัญหาต่อไป

**การฝึกเทคนิคคลายเครียด** เช่น การหายใจเข้าลึกๆ ให้ท้องพองออก และหายใจออกช้าๆ ให้ท้องแฟบลง จะช่วยชะลอความโกรธ คลายความกังวล ลดความกลัวและความตื่นเต้นลงได้ นอกจากนี้ควรฝึกสมาธิเพื่อสงบจิตใจ โดยมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก จะช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี

การฝึกสมาธิด้วยการอยู่กับปัจจุบัน ลดความวิตกกังวลด้วยการคิดข้ามข้อดีให้น้อยลง คือ อย่าเพิ่งไปครุ่นคิดกับเรื่องที่ยังมาไม่ถึง พยายามจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำในขณะนั้น คนทุกวันนี้เสียพลังงานและอารมณ์ไปกับเรื่องที่ยังมาไม่ถึง จนไม่มีเวลาใส่ใจกับเรื่องที่อยู่เฉพะหน้า มีหลายคนเครียดเพราะทำงานไม่ทัน เส้นตายยิ่งใกล้เข้ามาก็ยิ่งเครียด ปรากฏว่าเครียดจนปวดหัว จนทำงานไม่ได้ ต้องนอนพัก เลยกลายเป็นว่าทำให้งานเสร็จช้าลงยิ่งกว่าเดิม อะไรที่อยากทำให้เสร็จไวๆ กลับยิ่งเสร็จช้าลง



**งดกาแฟถ้วยที่ 2** คนทำงานบางคนจิบกาแฟได้ทั้งวัน และนั่นอาจเป็นความเครียดสะสมที่ไม่รู้ตัว การดื่มกาแฟวันละ 1 แก้วดีต่อสุขภาพ แต่หากดื่มเป็นแก้วที่ 2 กาแฟอื่นจะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น 16 ครั้ง/นาที ทำให้รู้สึกใจสั่นและความกังวลเพิ่มขึ้น

ช่วงพักคอฟฟี่เบรก ถ้าวันนี้ดื่มกาแฟไปแล้ว 1 แก้ว ลองเลือกกินผลไม้แทน เช่น ส้ม ผลไม้มีรสหวานอมเปรี้ยวเหมาะสมของว่างแทนพวกขนมขบเคี้ยวชนิดต่างๆ ในช่วงบ่ายได้ดี ผลไม้ทำให้เรารู้สึกสดชื่นมีวิตามินซีสูงมีประโยชน์แก่ร่างกายอีกด้วย

ที่มา : เว็บไซต์โพสต์ทูเดย์

<https://www.posttoday.com/life/life/506324>