

## เคล็ดลับ!! เต็มพลังใจคนวัยทำงาน

นำเสนอเมื่อ : 3 พ.ค. 2562

**กรมสุขภาพจิต แนะนำเคล็ดลับ 6 ประการ เต็มพลังให้กับคนวัยทำงาน ได้แก่ พลังใจ พลังกาย พลังสติ พลังความคิด พลังในการปรับตัว และพลังชีวิต เพื่อให้ทำงานอย่างมีความสุข**

นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต อธิบดีกรมสุขภาพจิต เปิดเผยว่า วันที่ 1 พฤษภาคมของทุกปี เป็นวันแรงงานแห่งชาติ ซึ่งคนในวัยทำงานเต็มไปด้วยความรับผิดชอบ ปัญหา อุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาให้เราต้องเผชิญ อาจทำให้เราหมดพลัง เกิดความเครียด และท้อแท้ตามมาได้ ดังนั้น หากเรามีการเติมพลังที่ดี จะเป็นส่วนสำคัญในการช่วยให้เราฟื้นคืนกลับมามีพลังในการทำงาน อีกทั้งทำให้เราสามารถฝ่าฟันต่อปัญหาอุปสรรค ตลอดจนสามารถหาวิธีแก้ไข และมีทางออกที่ดีได้

อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวต่อว่า กรมสุขภาพจิต ขอแนะนำเคล็ดลับ 6 ประการ เต็มพลังคนวัยทำงาน ดังนี้

- 1. เต็มพลังใจ** โดยการฝึกมองโลกในแง่ดี เมื่อเรามีทัศนคติที่ดี ทุกอย่างก็จะดีตามไปด้วย สร้างกำลังใจให้ตัวเองและผู้อื่น จะทำให้เรามีความสุขและสนุกกับการทำงาน
- 2. เต็มพลังกาย** โดยการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ซึ่งการที่เรามีความสุขกายดี จะส่งผลให้สมองทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ มีการเรียนรู้และมีความจำที่ดี
- 3. เต็มพลังสติ** การมีสติต่อทุกเรื่องราว จะทำให้เรามีการตัดสินใจที่ดี รู้จักที่จะทำหรือพูดในเวลาที่เหมาะสม สามารถลงมือทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีสมาธิ ตลอดจนหาวิธีผ่อนคลายความเครียด และมีการจัดการกับความเครียดได้
- 4. เต็มพลังความคิด** มีหลักคิดในการดำเนินชีวิตและการทำงาน โดยใช้แนวคิด “คิดเป็น คิดดี คิดให้” มีความคิดยืดหยุ่น สามารถควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ เรียนรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น รู้จักแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่นตามความสามารถ รวมทั้งหาโอกาสทำประโยชน์ต่อสังคม
- 5. เต็มพลังในการปรับตัว** รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ สามารถปรับตัวได้กับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี และสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

และ

**6. เต็มพลังชีวิต** คือ การที่เราได้ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบ ซึ่งความชอบของคนเรานั้นแตกต่างกัน การได้ทำในสิ่งที่ชอบหรือกิจกรรมที่ชอบ จึงเปรียบเสมือนการเติมเต็มกำไรให้กับชีวิต เช่น การทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัว การไปท่องเที่ยว อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ ฯลฯ จะทำให้เราสามารถกลับมาทำงานได้อย่างสดชื่น และเป็นการสร้างสมดุลให้กับชีวิตอีกด้วย อธิบดีกรมสุขภาพจิตกล่าว

ขอบคุณเนื้อหาจาก [เดลินิวส์](#)