

กรมสุขภาพจิต ชวนสำรวจจิตใจ ป้องกันหมดไฟทำงานแนะ 6 วิธีรับมือภาวะซึมเศร้า หลังหยุดยาว สงกรานต์



กรมสุขภาพจิต ชวนประชาชนชาวไทยสังเกต และสำรวจจิตใจตนเอง เผยเทศกาลแห่งการพักผ่อน กับวันหยุดยาวอาจมาพร้อมกับ “ภาวะซึมเศร้าหลังวันหยุดยาว” พร้อมแนะ 6 วิธีเพื่อรับมือและป้องกันภาวะซึมเศร้าหลังวันหยุดยาว

วันนี้ 14 เมษายน 2567 นายแพทย์พงศ์เกษม ไข่มุกด์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า ในทางจิตวิทยาทั้ง Post-Vacation Depression หรือ Post-vacation Blues หมายถึง อารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นหลังหยุดยาวติดต่อกันหลายหลายวัน ทำให้เกิดอารมณ์เศร้าเบื่อหน่ายไม่กระตือรือร้น ทำให้มีอาการคล้ายภาวะหมดไฟหรือ burnout การทำงานได้ ทั้งนี้ “อาการซึมเศร้าหลังวันหยุดยาว” ไม่ใช่โรคทางจิตเวชเป็นสภาวะอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นหลังวันหยุดยาว ซึ่งโดยปกติแล้วจะสามารถหายไปได้เองใน 2 – 3 วัน สำหรับบางคนอาการอาจอยู่ยาวถึง 2 – 3 สัปดาห์เลยทีเดียว โดยอาการหลักๆ ก็คือ อารมณ์เศร้า หดหู่ เหนื่อย ไม่อยากทำอะไร รู้สึกเหมือนคนหมดไฟ และไม่กระตือรือร้น

นายแพทย์พงศ์เกษม กล่าวต่ออีกว่า กรมสุขภาพจิตจึงขอแนะนำ 6 วิธีเพื่อรับมือกับอาการซึมเศร้าหลังวันหยุดยาว โดยสามารถทำได้ด้วยตนเอง ดังนี้

1. หาแรงจูงใจในการไปทำงาน ไม่ว่าจะเป็นการตั้งเป้าหมายความก้าวหน้าในการทำงาน เช่น การได้ขึ้นเงินเดือน โบนัส เป็นต้น หรือหาใครบางคนที่ทำให้การทำงานของคุณมีความหมาย เช่น ลูกค้า หรือผู้มารับบริการ หากได้พบหรือทำให้ผู้หนึ่งรู้สึกดีขึ้น นั่นก็

ทำให้การทำงานมีความหมาย และทำให้ไม่อยากไปทำงานมากยิ่งขึ้น

2. การสร้างคุณค่าในการทำงาน โดยการมองหาข้อดีของการทำงาน เช่น มองหาว่าใครได้รับประโยชน์จากการทำงานหรือสิ่งที่สามารถทำประโยชน์ต่อคนอื่น หรืองานที่ทำให้ชีวิตดีขึ้นอย่างไร เช่น มีทักษะเฉพาะด้านเพิ่มมากขึ้น มีความสามารถที่หลากหลายมากขึ้น มีความก้าวหน้าทางหน้าที่การงาน มีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น เป็นต้น

3. อยู่กับปัจจุบัน หากการติดอยู่ในอดีต (การคิดถึงช่วงวันหยุดยาว) ทำให้เป็นทุกข์ และอนาคต (วันหยุดยาวรอบต่อไป) ก็ยังไม่มาถึง และไม่แน่นอน ดังนั้นจึงควรอยู่กับปัจจุบัน วางแผนการทำงานแบบวันต่อวัน โดยการจดลิสต์รายการที่ต้องทำในแต่ละวัน แล้วจะเห็นเหตุผลที่ต้องไปทำงานในแต่ละวัน ซึ่งการทำลิสต์นั้นนอกจากจะทำให้รู้ว่ามีอะไรที่ต้องทำบ้างแล้วยังทำให้เห็นความก้าวหน้าในการทำงานของอีกตัวด้วยว่าทำอะไรเสร็จไปบ้างแล้ว

4. ปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงาน หากการทำงานในรูปแบบเดิม ๆ ซ้ำซากจำเจ ทำให้เบื่อการทำงาน ก็ลองเปลี่ยนรูปแบบการทำงานให้สร้างสรรค์มากขึ้น ได้ทำหลายตัวแล้วยังทำให้รู้สึกสนุกกับการทำงาน และเกิดความคิดใหม่ๆ ในการสร้างสรรค์ผลงานอีกด้วย

5. หาเพื่อนรู้ใจและทีมในการทำงาน หาก

การทำงานคนเดียวมันเหงา พาใจให้เลิกมองหาเพื่อนคู่หูในการทำงาน หรือสร้างทีมเพื่อทำงาน เพราะการทำงานเป็นคู่หรือเป็นทีมนั้นนอกจากจะทำให้งานเสร็จเร็วขึ้น สมบูรณ์แบบขึ้นมีประสิทธิภาพที่สามารถบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้แล้ว ยังลดโอกาสผิดพลาดในการทำงาน มีความสร้างสรรค์เพิ่มมากขึ้น และสนุกกับการทำงานมากขึ้นด้วย

6. วางแผนเที่ยวในวันหยุดครั้งต่อไป และเทคนิคในการลดอาการซึมเศร้าหลังวันหยุดยาว ซึ่งการวางแผนเที่ยวในวันหยุดยาวครั้งต่อไป ทำให้เกิดความหวังและรอคอยวันหยุดครั้งต่อไป จะทำให้เกิดความรู้สึกกระชุ่มกระชวย มีไฟในการเคลียร์งานให้เสร็จอย่างรวดเร็ว และมีใจที่สดใสเพื่อรอไปเที่ยวในวันหยุดครั้งต่อไป

กรมสุขภาพจิต ขอชี้แจง “แม้อาการซึมเศร้าหลังวันหยุดยาว” Post-vacation depression หรือ Post - Vacation Blues จะไม่ได้ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันที่รุนแรง แต่ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมและความรู้สึกที่มีต่อการทำงานและประสิทธิภาพต่อการทำงาน หากปล่อยให้มีอาการซึมเศร้า เบื่อหน่ายต่อการทำงานเป็นเวลานาน ก็จะทำให้ส่งผลกระทบต่อภาวะหมดไฟและความก้าวหน้าในการทำงานจึงควรดูแลจิตใจตนเองรับมือกับภาวะนี้อย่างเข้าใจรวม รวมทั้งใช้เทคนิคการดูแลสุขภาพจิตดังกล่าวก็สามารถสร้างแรงจูงใจในการทำงานและทำให้ทุกคนกลับมาใช้ชีวิตปกติได้มากขึ้น

จงพากันมีสติคอยระวังตัว
อย่าให้เป็นคนประเภทใบลานเปล้า ๆ
เรียนเปล้าและตายทิ้งเปล้า
ไม่มีธรรมอันเป็นสมบัติของตัวอย่างแท้จริงติดตัวบ้างเลย
หลวงปู่มั่น สุริยทัตโต



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.thaihealth.or.th/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร