

5 วิธีจัดการ “ภาวะหมดไฟ” ภัยเงียบที่ผู้หญิ๊งวัย 30+ ต้องรู้เท่าทันและรับมือ



สาว ๆ วัย 30+ เป็นช่วงที่กำลังแบ่งบานในหลาย ๆ ด้าน ทั้งหน้าที่การงาน ความสัมพันธ์ หรือแม้แต่การใช้ชีวิต แต่ในความแบ่งบานนี้ ก็มีภัยเงียบอย่างหนึ่งที่แฝงตัวอยู่ นั่นก็คือ ภาวะหมดไฟ (Burnout) มันเองค่ะ ภาวะนี้ไม่ได้เป็นแค่เรื่องของคนทำงานหนัก แต่เป็นอาการที่เราอ่อนล้า หมดพลัง รู้สึกไร้คุณค่า และบางทีก็เผลอจะก้าวเดินต่อไปยังสิ่งที่ไม่ดีที่เราจะมากลุมกันถึงภัยเงียบนี้ และ 5 วิธีรับมือกับภาวะนี้โดยไม่ต้องหนีใจตัวเองกันค่ะ

ภาวะหมดไฟในผู้หญิ๊งวัย 30+ ทำให้ถึงเป็นภัยเงียบที่มองไม่เห็น? ในวัย 30+ ผู้หญิ๊งอย่างเรากำลังต้องแบกรับบทบาทและความรับผิดชอบที่หลากหลาย และหนักหน่วงขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งในฐานะพนักงาน ลูกสาว ภรรยา หรือแม้ บางคนอาจต้องทำหน้าที่หลายอย่างพร้อมกัน ทำให้เกิดความคาดหวังจากตัวเองและคนรอบข้างสูงลิบ! เราพยายามจะเป็นผู้หญิ๊งเก่งที่ได้ทุกอย่าง จัดการได้ทุกอย่าง จนบางทีก็ลืมไปว่าเราก็เป็นมนุษย์คนหนึ่งที่มีเหนื่อยเป็น ท้อได้ และต้องการการดูแลเอาใจใส่

ภัยเงียบของภาวะหมดไฟในวัยนี้ ไม่ได้มาพร้อมกับอาการที่ชัดเจนเสมอไป บางทีอาจมาในรูปแบบของความเหนื่อยล้าสะสม ที่ดูเหมือนปกติ ความหงุดหงิดง่าย ๆ ที่คิดว่าแค่เครียดงาน หรือความรู้สึกเฉยชาต่อสิ่งที่เคยชอบทำ ซึ่งทำให้เราหมดไฟไป คิดว่าเดี๋ยวก็ดีขึ้นเองหรือเราต้องทนได้ จนกระทั่งลุกลามใหญ่โตและบั่นทอนสุขภาพจิตแบบไม่รู้ตัวค่ะ

5 วิธีรับมือกับภาวะหมดไฟในวัยนี้ ไม่ได้มาพร้อมกับอาการที่ชัดเจนเสมอไป บางทีอาจมาในรูปแบบของความเหนื่อยล้าสะสม ที่ดูเหมือนปกติ ความหงุดหงิดง่าย ๆ ที่คิดว่าแค่เครียดงาน หรือความรู้สึกเฉยชาต่อสิ่งที่เคยชอบทำ ซึ่งทำให้เราหมดไฟไป คิดว่าเดี๋ยวก็ดีขึ้นเองหรือเราต้องทนได้ จนกระทั่งลุกลามใหญ่โตและบั่นทอนสุขภาพจิตแบบไม่รู้ตัวค่ะ

กลับมาฟังเสียงหัวใจ และทำสิ่งที่ช่วยฟื้นฟูเราจากข้างใน ดังนี้

1.หยุดพักอย่างมีคุณภาพ
เมื่อรู้สึกหมดไฟ สิ่งแรกที่ต้องทำ คือ การหยุดพักอย่างมีคุณภาพ ไม่ใช่แค่การหยุดทำงานแล้วมาดื้อเซี่ยสเมิเตีย แต่เป็นการหยุดพักที่แท้จริง เช่น การลาหยุดงานไปพักผ่อนที่ไม่ต้องวางแผนอะไรมากมาย แค่นอนพักผ่อนให้เต็มที่ อ่านหนังสือที่ชอบ ทำกิจกรรมผ่อนคลาย หรือแม้แต่การอยู่เฉย ๆ ไม่ทำอะไรเลยก็ได้ การให้ร่างกายและจิตใจได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ จะช่วยลดความเหนื่อยล้าสะสม และทำให้เรามีแรงกลับมาอีกครั้งค่ะ

2.สำรวจใจตัวเอง ยอมรับความรู้สึกและหาต้นตอ
แทนที่จะหนีความรู้สึก ลองหันมาสำรวจใจตัวเองดูค่ะว่าอะไรคือสาเหตุที่ทำให้เราหมดไฟ? เราเหนื่อยกับอะไรมากที่สุด? เรา กำลังแบกรับอะไรเกินกำลังหรือไม่? การยอมรับและท้าวความเข้าใจความรู้สึกของตัวเอง จะช่วยให้เรามองเห็นต้นตอของปัญหา และหาทางแก้ไขได้อย่างตรงจุด บางทีแค่การได้ระบายความรู้สึกออกมากับคนที่ไว้ใจ หรือเขียนไดอารี่ ก็ช่วยลดสติความอัดอั้นในใจได้

3.ตั้งขอบเขตที่ชัดเจน Say No เพื่อปกป้องตัวเอง
สิ่งสำคัญในการป้องกันและเยียวยาภาวะหมดไฟ คือ การตั้งขอบเขตที่ชัดเจน เราต้องเรียนรู้ที่จะ Say No ในสิ่งที่เราไม่สะดวกใจ ไม่พร้อม หรือไม่ต้องการทำ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องส่วนตัว หรือเรื่องของคนอื่น การกล้าปฏิเสธอย่างสุภาพไม่ได้แปลว่าเราไม่ดีพอ แต่เป็นการปกป้องพลังงานและพื้นที่ส่วนตัวของเราไม่ให้ถูกถูกล้ำมากเกินไป เมื่อเรามีขอบเขตที่ชัดเจน เราจะมีพื้นที่ให้ตัวเองได้หายใจมากขึ้น และลดภาระที่ไม่จำเป็นออกไปค่ะ

4.ให้รางวัลตัวเอง เติมความสุขในแต่ละวัน
บางทีเรามักจะรอให้มีโอกาสพิเศษ หรือต้องประสบความสำเร็จยิ่งใหญ่ก่อน ถึงจะให้รางวัลตัวเอง! แต่รู้ไหมคะว่าการให้รางวัลตัวเองเล็ก ๆ น้อย ๆ ในแต่ละวัน ก็ช่วยเติมพลังและสร้างความสุขให้เราได้มากมาย เช่น การซื้อกาแฟแก้วโปรดให้ตัวเอง การเดินเล่นในสวนสาธารณะ การดูซีรีส์ที่ชอบ การได้กินขนมอร่อย ๆ หรือแม้แต่การนอนดึ้นสายในวันหยุด การทำสิ่งเหล่านี้เป็นการแสดงความรักและความเมตตาต่อตัวเอง ซึ่งจะช่วยให้เรามีพลังใจให้เราได้ตลอดเวลาค่ะ

5.หาพื้นที่ปลอดภัยเพื่อแบ่งปัน
อย่าเก็บทุกอย่างไว้คนเดียว การพูดคุยกับคนที่เราไว้ใจจะช่วยให้รู้สึกไม่ได้อยู่คนเดียว การได้พูดคุย แบ่งปันความรู้สึก ประสบการณ์ หรือขอคำปรึกษาจากเพื่อนสนิท ครอบครัว หรือแม้แต่กลุ่มคนที่เข้าใจและสนับสนุนเรา จะช่วยให้เราได้ระบายความอัดอั้น และรับพลังบวกกลับมา การมีพื้นที่ปลอดภัยที่สามารถเป็นตัวเองได้ จะช่วยเยียวยาใจเราได้อย่างดีเยี่ยมเลยค่ะ

การหมดไฟไม่ใช่ความล้มเหลว แต่คือสัญญาณว่าเราทุ่มเทมากเกินไปจนลืมดูแลตัวเอง ถ้ารู้สึกว่าเริ่มหมด อย่าเพิ่งหนีหรือโทษตัวเอง ลองใช้วิธีที่เราได้แนะนำไปแล้วค่อย ๆ รีเช็คพลังใจให้กลับมา และที่สำคัญที่สุด อย่าลืมว่าสาว ๆ ไม่จำเป็นต้องมีไฟตลอดเวลา แต่ควรมีพื้นที่ให้ใจได้ชาร์จเสมอเท่านั้นก็เพียงพอ

มนุษย์อาบน้ำชำระกายวันละสองครั้ง
เพื่อกำจัดเหวี่ยงโคลสสิ่งโสโครกที่เกาะร่างกาย
แต่ไม่เคยคิดจะชำระจิตให้สะอาดแม้เพียงนาที
สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังษี)



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**

