

อ่านนะ...ถ้าหากคุณกำลัง "เครียด"

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ค. 2552

เชื่อเหลือเกินว่า ไม่มีใคร ไม่เคยพบกับ "ความเครียด" แต่จะเครียดมาก เครียดน้อยก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ไม่ว่าคุณจะมีสาเหตุด้วยเหตุผลใดๆ ก็ตาม ประจวบกับช่วงนี้อากาศร้อน อีกต่างหาก เหตุการณ์บ้านเมืองในช่วงนี้ยังเป็นอีกตัวแปรหนึ่ง ที่ทำให้คุณหงุดหงิดความเครียดพุ่งกระฉูดเลยละ สุขภาพก็แย่ไปด้วย วันนี้ Men.Mthai มีวิธีรับมือกับความเครียด ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่กำลังผจญอยู่กับเรื่องเครียดทุก ๆ วัน ลองเอาวิธีข้างล่างนี้ไปใช้ดูสิ เพื่อจะช่วยลดดีกรีเครียดลงได้บ้าง

- ☒ 1. เข้านอนและตื่นให้เป็นเวลา ส่วนมากคนที่เครียดมักจะมีปัญหาเรื่องนอนไม่หลับ ลองปรับระยะเวลาการนอนให้เหมาะสม อย่างเข้านอนช่วงสี่ทุ่มและพยายามตื่นแต่เช้า เพื่อให้ร่างกายได้รับอากาศบริสุทธิ์ก็จะช่วยทำให้สมองปลอดโปร่งขึ้น หายเครียดได้
- ☒ 2. แบ่งเวลางานให้เหมาะสม วันๆ หนึ่งคุณไม่ควรลุยงานโดยไม่มีการพักตลอด 8 ชั่วโมง ควรหาเวลาพักกลัมนอนยืดเส้นยืดสายบ้าง หรือถาลาพักร้อนสัก 2-3 วันได้ยิ่งดี
- ☒ 3. ควรหางานอดิเรกทำ อย่าง ฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายได้เกิดความผ่อนคลาย
- ☒ 4. กินผักให้มากๆ เพราะจะทำให้สมองสร้าง Serotonin ซึ่งสารตัวนี้จะมึบทบาทช่วยลดความเครียดได้
- ☒ 5. ถ้าถึงขั้นเป็นโรคเครียดจะมีการรักษาแบบจิตบำบัด โดยจะเน้นการรักษาแบบจิตวิเคราะห์ ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยสามารถปรับตัวและปรับปรุงบุคลิกภาพ ให้ความเครียดหยุดยั้งได้ ดีขึ้น

เครียดไปทำไมให้เสียสุขภาพ มาร้องเพลง "สุขกันเถอะเรา" กันดีกว่านะ.....

