

เครียดมากเกินไป หมกไฟก่อนวัยอันควร



“ความเครียด” เป็นอาการปกติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่จำกัดเพศ หรือวัย แต่การ “เครียดเรื้อรัง” สะสมไปเรื่อย ๆ สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิตได้ ซึ่งสาเหตุของความเครียดมีได้มากมาย ตั้งแต่เรื่องการทำงาน การเรียน เพื่อนฝูง ครอบครัว หรือความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ไม่ว่าจะในด้านบวกหรือด้านลบ สำหรับบางคน การวางแผนไปเที่ยววันหยุด ก็อาจทำให้เครียดขึ้นมาได้

วัยรุ่น เป็นวัยที่ต้องพบเจอกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมาย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ รวมถึงวิถีชีวิต การเข้าสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ย่อมมาพร้อมกับความเครียด ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว หากไม่สามารถปรับตัวให้เผชิญกับความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ อาจจะทำให้เกิดการท้อแท้ สิ้นหวัง หมกไฟก่อนวัย ซึ่งปัญหาเหล่านี้ พ่อแม่ผู้ปกครองควรเอาใจใส่ติดตามสังเกต และดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อช่วยลูกจัดการ ระบายความเครียด

สาเหตุความเครียดของวัยรุ่น “เพราะเป็นวัยรุ่นจึงเจ็บปวด”

โดยธรรมชาติแล้ว วัยรุ่นเป็นวัยที่แสวงหาตัวตน การได้รับการยอมรับ ซึ่งบ่อยครั้งสิ่งนี้ทำให้เกิดการเปรียบเทียบขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเปรียบเทียบกับเพื่อน พี่น้อง หรือบุคคลอื่น ๆ และในสมัยนี้มีการใช้โซเชียลมีเดียมากขึ้น ซึ่งยิ่งเป็นการทำให้เกิดการเปรียบเทียบได้ง่าย และตนเองยิ่งขึ้น จนสามารถก่อให้เกิดความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ คิดว่าตัวเองไม่ดีเท่าคนอื่น สิ่งเหล่านี้ สามารถ

ก่อให้เกิดความเครียด เพิ่มขึ้นจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ที่วัยรุ่นต้องเจออยู่แล้ว

สังเกตวัยรุ่นที่บ้าน เข้าสู่ความเครียดมากเกินไปหรือไม่ สุขภาพทางใจ : พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เช่น จากเป็นคนร่าเริง เปลี่ยนเป็นคนเก็บตัว เหงื่อออก ไม่มีสมาธิ เบื่อท้อ เศร้า อาจมีการพูดในเชิงลบ ด้อยค่า กับตัวเอง หรือ ผู้อื่น มากขึ้น รวมถึงการเขียนสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ลงโซเชียลมีเดีย

สุขภาพทางกาย : สิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่าย ๆ คือ พฤติกรรม การกินและการนอนบางคนอาจกินมากขึ้น กินจนควบคุมไม่ได้ หรือ บางคนอาจจะเบื่ออาหาร ซึ่งทำให้น้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลงไปจนผิดปกติ สำหรับการนอน บางคนอาจจะนอนมากขึ้น แต่ตื่นมาไม่สดใส หรือ บางคนก็อาจจะมีอาการนอนไม่หลับ นอกจากนี้ ความเครียดยังสามารถก่อให้เกิดอาการทางกายอื่น ๆ เช่น ปวดหัว ปวดตามตัว ใจสั่น อ่อนเพลีย เป็นต้น พ่อแม่ รับประทานผักผลไม้ “ผู้ตัดสินใจ”

คุณพ่อ คุณแม่ ผู้ปกครอง ควรตระหนักถึงความสำคัญของการรู้จักเป็นผู้ฟังที่ดี และควรพยายามเปิดใจฟัง โดยไม่ตัดสินว่าสิ่งที่ลูกพูดหรือทำนั้น ผิดหรือถูก การที่ลูกมาพูดคุยด้วย เขาอาจจะแค่อยากมีคนรับฟัง โดยไม่ได้อยากได้คำแนะนำ หรือคำสั่งสอน บ่อยครั้ง พ่อแม่ มักจะหวังดีอยากช่วย จึงด่วนให้คำแนะนำไป โดยที่ลูกยังไม่ได้รับรู้ถึงสิ่งที่ได้รับการรับฟัง ซึ่งสิ่งนี้อาจจะทำให้ลูก รู้สึกว่าถูกตัดสิน และรู้สึกไม่ปลอดภัยที่จะพูดออกไป

สิ่งสำคัญ คือ การสื่อสารออกไปว่า พ่อแม่อยู่พร้อมตรงนี้และคอยสนับสนุน ในบางกรณี พ่อแม่อาจจะกระตุ้นให้ลูกคิดถึงแง่มุมต่าง ๆ ของปัญหา ชวนให้ลูกคิด ช่วยร่วมวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา และวิธีการแก้ไข โดยที่ถึงแม้ว่าพ่อแม่จะมีคำตอบอยู่ในใจอยู่แล้วแล้วก็ตาม แต่ควรให้โอกาสลูกได้คิด ได้ตัดสินใจด้วยตนเองด้วย

ความเครียดถือได้ว่าเป็นภาวะที่ต้องให้ความใส่ใจและถึงแม้ว่าจะไม่สามารถมองเห็นได้เห็นได้ ชัดเจนเหมือนอาการบาดเจ็บภายนอกร่างกาย แต่ก็สามารถส่งผลกระทบต่อได้ ทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต

วิธีการดูแลเบื้องต้น

พยายามแยกแยะว่า เรื่องที่เครียดนั้น เป็นเรื่องที่คุณควบคุมได้หรือควบคุมไม่ได้ การคิดต่อไปเกิดประโยชน์แค่ไหน หากเริ่มรู้สึกว่าจมอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากเกินไป พยายามดึงตัวเองออกมา ผ่านการทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น ออกไปเดินเล่น ออกไปเจอเพื่อน ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที เพื่อช่วยบรรเทาความเครียด รวมถึงช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น นอนหลับพักผ่อน ทำให้ร่างกายได้ผ่อนคลายความเครียดและอารมณ์แจ่มใสขึ้น รับประทานอาหารมีประโยชน์

บริษัท อินฟินิท พาวเวอร์ แอนด์ เอ็นเนอร์ยี จำกัด

วันที่ 29 สิงหาคม 2567

เรื่อง ขอยื่นประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2567

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2567 ในวันที่ 05 กันยายน 2567 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 99/135 ม.2 ต.คลองเกลือ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณากรรมการ เข้า – ออก

วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาย ณัฐวุฒิ บุตรเชื้อ)
กรรมการ

เราสร้างความคิดกับใคร เราก็ดีใจ
ถึงเขาไม่รู้ เราก็รู้
ในทำนองเดียวกัน
การทำความชั่ว
ถึงเขาไม่รู้ เราก็รู้

หลวงพ่อดิลก สิตธัมโม

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/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