

8 วิธี ฟิ้นฟูจิตใจ

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 16 ต.ค. 2552

ไม่ว่าคุณจะทำอะไร เหงา กังวล ท้อแท้ หวาดกลัว หรือผิดหวัง เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรค
อยู่เพียงโดดเดี่ยวอมพะนะคะ ชีวิตนี้ยังมีเรื่องดีๆ รออยู่อีกมากมาย วันนี้มี**เคล็ดลับฟิ้นฟูจิตใจ**
ให้คลายจากความเครียด วิตกกังวล และหมองเศร้า ถือเป็นการปิดฝุ่นละอองในหัวใจ
...ลดความขุ่นมัวในอารมณ์

1) ทำอะไรช้าลง เช่น ออกเดินทางไปที่นัดหมายเร็วกว่าปกติ 10 นาที
ชีวิตจะเร่งรีบน้อยลงและเครียดน้อยลง

2) ใกล้เคียงธรรมชาติ ต้นไม้จะช่วยเพิ่มความมีชีวิตชีวา และเป็นกุญแจไขไปสู่ความสุข

3) หาสัตว์มาเลี้ยง เพื่อผ่อนคลายความเครียด และช่วยคลายเหงา เช่น สุนัข, แมว และปลาทอง

4) ยิ้มสู้เข้าไว้ การยิ้มหรือหัวเราะ ทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลออกมาน้อยลง

5) ให้รางวัลความสำเร็จกับตัวเอง หาเวลาพักสักนิดจิบชากาแฟสักหน่อย
ก่อนจะเริ่มลุยงานชิ้นต่อไป

6) อย่างกลัวที่จะเอ่ยปากขอความช่วยเหลือ เมื่อรู้สึกว่่าเก็บกดทนไม่ไหว หาตัวช่วยด่วนจึ
อย่าปล่อยทิ้งไว้เป็นขยะอารมณ์

7) อ่านหนังสือ ไม่มีอะไรจะหันเหความเศร้าได้ดีไปกว่าการอ่านหนังสือดีๆ สักเล่ม

8) ใช้วันหยุดให้เป็นประโยชน์ ถ้าเครียดนัก ลองลาพักร้อนยาวๆ จะช่วยทำให้สมองโล่ง
จิตใจสงบขึ้น

ขอบคุณข้อมูลจาก หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ