

เคล็ดลับการจัดการ ความเครียดและ เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน



เป็นสิ่งปกติที่เราอาจรู้สึกเครียดในบางครั้ง หลังปีใหม่ที่เพิ่งผ่านไปไม่นาน อาจมีอะไรที่เราต้องทำมากมายจนแม้แต่คนที่ปกติแล้วเป็นคนสบาย ๆ และปรับตัวได้ดี ก็อาจเสียศูนย์ อารมณ์ขุ่นมัว หหมดพลังงาน และประสิทธิภาพลดลงได้ในช่วงนี้

อาจเกิดบางสิ่งบางอย่างขึ้นที่ทำให้คุณต้องปรับตัวปรับใจกับสิ่งเหล่านั้น ช่วงเวลานี้ของปีจึงอาจเป็นช่วงเวลาแห่งความเครียดสำหรับคนหลายคนได้

ปีนี้ ลองมาสำรวจตัวเองด้วยการดูแลสุขภาพกายและใจของคุณให้มากขึ้นกันดีมีชัยดีกว่าวิธีเหล่านี้จะช่วยป้องกันหรือช่วยให้คุณลดสิ่งกระตุ้นความเครียดได้ตลอดทั้งปี

1. มองโลกตามความเป็นจริงและในแง่ดี

เราแต่ละคนมีเวลา 24 ชั่วโมงในหนึ่งวัน เพราะฉะนั้นจงอย่ากดดันตัวเองว่าต้องทำทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบเสมอไป แต่ขอให้ตั้งเป้าหมายว่าจะให้ดีที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้แทน

นอกจากนี้แล้ว ขอให้คุณมองหาสิ่งต่าง ๆ ที่ดี ถ้าคนรอบตัวคุณมีแต่คนช่างติและมองโลกในแง่ร้าย คุณก็อาจกลายเป็นคนเช่นนั้นได้เหมือนกัน ความรู้สึกภาคภูมิใจในความสำเร็จของตัวเองทั้งในด้านส่วนตัวและงาน ไม่ว่าจะเล็กน้อยแค่ไหนก็ตาม จะช่วยให้คุณรู้สึกมีชีวิตชีวาและมีแรงจูงใจมากยิ่งขึ้น

2. กำหนดขอบเขต

พยายามฝึกแรงกดดันหรือแรงกระตุ้นที่ทำให้คุณต้องคอยทำตัวให้ว่างสำหรับคนอื่นตลอดเวลา การไม่รู้จักหยุดและพยายามทำทุกอย่างให้ได้มากที่สุดในแต่ละวัน จะทำให้คุณทำงานได้ผลน้อยลงและหมดไฟได้เร็วที่สุด ขอให้จัดตารางเวลาและลำดับความสำคัญของงานของคุณ เพื่อที่คุณจะได้จัดจ้งก่อนที่สำคัญสุดก่อน เช่น เมื่อเป็นไปได้ ขอให้จัดงานออกเป็นหมวด ๆ เช่น งานที่ "ต้องทำ", "ควรทำ" และ "ไม่จำเป็นต้องทำ" หรือเมื่อทำได้ ขอให้แจกจ่ายงานให้คนอื่นทำบ้าง ไม่ว่าจะเป็นงานในที่ทำงานหรืองานที่บ้านก็ตาม

3. ใช้เวลาแก้ตัวคุณเอง

อย่าสับสนใช้เวลาให้ตัวเองบ้าง แม้จะเพียงไม่กี่นาทีหรือหนึ่งถึงสองชั่วโมงก็ตาม เช่น ถ้าหน้าที่การงานคุณไม่กำหนดว่าคุณจะต้องคอยตอบอีเมลหรือโทรศัพท์เกี่ยวกับงานนอกเวลางาน จงอนุญาตให้ตัวเองปิดการแจ้งเตือนอีเมล และไม่เข้าร่วมการประชุมและรับโทรศัพท์ในช่วงนอกเวลางาน หรืออนุญาตให้ตัวเอง "ปฏิเสธ" ค่าขอให้ทำงานล่วงเวลา หรือค่าเชิญให้เข้าร่วมงานเลี้ยงกับครอบครัวและเพื่อน ๆ การใช้เวลาตัวเองได้พักผ่อนเพื่อเติมพลัง จะช่วยให้คุณรู้สึกกระตือรือร้นและทำงานได้ผลดีขึ้นโดยรวม

4. ลดสิ่งรบกวนสมาธิ

คนที่คิดว่าตัวเองทำหลายอย่างพร้อม ๆ กันได้นั้นมักจะทำงานได้ผลน้อยกว่าคนที่จดจ่อกับงานที่ละงาน ดังนั้น ขอให้พยายามลดสิ่งต่าง ๆ ที่รบกวนสมาธิของคุณ แทนที่จะคอยเช็คอีเมลแต่ละฉบับทันทีที่อีเมลนั้นเข้ามาในกล่องข้อความของคุณ ขอให้กำหนดช่วงเวลาการตอบอีเมลเป็นช่วง ๆ เช่น ทุกหนึ่งชั่วโมง ถ้างานของคุณต้องใช้สมาธิมาก ขอให้กินเวลาเอาไว้ทำงานนั้นโดยเฉพาะและทำสัญญาให้เพื่อนร่วมงานรู้ว่าอย่ารบกวนคุณในช่วงนั้น เช่น ปิดประตูห้องทำงานของคุณ แขนงป้ายที่หน้าประตูว่า "กำลังทำงานอยู่ กรุณาอย่ารบกวน" หรือปิดเสียงหรือการแจ้งเตือนข้อความเอสเอ็มเอส

หรือถ้าคุณเคยชินกับการเช็คอีเมลส่วนตัว ตอบข้อความ หรืออ่านข่าวและสื่อสังคมตลอดเวลา ขอให้หักห้ามใจไม่ให้ทำเช่นนั้น และกำหนดเวลาหยุดพักตามความเหมาะสมและความเป็นไปได้ เพื่อเช็คและตอบอีเมลของคุณ

5. หาเวลาพัก

การผ่อนคลายเป็นวิธีที่ดีในการรับมือกับความเครียด ดังนั้น คุณจึงควรหยุดพักบ้างเพื่อให้รู้สึกสดชื่นและมีพลังมากยิ่งขึ้น การหยุดพักเพียงระยะเวลาสั้น ๆ จะช่วยให้อารมณ์ ประสิทธิภาพการทำงาน และสวัสดิภาพของคุณดีขึ้น ขอให้คุณลุกขึ้นและออกไปเดินเล่นสักพัก พูดคุยกับเพื่อน ทำธุระต่าง ๆ ดูวิดีโอตลก ๆ หรือทำอะไรก็ได้ที่คุณชอบ ทำกิจกรรมที่คุณชอบทำซึ่งไม่เกี่ยวกับงานของคุณหรือคนอื่น ๆ เช่น อ่านหนังสือ ดูหนัง หรือออกไปเดินเล่น ในช่วงหยุดพัก "สิ่ง" คุณทำไม่ใช่เรื่องสำคัญที่สำคัญคือ "ว่า" คุณใช้เวลาพักนั้นทำสิ่งที่ทำให้ตัวเองรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้น

ถ้าคุณรู้สึกเครียดมาก ลองใช้วิธีผ่อนคลายต่าง ๆ เช่น การหายใจเข้าออกลึก ๆ การนั่งสมาธิ เล่นโยคะ หรือทำอะไรก็ได้ที่คุณรู้สึกว่าช่วยให้คุณหายใจขำลง และหัวใจเต้นช้าลง เพื่อให้ร่างกายและจิตใจของคุณกลับสู่ภาวะสมดุล

6. ดูแลสุขภาพของคุณ

แม้จะมีอะไรมากมายที่คุณต้องทำก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นงานนอกบ้านและในบ้าน ขอให้หาเวลาออกกำลังกายเป็นประจำ นอนหลับให้เพียงพอ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และครบทุกหมู่ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้คุณหายเครียดและรู้สึกดีขึ้นได้โดยรวม

- การออกกำลังกายมีประโยชน์มากมายทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้คุณรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้น สบายใจขึ้น ช่วยผ่อนคลายระบบประสาทของคุณ และประโยชน์อื่น ๆ อีกมาก
- การเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพและการรับประทานอาหารมื้อเล็ก ๆ เป็นประจำจะช่วยให้คุณรักษาพลังงานและสมาธิของคุณได้ ขณะเดียวกันก็ทำให้คุณไม่เฉื่อยชาหรือหงุดหงิด ซึ่งเป็นผลมาจากระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ
- การนอนหลับสนิทช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ความคิดสร้างสรรค์ ทักษะการแก้ปัญหา และสมาธิของคุณ

7. ติดต่อพูดคุยกับคน

ไม่ว่าจะออกไปเจอคนหรือคุยกันทางออนไลน์ การมีคนที่คุณสามารถพูดคุยด้วยได้ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงาน เพื่อน และคนที่คุณรัก จะช่วยให้คุณเครียดน้อยลงและทำงานได้ผลดีขึ้น เมื่อคุณรู้สึกเครียดมาก การได้คุยกับคนที่พร้อมรับฟังปัญหาของคุณ จะช่วยให้คุณรู้สึกสงบลงหรือเครียดน้อยลง เพื่อจะได้มีพลังทำงานต่อไปได้

นอกจากนี้ การมีเพื่อนที่ดียังทำให้สุขภาพจิตที่ดีขึ้นและมีความสุขมากขึ้นด้วย นั่นเป็นเพราะมิตรภาพที่ดีจะช่วยให้คุณมีกำลังใจให้คุณรู้สึกถึงความผูกพัน และช่วยเพิ่มความมั่นใจในตัวเองได้

พิเศษ! รู้จักหัวเราะให้มากขึ้น

การหัวเราะทำให้มีคนที่มีความสุขและรู้สึกดี และยังเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาวด้วย การหัวเราะช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจ ปอด และกล้ามเนื้อ และกระตุ้นสารเอ็นโดรฟินที่ช่วยให้อารมณ์ของคุณดีขึ้น และบรรเทาความเจ็บปวดได้ชั่วคราว การหัวเราะยังช่วยคลายและบรรเทาความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ดังนั้น จึงช่วยคุณผ่อนคลายได้ และยังช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยทำให้ร่างกายปล่อยสารเคมีที่ต่อสู้กับความเครียดออกมา

การหัวเราะยังมีประโยชน์อื่น ๆ อีกด้วย เช่น ช่วยกระชับความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นขึ้น โดยสร้างความผูกพันและแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และเมื่อใช้อย่างเหมาะสมในบางสถานการณ์ อารมณ์ขันยังช่วยบรรเทาความขัดแย้งได้ด้วย

ไม่ว่าวิธีเหล่านี้จะช่วยให้คุณลดความเครียดลงได้ และให้คุณทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ที่มา :

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.

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).

ไม่ควรรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัทพ์ถึง 911 **ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา** **ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา** ให้โทรศัทพ์ถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลหรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการขัดกันแห่งผลประโยชน์ จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องนี้อาจทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายต่อ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองค์ภาวะใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านีโดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ให้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้าระดับประสบการณ์และ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐฯ และในประเทศอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนหรือทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสอย่างเท่าเทียมกัน

© 2022 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ WF5978377 216294-012022 OHC