

วิธีการรับมือกับความเครียด

เชื่อว่าทุกท่านคงเคยเผชิญกับ ความเครียดกันมาไม่มากก็น้อยอย่างแน่นอน ศูนย์ให้คำปรึกษาขอแนะนำวิธีการเผชิญความเครียดที่ทุกท่านสามารถปฏิบัติได้ไม่ยากมาฝากค่ะ



1. ไม่ว่าท่านจะเครียดกับเรื่องอะไรก็ตาม หากว่าปัญหานั้นสายเกินที่จะแก้และมันผ่านไปแล้ว
อย่ามานั่งนึกเสียใจอีกเลย ลองคิดว่า ความกังวลใจ ทุกข์ใจ ของเราคงจะไม่สามารถแก้ไขอดีตที่ผ่านมาได้
2. พยายามปล่อยวาง แล้วเดินต่อไปเพราะการที่ท่านจะนั่งจดจำเรื่องราวที่ทำให้ทุกข์ใจคงไม่เกิดผลดีกับตัวเองแน่นอน
3. ลองหาเพื่อนช่วยแบ่งเบาปัญหา หรือปรึกษาคนอื่น ๆ คูเพื่อรับฟังแนวคิดหรือมุมมองใหม่ดูบ้างสิคะ ท่านอาจพบว่าสิ่งที่ท่านมองว่าเป็นความทุกข์ใหญ่หลวงนั้น คนอื่นอาจมองว่าเป็นเรื่องทุกข์เล็กน้อยที่ผ่านมาในชีวิตเท่านั้น
4. หาเวลาพักผ่อนอย่างจริง ๆ ด้วยสภาพเศรษฐกิจและการทำงานที่มีแต่การแข่งขันทำให้ท่านไม่ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ลองเข้านอนแต่หัวค่ำ

ปิดวิทยุ ทีวี และเครื่องมือสื่อสารทุกชนิด พยายามปิดความคิดความ
กังวลใจทุกอย่างไม่ให้มารบกวนจิตใจ การพักผ่อนที่ดีที่สุดคือทำให้
สมองไม่ต้องคิดอะไร นอนหลับให้สนิทบอกตัวเองว่านี่คือการทำเพื่อ
ตนเองอย่างแท้จริง

ตื่นมารับอากาศบริสุทธิ์ตอนเช้า มองดูพระอาทิตย์ค่อย ๆ โผล่พ้นขอบ
ฟ้า เสียงนกร้องขับขานยามเช้า

หรือถ้ามีเวลาว่างอาจจะไปเที่ยวพักผ่อนตามสถานที่ต่าง ๆ ก็จะไม่ย
นะคะ



ด้วยความปรารถนาดีและห่วงใย

จาก อาจารย์วิกานดา เจียมสุข

ศูนย์ให้คำปรึกษา กลุ่มงานพัฒนานักศึกษา