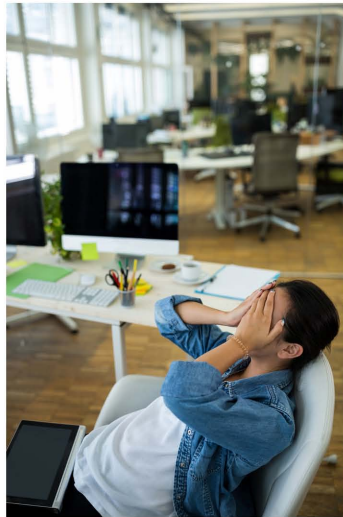


สื่อง 7 สัญญาณ Hidden Burnout ภาวะหมดไฟที่ซ่อนอยู่ภายในโดยไม่รู้ตัว



7 สัญญาณลับ “Hidden Burnout” ภาวะซ่อนความหมดไฟ ที่ผู้หนึ่งต้องระวัง เคยรู้สึกไหมว่าคนอื่นมองว่าเราเก่ง มีความสุข และชีวิตดูราบรื่นไปทุกด้าน แต่ลึก ๆ ข้างในกลับรู้สึกเหนื่อยล้าแบบอธิบายไม่ได้ นั่นอาจไม่ใช่แค่ความเหนื่อยธรรมดา แต่เป็นสัญญาณของ Hidden Burnout ที่ผู้หนึ่งหลายคนกำลังเผชิญอยู่โดยไม่รู้ตัว

ภาวะนี้จะค่อย ๆ บั่นทอนสุขภาพจิตและร่างกายของเราอย่างช้า ๆ ลองมาสำรวจ 7 สัญญาณลับต่อไปนี้ ที่อาจสะท้อนว่าใจของคุณกำลังส่งเสียงขอความช่วยเหลืออย่างเงียบงัน และคุณไม่จำเป็นต้องโทษตัวเองเมื่อค้นพบว่ากำลังประสบกับปัญหานี้

1. ทำทุกอย่างได้ดี แต่ไม่รู้สึกอะไรเลย
คุณยังคงตื่นเช้ามาทำงานได้อย่างอัตโนมัติ ตอบแชตหัวเราะกับเพื่อนร่วมงาน หรือสามารถทำโปรเจกต์ต่าง ๆ ได้สำเร็จลุล่วง แต่เมื่อกลับถึงบ้านแล้วกลับรู้สึกว่ากำลังใช้ชีวิตไปเพื่ออะไร หากคุณเริ่มรู้สึกเฉยชาต่อทุกสิ่งรอบตัว ทั้งที่ทุกอย่างในชีวิตควรจะดี นี่คือรูปแบบของ Hidden Burnout ที่มาพร้อมกับความรู้สึกใจมอดไหม้แบบเงียบ ๆ
2. หัวเราะกับคนอื่นได้ แต่ลึก ๆ กลับรู้สึกโดดเดี่ยว
ผู้หนึ่งที่เก่งและเข้มแข็งหลายคนมักจะเก็บความรู้สึกเก่งมาก พวกเขาจึงสามารถยิ้ม หัวเราะ และดูเหมือนจะโอเคตลอดเวลา แต่ความจริงแล้วภายในใจอาจรู้สึกโดดเดี่ยวอย่างมาก เปรียบเสมือนต้องแสดงบทบาทใน

แต่ละวัน เพราะกลัวคนอื่นจะกังวล หรือไม่อยากให้ใครเห็นว่าแท้จริงแล้วเรากำลังอ่อนแอและไม่ไหว

3. เริ่มมีนิสัยเสี่ยงการอยู่กับตัวเอง
แทนที่จะใช้เวลาพักผ่อนอย่างแท้จริง คุณกลับเลือกที่จะเฝ้าดูมือถือทั้งคืน ดูซีรีส์แบบไม่หยุด หรือหาอะไรก็ได้มาทำให้ตัวเองยุ่งอยู่ตลอดเวลา การกระทำเหล่านี้มักเกิดขึ้นเพราะหากอยู่เฉย ๆ ใจก็จะเริ่มคิดถึงเรื่องลึก ๆ และรู้สึกไม่ดี นี่คือวิธีที่หลายคนใช้เพื่อหนีความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเองโดยไม่ทันรู้ตัว

4. ปลอมใจตัวเองว่าดีขึ้นเรื่อย ๆ
เมื่อรู้สึกว่าตัวเองไม่ไหวแล้ว คุณจะพูดกับตัวเองว่า “แค่อาทิตย์นี้แหละ” “เดี๋ยวก็ชิน” หรือ “อย่าคิดมากเลยเดี๋ยวก็ผ่านไป” ทั้งที่ความจริงแล้วหลายเดือนผ่านไปก็ยังรู้สึกเหนื่อย เบลอ และเศร้าเหมือนเดิม การปลอบใจตัวเองแบบนี้ วันหนึ่งร่างกายและจิตใจของคุณอาจจะทรุดลงโดยไม่ทันตั้งตัว *

5. ต้องทำตัวให้ยุ่งเพราะกลัวความว่างเปล่า
บางคนรับงานเพิ่มแม้จะรู้สึกเหนื่อยล้า พยายามออกไปเจอผู้คนมากมายทั้งที่จริง ๆ อยากอยู่บ้านคนเดียว หรือต้องวางแผนชีวิตให้แน่นเอียดในทุกวัน สิ่งเหล่านี้เกิดจากความกลัวว่าถ้าไม่มีอะไรทำ เราจะไม่รู้คุณค่า การกลัวความว่างเปล่าเช่นนี้เป็นสัญญาณหนึ่งที่บ่งบอกว่าจิตใจของคุณกำลังส่งเสียงขอการพักผ่อนอย่างเงียบ ๆ

6. ความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ เริ่มไม่เต็มใจ
จากที่เคยกินของโปรดแล้วรู้สึกดีใจ หรือเคยชอบฟังเพลง อ่านหนังสือ และดูซีรีส์ แต่ตอนนี้กลับรู้สึกเฉย ๆ ถ้าสิ่งที่เคยทำให้คุณยิ้มได้กลายเป็นเพียงกิจกรรที่ทำไปเพื่อฆ่าเวลาเท่านั้น นั่นอาจเป็นเพราะหัวใจของคุณล้าเกินกว่าจะสามารถรับรู้ถึงความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้แล้ว

7. เริ่มรู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจอย่างแท้จริง
แม้จะมีเพื่อนมาก มีครอบครัว หรือมีแฟน แต่กลับรู้สึกเหมือนต้องแบกรับทุกอย่างไว้คนเดียวบ่อยครั้ง คำพูดในใจที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ คือ “ไม่มีใครเข้าใจเราจริง ๆ หรือ” หรือ “เราไม่อยากเป็นภาระใคร” ความคิดเหล่านี้จะค่อย ๆ ผลักดันให้คุณถอยห่างจากคนรอบตัว และจมอยู่กับความรู้สึกเชิงลบลึก ๆ เพียงลำพัง

ก้าวออกจาก Hidden Burnout
Hidden Burnout คือความเหนื่อยล้าที่ถูกปกปิดไว้ภายใต้ความสามารถ ความเข้มแข็ง และภาพลักษณ์ที่ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อเอาตัวรอดในสังคม แต่ความจริงก็คือไม่มีใครควรต้องใช้ชีวิตรันทดกับเครื่องจักร และเข้านอนไปพร้อมกับความรู้สึกที่บอบช้ำในทุกคืน

หากคุณพบว่าตัวเองมี 7 สัญญาณนี้ อย่าเพิ่งตำหนิตัวเอง แต่จงลองถามใจตัวเองว่าเรากำลังต้องการการพักผ่อนอย่างจริงจังใช้หรือไม่ และถ้าคำตอบคือใช่ การหยุดพักเพื่อกลับมาดูแลและเยียวยาจิตใจของตัวเองให้ดีขึ้นนั้น ไม่ใช่เรื่องที่ผิดเลยแม้แต่น้อย

บริษัท เสรจซีพีทุนสุข จำกัด

วันที่ 21 พฤศจิกายน 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 12 ธันวาคม 2568 เวลา 10.30 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 36 ซอยเสียบา ผังเหนือ 1/2 แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้
วาระที่ 1 เลิกบริษัท และอำนาจของผู้ชำระบัญชี
วาระที่ 2 พิจารณาแต่งตั้งผู้ชำระบัญชี
วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย
ักขอบคุนอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาว กัญจน์ธิญา ภาณุพัฒน์วรชัย)
กรรมการ

บริษัท กำไรเพิ่มทุน จำกัด

วันที่ 21 พฤศจิกายน 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 12 ธันวาคม 2568 เวลา 9.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 150/1 ถนนกาญจนาภิเษก แขวงบางบอน เขตบางบอน กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้
วาระที่ 1 เลิกบริษัท และอำนาจของผู้ชำระบัญชี
วาระที่ 2 พิจารณาแต่งตั้งผู้ชำระบัญชี
วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย
ักขอบคุนอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาว กัญจน์ธิญา ภาณุพัฒน์วรชัย)
กรรมการ



LINTEC(THAILAND) CO.,LTD.
128/2 Moo5, Bangna-Trad Road,
Bangsamak, Bangkok
Chachoengsao 24130
TEL:66-3305-1195
FAX : 66-3857-1198

วันที่ 21 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมตัวแทนผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมตัวแทนผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ใน
วันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2568 เวลา 7.00 น. สำนักงานของบริษัท เลขที่ 128/2 หมู่ 5 ถนนบางนา-ตราด
ตำบลบางสมัคร อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระ
ดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณาเรื่อง กรรมการ และ อำนาจกรรมการ
- วาระที่ 2 พิจารณาเรื่อง เปลี่ยนแปลงกรรมการผู้ดำรงตำแหน่ง ภายในชื่อแทนบริษัท
- วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดย
พร้อมเพียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ
Kiyoharu Otsuka
กรรมการผู้ดำรงตำแหน่ง

ทำใจให้สบาย
ร่างกายก็สบาย
แม้จะขาดวิญญูไปมากหรือน้อย
...ก็ไม่ใช่ทุกจข...

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

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

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

