

**กรมสุขภาพจิต แนะเคล็ดลับ 6 ประการ เติมพลังใจคนวัยทำงาน**

กรมสุขภาพจิต แนะนำเคล็ดลับ 6 ประการ เติมพลังให้กับคนวัยทำงาน ได้แก่ พลังใจ พลังกาย พลังสติ พลังความคิด พลังในการปรับตัว และพลังชีวิต เพื่อให้ทำงานอย่างมีความสุข

 วันนี้ (1 พฤษภาคม 2562) นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต อธิบดีกรมสุขภาพจิต ให้สัมภาษณ์ว่า วันที่ 1 พฤษภาคมของทุกปี เป็นวันแรงงานแห่งชาติ ซึ่งคนในวัยทำงานเต็มไปด้วยหน้าที่ความรับผิดชอบ ปัญหา อุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาให้เราต้องเผชิญ อาจทำให้เราหมดพลัง เกิดความเครียด และท้อแท้ตามมาได้ ดังนั้น หากเรามีการเติมพลังที่ดี จะเป็นส่วนสำคัญในการช่วยให้เราฟื้นคืนกลับมามีพลังในการทำงาน อีกทั้งทำให้เราสามารถฝ่าฟันต่อปัญหาอุปสรรค ตลอดจนสามารถหาวิธีแก้ไข และมีทางออกที่ดีได้

อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวต่อว่า กรมสุขภาพจิต ขอแนะนำเคล็ดลับ 6 ประการ เติมพลังคนวัยทำงาน ดังนี้ 1. เติมพลังใจ โดยการฝึกมองโลกในแง่ดี เมื่อเรามีทัศนคติที่ดี ทุกอย่างก็จะดีตามไปด้วย สร้างกำลังใจให้ตัวเองและผู้อื่น จะทำให้เรามีความสุขและสนุกกับการทำงาน 2. เติมพลังกาย โดยการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ซึ่งการที่เรามีสุขภาพกายดี จะส่งผลให้สมองทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ มีการเรียนรู้และมีความจำที่ดี 3. เติมพลังสติ การมีสติต่อทุกเรื่องราว จะทำให้เรามีการตัดสินใจที่ดี รู้จักที่จะทำหรือพูดในเวลาที่เหมาะสม สามารถลงมือทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีสมาธิ ตลอดจนหาวิธีผ่อนคลายความเครียด และ มีการจัดการกับความเครียดได้

4. เติมพลังความคิด มีหลักคิดในการดำเนินชีวิตและการทำงาน โดยใช้แนวคิด “คิดเป็น คิดดี คิดให้” มีความคิดยืดหยุ่น สามารถควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ เรียนรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น รู้จักแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่นตามความสามารถ รวมทั้งหาโอกาสทำประโยชน์ต่อสังคม 5. เติมพลังในการปรับตัว รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ สามารถปรับตัวได้กับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี และสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และ 6. เติมพลังชีวิต คือ การที่เราได้ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบ ซึ่งความชอบของคนเรานั้นแตกต่างกัน การได้ทำในสิ่งที่ชอบหรือกิจกรรมที่ชอบ จึงเปรียบเสมือนการเติมเต็มกำไรให้กับชีวิต เช่น การทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัว การไปท่องเที่ยว อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ ฯลฯ จะทำให้เราสามารถกลับมาทำงานได้อย่างสดชื่น และเป็นการสร้างสมดุลให้กับชีวิตอีกด้วย อธิบดีกรมสุขภาพจิตกล่าว

 \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  **1 พฤษภาคม 2562**