



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือชื่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนลูกศิษย์และประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

10 วิธีสร้างพลัง มองโลกในแง่ดี



การมองโลกแง่ดีนั้น เป็นการส่งเสริมประสิทธิภาพของการทำงานได้ งานวิจัยหลายชิ้นรับรองตรงกันถึง การคิดบวกมองบวกว่า ส่งผลต่อประสิทธิภาพของการทำงาน กลไกการมองให้เห็นแง่ดีที่มีอยู่ ก็คือการสร้าง พลังให้แก่ตัวเอง

1. มองโลกในแง่ดี เมื่อเรามีความคิดที่ทำให้ซึมเศร้า เช่น "ฉันทำวิชาเลขไม่ได้" ให้คิดใหม่ว่า "ถ้าฉันได้รับความช่วยเหลือที่ถูกต้องฉันก็จะทำได้" แล้วไปหาครู ครูพิเศษ หรือให้เพื่อนช่วยติวให้
2. หาสมุดบันทึกสักเล่มไว้เขียนก่อนเข้านอนทุกวัน ในสมุดบันทึกเล่มนี้ ห้ามเขียนเรื่องไม่ดี จงเขียนแต่เรื่อง ดีๆ ที่เกิดขึ้นในวันนั้น ตอนแรกอาจจะยากหน่อย แต่ให้เขียนเรื่องอย่างเช่น มีคนแปลกหน้ายิ้มให้ ถ้าได้ลองตั้งใจ ทำ มันจะเปลี่ยนความคิดให้เรามองหาแต่เรื่องดีๆ จากการศึกษาพบว่า คนที่คิดฆ่าตัวตายมีอาการดีขึ้นหลังจาก เริ่มเขียนบันทึกเรื่องดีๆ ได้เพียงสองสัปดาห์
3. ใช้เวลาอยู่กับคนที่ทำให้เธอหัวเราะได้
4. ใส่ใจกับความรู้สึกของตนเองในเวลาแต่ละช่วงวัน การตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองจะทำให้เราจับคู่ งานที่เราต้องทำกับระดับพลังงานในตัวได้อย่างเหมาะสม เช่น ถ้าเรารู้สึกดีที่สุดตอนเช้าแสดงว่าตอนเช้าคือเวลา

จัดการกับงานเครียดๆ เช่น ไปเจอเพื่อนที่ทำร้ายจิตใจเรา หรือคุยกับครูที่เราคิดว่าให้เกรดเราผิด ถ้าปรกติเราหมดแรงตอนบ่าย ให้เก็บเวลาช่วงนั้นเอาไว้ทำกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้พลังทางอารมณ์มาก เช่น อ่านหนังสือหรืออยู่กับเพื่อน อย่าทำอะไรเครียดๆ เวลาเหนื่อยหรือเครียด

5. สังเกตอารมณ์ตัวเองในเวลาช่วงต่างๆ ของเดือน ผู้หญิงบางคนพบว่า ช่วงเวลาที่ตัวเองอารมณ์ไม่ดี สัมพันธ์กับรอบเดือน

6. ออกกำลังกาย การออกกำลังกายช่วยให้เราแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ การออกกำลังกายอย่างน้อยแค่ วันละ 20 นาที สามารถทำให้รู้สึกสงบและมีความสุขได้ การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มการผลิตเอ็นดอร์ฟินของร่างกาย ด้วย เอ็นดอร์ฟินเป็นสารเคมีในร่างกาย ที่ทำให้เกิดความรู้สึกดีและมีความสุขตามธรรมชาติโดยไม่ต้องพึ่งยาเสพติด

7. รู้จักไตร่ตรองแยกแยะ

8. ฟังเพลง งานวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่า จังหวะของเสียงเพลงช่วยจัดระเบียบความคิดและความรู้สึกมั่นคงภายในจิตใจ และช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ

9. โทรหาเพื่อน การขอความช่วยเหลือทำให้คนเรารู้สึกผูกพันกับคนอื่นและรู้สึกโดดเดี่ยวน้อยลง และการโอบกอดช่วยให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกดีออกมา ซึ่งจะช่วยให้เรารับมือกับอารมณ์ได้

10. อยู่ท่ามกลางคนที่มีความสุข อารมณ์ดีเป็นโรคติดต่อที่แพร่ได้เร็วมา เราจะเลียนแบบสีหน้า การแสดงออก กล้ามเนื้อ ท่าทาง รูปแบบการพูด เพื่อให้เข้ากับคนที่เราอยู่ด้วยโดยที่เราไม่รู้ตัว



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่ายๆ แค่นั่งนี้...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
โทร.044-591126 ต่อ 116