



ONLINE DATABASE

BASIC : 60 นาที

รวมพื้นฐานสำคัญและจำเป็นสำหรับน้องใหม่ Freshy เช่น บริการต่างๆของห้องสมุด, การยืม - คืน, การยืมหนังสือต่อด้วยตนเองและการใช้งาน WebPAC

ADVANCED : 90 นาที

เทคนิคการสืบค้นเพื่อการทำวิทยานิพนธ์และดุษฎีนิพนธ์ จากฐานข้อมูลออนไลน์ เช่น ThaiLis, Thaijo, ProQuest และการใช้โปรแกรมอักษราวิสุทธิ

SPECIAL : 180 นาที

Special Online Database เลือกฐานข้อมูลเฉพาะสาขาวิชาที่ต้องการ เช่น Business Source Complete, Oxford Law Online, Medline, ScienceDirect ฯลฯ

โปรแกรมฝึกอบรมการสืบค้น

FREE

จัดอบรมฟรี
ในวันและเวลาราชการ
ส.-อา. สอบถามเพิ่มเติมได้ที่

SCAN



ramlibservice



@063sqrqe

<http://lib.ru.ac.th>

lib.ru.ac.th



0-2310-8646



คลายความเครียดให้ตัวเองง่าย ๆ

*พัลลภ อิงศิริศาล

ชีวิตของคนเราไม่ว่าจะเป็นเด็ก วัยรุ่น หรือคนหนุ่มสาว หรือวัยไหน ๆ ก็ตามต้องพเจอกับเรื่องราวมากมาย ทั้งเรื่องเรียน ทำงาน ความรัก ครอบครัว และยิ่งรวมไปถึงเรื่องของโซเชียลอีก เรื่องที่ใกล้ตัวเราหลายอย่างได้สร้างความกดดัน ความเครียด และปัญหาอื่น ๆ ถ้ายิ่งหาทางแก้ไขไม่ได้ ความเครียด ความกดดัน ปัญหาต่าง ๆ จะสะสมจนทำให้เกิดงานไม่ออก อารมณ์หงุดหงิด บางคนสะสมจนมีผลทางด้านจิตใจ ทำให้แสดงพฤติกรรมในด้านลบออกมา และยิ่งพาลไปถึงความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้างแย่ตามไปด้วย อย่าเพิ่งกังวลกันไปเรามีวิธีคลายความเครียดง่าย ๆ ที่สามารถบรรเทาความเครียดได้

การออกกำลังกาย

เพราะนอกจากจะช่วยให้เราหายเครียดแล้ว ยังช่วยให้สุขภาพแข็งแรงอีกด้วย โดยเมื่อเครียดก็ไปออกกำลังกาย หลังจากเลิกงาน อาจจะวิ่ง เดินเร็ว เตะฟุตบอล หรือเล่นกีฬาอะไรก็ได้ เชื่อหรือไม่ว่าการออกกำลังกายเพียงแค่ 2 นาทีก็สามารถทำให้คุณ อารมณ์ดีขึ้นได้ แถมยังช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจได้อีกด้วย

ออกไปท่องเที่ยว

ช่วงวันทำงานเราอาจจะต้องเหน็ดเหนื่อยทั้งกาย ทั้งใจ ทั้งสมอง มีปัญหาจุกจิกกวนใจเรา ฉะนั้นควรออกไปท่องเที่ยวไปตามแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติ ห้างสรรพสินค้า เมื่อเราได้ออกไปตามสถานที่ต่าง ๆ จะทำให้สมองเราคลายเครียด แม้จะเป็นเพียงแค่ชั่วระยะหนึ่งก็ตาม อย่างน้อยเราได้ผ่อนคลายสมอง และจิตใจ แถมการไปเที่ยวบางทีเราอาจพบวิธีแก้ปัญหาที่ก็ได้

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

วิธีนี้ทำได้ง่ายและให้ผลเร็วมาก แค่เวลาที่คุณเครียด ให้สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกยาว ๆ และปล่อยวางความคิด จะช่วยเติมออกซิเจนในโลหิต จะรู้สึกผ่อนคลายจิตใจสงบ สมองมีความตื่นตัว ลองทำดูนะช่วยผ่อนคลายความเครียดลงไปได้เยอะเลย

ทำสมาธิ

อีกวิธีหนึ่งที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ง่าย ๆ ก็คือการทำสมาธินั่นเอง เพราะการทำสมาธิจะช่วยให้เรา รู้สึกผ่อนคลาย ความวิตกกังวลทุเลาลง และลดภาวะซึมเศร้าได้ โดยก่อนนอนหรือเมื่อมีเวลาก็ลองนั่งทำสมาธิดูสิ นอกจากจะลดความเครียดลงได้ บางทีเราอาจจะพบทางออกของปัญหาที่ทำให้เครียดได้อีกด้วย

พูดคุยกับเพื่อนที่รู้ใจ

การที่เราได้พูดคุยกับเพื่อนฝูง ถึงเรื่องที่กำลังทำให้เครียดอยู่ เหมือนเป็นการกระจายความเครียดที่มีอยู่ให้เบาลงไป และ เพื่อนก็อาจช่วยคุณคิดหาทางแก้ปัญหาที่ประสบอยู่ และคุณก็จะรู้สึกว่าไม่ได้โดดเดี่ยวอยู่กับความเครียด เพื่อนอาจมีอีกมุมมอง ให้การแก้ปัญหาให้เราได้ และทางที่ดีควรเป็นเพื่อนที่สนิทไว้วางใจกันได้ ก่อนที่จะไปพูดคุยระบายเรื่องราวกับเขาได้

วิธีคลายความเครียดเล็ก ๆ น้อย ๆ อันนี้จะพอช่วยให้คลายความเครียดลงได้บ้าง และเมื่อผ่อนคลายแล้วอย่าลืมมองโลกในด้านบวกเข้าไว้ ถ้าคุณเครียดจากเรื่องต่าง ๆ ให้ลองคิดว่ายังมีคนอื่นอีกมากมาย ที่ต้องเจอเรื่องที่แย่กว่าเรา การคิดด้านบวกช่วยให้เรามีพลังที่จะสู้กับปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามา มองปัญหาให้เป็นเรื่องเล็กแล้วเราจะกล้าสู้กับทุกปัญหา เพียงเท่านั้นชีวิตเราจะคลายความเครียดลงไปได้พอควร

บรรณานุกรม

โรงพยาบาลเปาโล พหลโยธิน. (2564). 5 วิธีจัดการความเครียดง่าย ๆ ที่คุณเองก็ทำได้. [ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 27 เมษายน 2565, จาก <https://www.paolohospital.com/thTH/phahol/Article/Details/บทความ-สุขภาพจิต/stress>

