

10 วิธีดูแลสุขภาพจิตง่าย ๆ ในวันท้อใจเหนื่อยล้าจากการเรียนและการทำงาน

ในยุคที่ชีวิตเต็มไปด้วยความเร่งรีบ ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันทางการศึกษา หรือแรงกดดันจากหน้าที่การทำงาน ทำให้หลายคนรู้สึกเหนื่อยล้าทั้งกายและใจ การมองข้ามปัญหาด้านสุขภาพจิตอาจส่งผลกระทบต่อชีวิตในระยะยาวได้ ดังนั้นการหันมาใส่ใจและดูแลสุขภาพจิตของตัวเองจึงเป็นสิ่งสำคัญ บทความนี้จะนำเสนอ 10 วิธีดูแลสุขภาพจิตง่าย ๆ ที่คุณสามารถนำไปใช้ได้ในทุก ๆ วัน เพื่อให้จิตใจกลับมาเข้มแข็งและพร้อมรับมือกับทุกสถานการณ์

10 วิธีดูแลสุขภาพจิต

1. ให้เวลากับการพักผ่อนอย่างเต็มที่สร้างกิจวัตรการนอนที่ดี

การนอนหลับที่มีคุณภาพคือรากฐานของสุขภาพจิตที่ดี หากคุณนอนหลับไม่เพียงพอ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนความเครียด (Cortisol) ออกมามากขึ้น ทำให้รู้สึกหงุดหงิดง่ายและไม่มีความสุข ควรตั้งเป้าหมายที่จะนอนให้ได้ 7-8 ชั่วโมงต่อวัน และลองสร้างกิจวัตรการนอนที่ดี เช่น การไม่เล่นโทรศัพท์ก่อนนอน หรือการอ่านหนังสือเบา ๆ เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลายและพร้อมสำหรับการพักผ่อน

2. ออกกำลังกายเป็นประจำ

การออกกำลังกายไม่เพียงแต่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง แต่ยังช่วยหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขออกมา ทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลายและอารมณ์ดีขึ้น ไม่จำเป็นต้องเป็นการออกกำลังกายที่หนักหน่วง เพียงแค่เดินเร็ว โยคะ หรือยืดเหยียดร่างกาย 15-20 นาทีต่อวัน ก็เพียงพอแล้ว

3. ฝึกการหายใจและทำสมาธิ

ในวันที่รู้สึกเหนื่อยล้า ลองหยุดพักสักครู่และฝึกการหายใจเข้า-ออกลึก ๆ ซ้ำ ๆ จะช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลได้ การทำสมาธิเพียงวันละ 5-10

นาที จะช่วยให้จิตใจสงบ มีสมาธิมากขึ้น และมองเห็นปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน

4. เขียนระบายความรู้สึก

บางครั้งการเก็บความรู้สึกไว้ในใจอาจทำให้รู้สึกอึดอัด ลองหาเวลาว่างเขียนไดอารี่หรือบันทึกเรื่องราวที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือเรื่องแย่ การได้เขียนระบายความรู้สึก จะช่วยให้คุณได้ทบทวนและทำความเข้าใจตัวเองมากขึ้น

5. ทำในสิ่งที่รักและมีคุณภาพ

เมื่อคุณ เรียน หรือ ทำงาน อย่างหนัก การหาเวลาให้กับงานอดิเรกหรืองานที่ชื่นชอบจะช่วยเติมพลังใจได้ ลองนึกถึงกิจกรรมที่คุณมีความสุขและหลงใหล เช่น การดูหนัง ฟังเพลง วาดรูป หรือทำอาหาร

6. พูดคุยกับคนที่ไว้ใจ

อย่าเก็บความเครียดไว้คนเดียว ลองพูดคุยกับเพื่อนสนิท ครอบครัว หรือคนรัก การได้ระบายความรู้สึกกับคนที่คุณไว้วางใจจะช่วยให้คุณรู้สึกเบาสบายใจขึ้น และอาจได้มุมมองใหม่ ๆ ในการแก้ไขปัญหาด้วย

7. จำกัดการใช้โซเชียลมีเดีย

การเสพสื่อโซเชียลมีเดียมากเกินไปอาจทำให้เกิดการเปรียบเทียบชีวิตตัวเองกับผู้อื่นได้ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียด ลองกำหนดเวลาการเล่นโซเชียลมีเดีย หรือปิดการแจ้งเตือนที่ไม่จำเป็น เพื่อให้คุณได้โฟกัสกับชีวิตของตัวเองมากขึ้น

8. จัดระเบียบพื้นที่รอบตัว

สภาพแวดล้อมมีผลต่อจิตใจของเราอย่างมาก หากห้องพักหรือโต๊ะทำงานรก อาจทำให้รู้สึกไม่สบายใจ ลองใช้เวลาว่างจัดระเบียบข้าวของให้เป็นระเบียบเรียบร้อย นอกจากจะช่วยทำให้พื้นที่ดูน่าอยู่ขึ้นแล้ว

ยังส่งผลให้จิตใจสงบและปลอดโปร่งมากขึ้นด้วย

9. ลองหาความท้าทายใหม่ ๆ

การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จะช่วยให้คุณมองเห็นได้ทำงานและรู้สึกตื่นตัวอยู่เสมอ ลองลงเรียนคอร์สออนไลน์ที่น่าสนใจ อ่านหนังสือที่ไม่เคยอ่าน หรือลองทำสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน การเรียน สิ่งใหม่ ๆ จะช่วยเพิ่มความมั่นใจและแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต

10. ให้รางวัลตัวเองบ้าง

หลังจากที่เหนื่อยจากการ เรียน และ ทำงาน มาอย่างหนัก อย่าลืมให้รางวัลตัวเองบ้าง อาจจะเป็นการซื้อของที่อยากได้ การไปเที่ยวพักผ่อนในสถานที่ที่ชอบ หรือการนัดกินข้าวกับเพื่อนสนิท การให้รางวัลตัวเองจะช่วยสร้างกำลังใจและทำให้คุณรู้สึกว่าคุณมีความพยายามที่ผ่านมานั้นคุ้มค่า

การดูแลสุขภาพจิต ไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแค่เริ่มจากการใส่ใจความรู้สึกของตัวเองในแต่ละวัน และค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อให้ใจของคุณกลับมาแข็งแรงและมีความสุขอีกครั้ง



ประกาศ

เลิก บริษัท วิชา อินฟินิตี้ โบรมเกอร์ จำกัด
เลขทะเบียนนิติบุคคล 0125566036154

ขอประกาศให้ทราบทั่วกันว่า ที่ประชุมผู้ถือหุ้นของ บริษัท วิชา อินฟินิตี้ โบรมเกอร์ จำกัด
ได้ตกลงให้เลิกบริษัทนี้ตั้งแต่วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2569 เป็นต้นไป

จึงขอประกาศให้บรรดาลูกหนี้ และ เจ้าหนี้ทั้งหลายของบริษัทนี้ ได้โปรดติดต่อชำระหนี้หรือ
ยื่นคำทวงหนี้ด้วยข้าพเจ้า ณ สำนักงานเลขที่ 99/219 หมู่ 1 ต.ท่าอิฐ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 ภายในกำหนด 7 วัน
นับตั้งแต่วันประกาศนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2569

(นางสาว ปณิตดา เข็มทอง)
กรรมการ

(นางสาว มิ่งชนา ศิริเอก)
ผู้ชำระบัญชี

คนจำนวนมาก
ทำบุญเพื่อให้ตนดีใจ
แต่ไม่ได้ทำบุญเพื่อให้ใจตนดี
พุทธาสถิกย

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวะพล 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

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

