



สร้างรายการสิ่งที่ไม่ควรทำ

คุณคงเคยได้ยินเกี่ยวกับพลังของพฤติกรรม และความสำคัญของการกำหนดขอบเขตความสัมพันธ์ที่ดีทั้งในชีวิตส่วนตัวและที่ทำงานของคุณไปแล้ว รายการสิ่งที่ต้องทำตามเจตนาที่ดีอาจเป็นวิธีที่ดีในการจัดระเบียบและจัดการกับความเครียด แต่คุณเคยคิดที่จะสร้างรายการสิ่งที่ไม่ควรทำหรือไม่

การสร้างรายการสิ่งที่ไม่ควรทำด้วยตัวเองช่วยให้คุณระบุได้ว่าสิ่งใดที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยหน่ายทั้งในด้านจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณ นี่เป็นแผนงานเพื่อช่วยในการเริ่มต้นของคุณ

เติมสิ่งของ กิจกรรม และ/หรือผู้คนที่มีกจะ:

ทำให้ฉันรู้สึกไม่มีตัวตน ไม่ได้รับการสนับสนุน ไม่ถูกรับฟัง หรือไม่ปลอดภัย:

ทำให้ฉันรู้สึกหนักใจ ไม่สบายใจ กังวลใจ และ/หรือ เครียด:

ทำให้ฉันรู้สึกด้อยค่า:

ทำให้ฉันรู้สึกเกรงใจ (ต้องทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ):

เสียเวลา หมดแรง หรือ ฉัน แค่ไม่มีความสุข:

ทำให้ฉันอารมณ์ไม่ดี:

เสียเวลาและ/หรือเงินมากเกินไป:

ตอนนี้กลับไปอ่านรายการของคุณจากหน้าที่แล้วอีกครั้ง
วงกลมห้าสิ่งที่คุณสามารถเลือกที่จะไม่ทำอีกต่อไปได้
เขียนห้าสิ่งนั้นไว้ด้านล่าง

ฉันจะไม่:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

ต่อจากนี้ให้ใช้ข้อความทั้งห้าข้อนี้และยืนยันกับตัวเอง
ถึงสิ่งที่คุณสามารถทำได้หรือจะหลีกเลี่ยงเหล่านั้นแทนและ
เหตุใดถึงทำ เช่นนั้น

แต่ฉันจะ:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

ตัวอย่างเช่น:

ฉันจะไม่ ใช้เวลาไปกับ _____
การปฏิเสธค่าเชิญเป็นเรื่องปกติ

ฉันจะไม่ตกลงที่จะเดินทางกลับบ้านในวันหยุดปีหน้า
การเดินทางนั้นใช้เงินมากและเครียดเกินไป

แต่ฉันจะใช้เวลาไปกับกับการออกกำลังกายแทน
เพราะนั่นทำให้ฉันรู้สึกดีและยังดีต่อฉันด้วย

แต่ฉันจะไปเยี่ยมพ่อแม่ในช่วงอื่นแทน เช่นช่วงหลัง
วันหยุดที่เร่งรีบ เมื่อราคาตั๋วเครื่องบิน

แหล่งที่มา:

สถาบันสุขภาพจิตแห่งชาติ “การดูแลสุขภาพจิตของคุณ” <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health> เข้าถึงเมื่อวันที่ 19 มกราคม 2023

นิตยสาร Harvard Business Review “เหตุใดเรายังคงฟังหา (และรัก) รายการสิ่งที่ต้องทำ” <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists> เข้าถึงเมื่อวันที่ 19 มกราคม 2023

แนวทางช่วยเหลือ “การกำหนดขอบเขตความสัมพันธ์ที่ดี” <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm> เข้าถึงเมื่อวันที่ 19 มกราคม 2023

องค์กรสนับสนุนผู้มีภาวะซึมเศร้าและไบโพลาร์ “8 เคล็ดลับในการกำหนดขอบเขตความสัมพันธ์สำหรับสุขภาพจิตของคุณ” <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/> เข้าถึงเมื่อวันที่ 19 มกราคม 2023

เขียนโดย eM Life Instructor Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในกรณีฉุกเฉินหรือต้องการการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทร 911 หรือไปยังห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้ทดแทนการดูแลของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ บริการแพทย์ของคุณสำหรับความต้องการด้านการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือการใช้ยาที่เฉพาะเจาะจง เนื่องจากอาจเกิดผลประโยชน์ทับซ้อนจึงไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในประเด็นที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินการทางกฎหมายกับ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดๆ ที่ให้บริการเหล่านั้นแก่ผู้ร้องทั้งในทางตรงหรือทางอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนสุขภาพ) โปรแกรมนี้และส่วนประกอบของโปรแกรมนี้อาจไม่สามารถใช้ได้ ในทุกรัฐหรือทุกกลุ่ม และอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดความคุ้มครอง