



ค้นหาแนวความคิดที่ดีกว่า สำหรับวันทำงานของคุณ

คุณใช้เวลาช่วงสุดสัปดาห์ในการกังวลหรือกลัวการกลับมาทำงานหรือไม่ ลองใช้กลยุทธ์เหล่านี้เพื่อจัดการความคิดของคุณ เพื่อที่คุณจะได้เพลิดเพลินกับวันหยุดและเริ่มต้นสัปดาห์ด้วยแนวคิดเชิงบวก ใช้พื้นที่เพื่อเขียนวิธีใช้กลยุทธ์ในชีวิตของคุณเอง

สร้างชัยชนะบ้าง

ทำสิ่งที่มีประสิทธิภาพ สิ่งเหล่านี้อาจเป็นงานที่ทำได้รวดเร็ว เช่น กวาดพื้นห้องครัว หรือทำกิจกรรมที่ใช้เวลานาน เช่น ไปกินข้าวเที่ยงกับเพื่อนที่คุณตั้งใจอยากจะทำ การกระทำเช่นนี้จะช่วยให้คุณไม่ต้องสนใจงานและให้ความรู้สึกถึงความสำเร็จ วัน-วัน มีวิธีใดบ้างที่คุณสามารถทำให้สำเร็จได้

เปลี่ยนโคมวันจันทร์

มีอะไรที่คุณสามารถทำได้เพื่อช่วยให้คุณกลับมาทำงานอีกครั้งอย่างที่คุณตั้งตารอหรือไม่ เช่น นัดพักทานอาหารกลางวันกับเพื่อนร่วมงานที่สนุกสนาน หรือกำหนดเวลาทำกิจกรรมที่คุณชอบหลักเล็กลง เช่น คลาสออกกำลังกายที่คุณชื่นชอบ หรือ “เวลาของฉัน” เพื่ออ่านหนังสือดี ๆ คุณจะเปลี่ยนโคมวันจันทร์อย่างไรดี

ทำให้ตัวเองรู้สึกดี

การออกกำลังกายช่วยลดปล่อยสารเคมีที่ทำให้เกิด “ความรู้สึกดี ๆ” ในร่างกาย และยกระดับจิตวิญญาณของคุณ แม้เพียงแค่ 10 นาทีก็สามารถสร้างความแตกต่างได้ คุณจะขยับร่างกายเพื่อให้อารมณ์ดีขึ้นในวันหยุดได้อย่างไร

เปลี่ยนพฤติกรรมของคุณ

บางครั้งการปรับเปลี่ยนวิธีการทำงานและการบริหารเวลาอาจให้ผลตอบแทนมากมายมหาศาล คิดถึงตารางเวลาและกิจวัตรปัจจุบันของคุณ มีสิ่งใดบ้างที่คุณสามารถทำได้แตกต่างออกไปเพื่อบรรเทาความเครียดของคุณ

ตัวอย่างเช่น คุณอาจรอจนถึงเย็นวันอาทิตย์เพื่อเตรียมตัวสำหรับเช้าวันจันทร์ คุณสามารถแบ่งเวลาเป็นบ่ายวันศุกร์แทนได้ไหม หรือลองตื่นเร็วขึ้น 15 นาทีเพื่อรับประทานอาหารเช้า หรือฝึกโยคะสั้น ๆ เพื่อปรับเปลี่ยนบรรยากาศของวันดีไหม การเปลี่ยนแปลงใด ๆ ก็ตาม แม้แต่สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็สามารถช่วยให้วันของคุณดำเนินไปได้อย่างราบรื่นมากขึ้นได้

ปรับกรอบความคิดของคุณ

ในขณะที่โดยทั่วไปแล้วเราไม่สามารถควบคุมความคิดต่าง ๆ ที่เข้ามาในใจของเราได้ แต่เราสามารถควบคุมสิ่งที่เราทำกับความคิดเหล่านั้นได้ และเราสามารถฝึกฝนตัวเองให้เปลี่ยนรูปแบบการคิดของเราให้มีประโยชน์มากขึ้นได้ ปรับกรอบความคิดเชิงลบเกี่ยวกับงานของคุณอย่างจริงจัง ตัวอย่างเช่น:

- แทนที่จะคิดว่า: “ฉันกลัวที่พรงนี้ต้องไปทำงาน” ลองคิดว่า: “พรงนี้ฉันจะไปทำงาน และมันก็ไม่ใช่ไรเลย”
- แทนที่จะคิดว่า: “ฉันจะจัดการเรื่องพวกนี้ให้เสร็จทันสัปดาห์หน้าได้ยังไง” ลองคิดว่า: “ทุกวันอาทิตย์ ฉันกังวลว่าสัปดาห์หน้าจะทำงานอย่างไรให้เสร็จ แต่ทุกสัปดาห์ฉันก็ทำงานให้เสร็จได้นี่นา”

คุณคิดว่าการคิดทบทวนความคิดใดซ้ำ ๆ เป็นแง่บวกมากกว่ากัน

ตั้งตารออะไรบางอย่าง

จงตั้งใจคิดถึงสิ่งที่คุณตั้งตารอในสัปดาห์หน้า รวมถึงสิ่งที่คุณรู้สึกชอบคุณด้วย วิธีนี้สามารถช่วยให้คุณสลัดความรู้สึกเศร้าหมองออกไปและรักขามุมมองที่ดีในชีวิตของคุณได้ คุณตั้งตารอสิ่งใด คุณรู้สึกชอบคุณเรื่องอะไร

กำหนดขอบเขต

ในบางกรณี การใช้เวลาตัวเองได้ทำงานในช่วงวันหยุดก็ช่วยได้มาก อาจใช้เวลาเพียงครึ่งชั่วโมงในการอ่านอีเมลที่ยังไม่ได้อ่านและเน้นอีเมลที่คุณต้องพูดถึงในวันจันทร์ หรือจดลำดับความสำคัญของงานประจำสัปดาห์ คุณต้องใช้เวลาน้อยที่สุดเท่าใดในการจัดระเบียบงาน และเมื่อใดคือเวลาที่ดียที่สุด

ทำการปรับปรุง

สิ่งที่สามารถทำได้เพื่อปรับปรุงงานของคุณและทำให้คุณรู้สึกมีส่วนร่วมและพึงพอใจมากขึ้นคืออะไร (ปรับบทบาทให้สอดคล้องกับคุณสมบัติของคุณได้ดีขึ้น มีความสมดุลระหว่างการทำงาน/ชีวิตมากขึ้น และการเดินทางน้อยลง มีเทคโนโลยีใหม่ ๆ ในการช่วยปรับปรุงกระบวนการต่าง ๆ หรืออื่น ๆ)

สนับสนุนตัวคุณเอง

คุณสามารถพูดคุยกับหัวหน้างานของคุณเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้หรือไม่ โปรดทราบว่าหัวหน้างานของคุณไม่สามารถอ่านใจคุณได้ และโดยปกติแล้วการลงทุนเพื่อให้คุณเป็นพนักงานที่ดีมักจะเป็นประโยชน์สูงสุดแก่นายจ้างของคุณ แทนที่จะต้องหาพนักงานใหม่ เมื่อพวกเขาเห็นว่าคุณรู้สึกอย่างไรและคุณกำลังเผชิญกับอะไรอยู่ พวกเขาสามารถเลือกที่จะช่วยเหลือคุณได้ หากพวกเขาไม่ทำหรือทำไม่ได้ คุณก็จะมีข้อมูลประกอบการตัดสินใจว่าจะทำอย่างไรต่อไป

สำรวจตัวเลือกของคุณ

แน่นอนว่าหลายอย่างขึ้นอยู่กับสถานการณ์เฉพาะของคุณ แต่ไม่ใช่ทุกงานจะมีความเหมาะสม หากคุณรู้สึกแย่ เครียด หรือวิตกกังวลโดยมีสาเหตุเนื่องมาจากงานเป็นประจำ อาจถึงเวลาที่ต้องเปลี่ยนแปลงแล้ว คุณต้องการงานประเภทไหน และคุณจะทำอย่างไรเพื่อให้ได้งานนั้นมา (ติดต่อผู้ติดต่อในเครือข่ายของคุณ อัปเดตประวัติ/CV ของคุณ เรียนให้สำเร็จการศึกษา หรืออื่น ๆ)



รับการช่วยเหลือด้านสุขภาพทางอารมณ์

ในบางครั้งเราไม่รู้ว่าทำไมเราถึงรู้สึกอย่างที่รู้สึกอยู่ หรือจะรับมือมันอย่างไรในช่วงเวลานั้นหรือในระยะยาว หากคุณมีความคิดวิตกกังวลอย่างต่อเนื่องหรือเกิดขึ้นซ้ำ ๆ และรู้สึกแย่มากขึ้น ให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเพื่อขอความช่วยเหลือ พวกเขาสามารถช่วยระบุปัญหาได้ว่าอะไรคือต้นตอของความรู้สึกของคุณ และช่วยคุณดำเนินการเพื่อจัดการกับสิ่งเหล่านั้น

แหล่งข้อมูล

Anxiety and Depression Association of America, “How to Beat the Blue Monday (and Beyond) Blues” เข้าถึงเมื่อ 17 กุมภาพันธ์ 2024

Cleveland Clinic, “How to Fight Off the Sunday Scaries” เข้าถึงเมื่อ 17 กุมภาพันธ์ 2024

LawCare, “Working in the law - do you dread going to work” เข้าถึงเมื่อ 17 กุมภาพันธ์ 2024

Mental Health First Aid, “How to Ward Off the Sunday Scaries” เข้าถึงเมื่อ 17 กุมภาพันธ์ 2024

The University of Queensland, “Sunday scaries: 6 ways leaders can conquer the dread” เข้าถึงเมื่อ 17 กุมภาพันธ์ 2024

© 2024 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์

WF12834910 143620-022024