

เคล็ดลับในการป้องกันตัวเองจากช่วงเวลาที่ตั้งเครียด

การรู้สึกเครียดเป็นเรื่องปกติ แต่ก็มีบางครั้งที่แม้แต่คนที่ผ่อนคลายและปรับตัวได้ดีที่สุดก็ยังสามารถรู้สึกหนักอึ้งทั้งกายและใจได้

มีสองสามวิธีที่จะช่วยให้คุณลดและป้องกันความเครียดได้

1. อยู่กับความเป็จริงและมองโลกในแง่ดี

ตัวคุณมีแค่คนเดียวและหนึ่งวันก็แค่ 24 ชั่วโมง อย่ามัวเครียดกับการกดดันว่าตัวเองจะต้องสมบูรณ์แบบ แต่ควรตั้งเป้าหมายเป็นการทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ นอกจากนี้ ให้หาเหตุผลที่จะมองในแง่ดี ความคิดเชิงลบมักจะดึงดูดคุณให้เข้าไปติดกับได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณอยู่ท่ามกลางคนที่คิดลบ อย่างไรก็ตาม การบอกตัวเองให้ภาคภูมิใจในความสำเร็จส่วนตัวและด้านอาชีพไม่ว่าจะเล็กน้อยแค่ไหน ก็สามารถช่วยให้คุณรู้สึกมีพลังและมีแรงบันดาลใจได้ดีมาก

2. กำหนดขอบเขต

อดกลืนต่อแรงกดดันหรือแรงกระตุ้นว่าจะต้องทำตัวให้ว่างตลอดเวลา การทำตัวให้พร้อมทำงานอยู่ตลอดเวลาและพยายามยึดกิจกรรมที่มากเกินไปลงในตารางหนึ่งวัน อาจทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของคุณลดลงและนำไปสู่ภาวะหมดไฟในที่สุด จงทำสิ่งที่คุณทำได้เพื่อจัดระเบียบเวลาและงานของคุณ เพื่อให้คุณโฟกัสไปที่สิ่งที่สำคัญที่สุดเป็นอันดับแรกได้ เช่น แบ่งธุระออกเป็น "สิ่งที่ต้องทำ", "สิ่งที่ควรทำ" และ "ไม่จำเป็นต้องทำ" หากเป็นไปได้ นอกจากนี้ ให้พิจารณาขอบเขตสิ่งที่คุณทำได้และสิ่งที่คุณมักจะควรทำให้กับเพื่อนร่วมงานในที่ทำงานและคนที่คุณรักในชีวิตส่วนตัวของคุณบ้าง



3. ให้ความสำคัญกับตัวเอง

อย่าลืมให้ความสำคัญกับตัวเอง แม้จะแค่สองสามนาทีหรือชั่วโมงสองชั่วโมงก็ตาม เช่น ในระหว่างรอบทำงานปกติ หากคุณอยู่ในบทบาทที่ไม่จำเป็นต้องรอรับคำสั่งอย่างเป็นทางการจะเป็นกิจจะลักษณะ ก็อนุญาตให้ตัวเองปิดการแจ้งเตือนทางอีเมล และปฏิเสธที่จะเข้าประชุมและรับสายในช่วงวันหยุดที่กำหนดไว้แล้วบ้าง นอกจากนี้ อนุญาตให้ตัวเองพูดว่า "ไม่ ขอคุณ" บ้างเมื่อมีการขอให้เข้างานเพิ่มอีกกะ หรือเชิญชวนให้ไปพบปะกับครอบครัวและเพื่อนฝูง การใช้เวลาตัวเองได้อยู่เฉยๆ และผ่อนคลายเพื่อเติมพลังจะช่วยให้คุณอารมณ์ดีและทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้นในภาพรวมในที่สุด



4. จำกัดสิ่งรบกวนสมาธิ

โดยทั่วไป คนที่เชื่อว่าตัวเองทำงานได้เยอะขึ้นด้วยการทำหลายๆ อย่างไปพร้อมกันมักจะทำงานได้มีประสิทธิภาพน้อยกว่าคนที่โฟกัสกับงานที่ได้รับมาแค่อย่างเดียวนั้น นั่นให้กำหนดเป้าหมายไปที่การจำกัดสิ่งรบกวนสมาธิ แทนที่จะตอบอีเมลทุกครั้งที่มีอีเมลเข้ามาถึงกล่องจดหมายของคุณ ให้กำหนดช่วงเวลาประจำในวันนั้นๆ ที่จะตอบอีเมลหลายๆ ฉบับพร้อมกัน หากงานของคุณต้องใช้สมาธิ ให้กำหนดช่วงเวลาในปฏิทินเอาไว้และแจ้งเพื่อนร่วมงานไม่ให้รบกวนคุณ เช่น ปิดประตู แขนงป้ายว่า "อยู่ระหว่างทำงาน โปรดอย่ารบกวน" หรือออกจากแพลตฟอร์มส่งข้อความโต้ตอบแบบทันทีภายในที่ทำงานของคุณ ในทำนองเดียวกัน หากคุณมีนิสัยชอบเช็คอีเมลส่วนตัว ตอบข้อความ และ/หรือเลื่อนดูข่าวและเว็บไซต์โซเชียลมีเดียตลอดเวลา ให้อึดใจต่อสิ่งกระตุ้นเหล่านั้น โดยกำหนดช่วงเวลาพักเพื่อมาตรวจสอบและตอบกลับตามความเหมาะสมและความเป็นไปได้แทน



5. หยุดพัก

ขอให้เข้าใจว่าการผ่อนคลายเป็นวิธีรับมือกับความเครียดตามธรรมชาติ การหยุดพักเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้คุณสดชื่นขึ้นและกลับมามีแรงอีกครั้ง แม้แต่การหยุดพักช่วงสั้นๆ ก็ช่วยทำให้อารมณ์ประสิทธิภาพการทำงาน และสุขภาพของคุณดีขึ้นได้ ดังนั้น ลุกขึ้นไปเดินเล่นสักนิด คุยกับเพื่อน ทำธุระดูวิดีโอแนวตลกๆ หรืออะไรก็ตามที่คุณชอบบ้าง นอกจากนี้ ให้จัดตารางเวลาทำกิจกรรมที่คุณชอบซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับการทำงาน เหตุการณ์สำคัญของคนอื่น หรือวันหยุดยาว เช่น อ่านหนังสือ ชมภาพยนตร์ หรือออกไปปิกนิก เมื่อพูดถึงการหยุดพัก "สิ่งที่ทำ" นั้นไม่ได้สำคัญมากเท่ากับว่า "สิ่งนั้น" เป็นโอกาสที่ทำให้คุณได้ฟื้นฟูตัวเองหรือเปล่า หากคุณรู้สึกเครียดอย่างรุนแรง ให้ใช้เทคนิคการผ่อนคลาย เช่น การหายใจเข้าลึกๆ การฝึกสมาธิ โยคะ หรืออะไรก็ตามที่คุณรู้สึกว่าจะช่วยให้การหายใจและอัตราการเต้นของหัวใจช้าลง ซึ่งทำให้คุณกลับมาอยู่ในสภาวะสมดุล



6. ไม่ห่างหายการติดต่อ

การมีระบบสนับสนุนที่แข็งแกร่งระหว่างเพื่อนร่วมงาน เพื่อน และคนที่คุณรักไม่ว่าจะเจอหน้ากันหรือทางออนไลน์ ช่วยให้คุณเครียดน้อยลงและทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้นในที่สุด ในช่วงเวลาที่มีความเครียดสูง แต่มีคนพูดคุยรับฟังสิ่งที่คุณกำลังเผชิญอยู่ก็ช่วยให้คุณสงบสติอารมณ์และเริ่มต้นใหม่ได้แล้ว

อีกทั้งการรักษามิตรภาพที่ดีโดยทั่วไปยังสัมพันธ์กับสุขภาพจิตและความสุขอีกด้วย นั่นเป็นเพราะว่ามีมิตรภาพที่ดีสามารถช่วยให้คุณมีกำลังใจ รับรู้ถึงสายสัมพันธ์ และเพิ่มความมั่นใจในตนเอง รวมถึงประโยชน์ในด้านอื่นๆ ด้วย



มีแหล่งข้อมูลจำนวนมาก
ให้กับคุณและคนที่คุณรักที่
optumwellbeing.com

ศูนย์ความช่วยเหลือสำคัญของเราให้บริการแหล่งฟังฟังทางใจและข้อมูลในยามที่คุณต้องการมากที่สุด ค้นพบหัวข้อหลากหลายประเด็น เช่น สุขภาพจิต เหตุการณ์สะเทือนใจ ภัยธรรมชาติ ความโศกเศร้าและความสูญเสีย การให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นในภาวะวิกฤติ และอื่นๆ



7. ดูแลสุขภาพตัวเอง

แม้ว่าตารางการทำงานหรือกิจกรรมอื่นของคุณจะยุ่งวุ่นวายแค่ไหนก็ตาม ให้แบ่งเวลาออกกำลังกายเป็นประจำ นอนหลับให้เพียงพอ และรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและสมดุลด้วย ทั้งหมดนี้จะช่วยให้คุณฟื้นตัวจากความเครียด และรู้สึกดีขึ้นในภาพรวมได้จริงๆ

- การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจหลายประการ ตั้งแต่ทำให้มีพลังงานเพิ่มขึ้นและยกระดับจิตวิญญาณ ไปจนถึงการทำให้ระบบประสาทสงบลง และอื่นๆ อีกมากมาย
- การเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและการรับประทานอาหารมื้อเล็กๆ เป็นประจำจะช่วยรักษาพลังงานและสมาธิของคุณเอาไว้ได้ ในขณะที่เดียวกันก็ช่วยให้คุณไม่เสี่ยงที่จะรู้สึกเซื่องซึมหรือกระวนกระวายเพราะน้ำตาลในเลือดต่ำ
- การนอนหลับที่มีคุณภาพจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ความคิดสร้างสรรค์ ทักษะการแก้ปัญหา และสมาธิของคุณ



แกมท่าย — หาเวลาหัวเราะบ้าง

ยอมรับเถอะว่าการหัวเราะนั้นสนุกและทำให้รู้สึกดี แกมท่ายให้ประโยชน์ต่อสุขภาพในระยะสั้นและระยะยาว อีกด้วย การหัวเราะช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจ ปอด และกล้ามเนื้อ รวมถึงทำให้หลั่งสารเอ็นโดรฟินที่ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นและช่วยบรรเทาความเจ็บปวดได้ชั่วคราว การหัวเราะยังช่วยผ่อนคลายและบรรเทาความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ จึงช่วยให้คุณผ่อนคลายได้ รวมถึงช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดีขึ้น ด้วยการปล่อยสารเคมีในร่างกายที่ช่วยต่อสู้กับความเครียด

และยังมีประโยชน์ในด้านอื่นๆ อีกด้วย โดยช่วยให้ความสัมพันธ์แน่นแฟ้นขึ้นจากการสร้างความผูกพันและประสบการณ์ร่วมกัน อารมณ์ขันนั้น เมื่อนำไปใช้ในสถานการณ์ที่เหมาะสมจะช่วยลดความขัดแย้งได้ด้วย



ความช่วยเหลือสำคัญในยามที่คุณต้องการ

ไปที่ optumwellbeing.com เพื่อดูแหล่งความช่วยเหลือในกรณีวิกฤตและข้อมูลเพิ่มเติม



หากต้องการดูข้อมูลสิทธิประโยชน์ที่เฉพาะเจาะจง

โปรดไปที่ livewell.optum.com และลงชื่อเข้าใช้ด้วยรหัสเข้าใช้งานของคุณ:



สายให้ความช่วยเหลือ

แหล่งข้อมูล:

American Psychological Association. Psychologists' advice for newly remote workers. [apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers](https://www.apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers).

American Psychological Association. Give me a break. [apa.org/monitor/2019/01/break](https://www.apa.org/monitor/2019/01/break).

HelpGuide.org. Relaxation techniques for stress relief. [helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm).

HelpGuide.org. Making good friends. [helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm](https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm).

KidsHealth. "Stress" for teens. [kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search](https://www.kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search).

HelpGuide.org. The mental health benefits of exercise? [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

HelpGuide.org. Stress at work. [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

American Psychological Association. Coping with stress at work. [apa.org/topics/work-stress](https://www.apa.org/topics/work-stress).



โปรแกรมนี้ไม่ควรใช้ในกรณีที่ต้องการการดูแลฉุกเฉินหรือเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทรไปที่หมายเลขโทรศัพท์ของบริการฉุกเฉินในพื้นที่หรือไปที่แผนกอุบัติเหตุหรือห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถแทนที่การดูแลของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ อาจไม่มีการให้บริการโปรแกรมนี้และองค์ประกอบของโปรแกรมในบางพื้นที่ และอาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดความคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตอำนาจศาลอื่นๆ ชื่อแบรนด์หรือผลิตภัณฑ์อื่นๆ ที่เหลือเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากเราปรับปรุงสินค้าและบริการอยู่เสมอ Optum สงวนลิขสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงข้อกำหนดเฉพาะโดยไม่แจ้งล่วงหน้า Optum มีนโยบายในการให้โอกาสการจ้างงานอย่างเสมอภาค

© 2024 Optum สงวนลิขสิทธิ์ทั้งหมด WF12062251 143807-022024 OHC