

10 วิธีแก้เครียดรับมือกับทุกสถานการณ์

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

17 พฤษภาคม 2552

10 วิธีแก้เครียดรับมือกับทุกสถานการณ์

เคยนึกกันบ้างไหมคะ ทำไมชีวิตต้องสอบ สอบเพื่ออะไร เวลาไล่คะแนนในชั้นเรียน หรือตัดเกรดที่ไร ตุ่มๆ ต่อมๆ ทุกที

เอ๊ะ! หรือชีวิตคือการแข่งขัน

_ แข่งกับนาฬิกาปลุก ใครจะตื่นก่อนกัน ปลุกแล้วจะตื่นไหม จะไปโรงเรียนสายหรือเปล่า

_ แข่งกับคนที่ป้ายรถเมล์ ใครจะเบียดขึ้นไปหาที่นั่งได้ก่อนกัน

_ แข่งกับเพื่อน เดินเข้าประตูโรงเรียนแบบไม่ให้ครูจับได้ว่าแต่งตัวผิดระเบียบ

_ แข่งกันลอกการบ้านเพื่อน ใครจะเสร็จก่อนกัน

_ แข่งกันลงบันไดเพื่อต่อแถวซื้ออาหารกลางวัน

_ แข่งกันวิ่งเข้าร้านเกม กลัวโต๊ะคอมพิวเตอร์ไม่เหลือให้นั่ง

_ มีอะไรอีก ????

พี่น้องซู้ มีคำแนะนำสำหรับทุกคน ช่วงเครียดๆ ค่ะ มาดูกันว่าทำอะไรกันดีนะ

-- หลับตานึกถึงทะเล เสียงคลื่น และลมเย็นๆ ที่นั่นไม่มีความวุ่นวายสักนิด

-- กินน้ำผลไม้เย็นๆ สักแก้ว นอกจากจะได้วิตามินซีแล้ว ยังทำให้ผิวชุ่มชื้นอีกด้วย

-- หยิบกระดาษ+สี มาระบายให้สบายอารมณ์

-- เขียนจดหมายหรือส่งอีเมลล์หาเพื่อนรัก ทั้งๆ ที่เจอกันทุกวัน หรืออยู่คนละโรงเรียน ก็ไม่เห็นแปลกอะไร

-- หาปริศนาอักษรไขว้ ครอสเวิร์ด หรือโซโดกุมาเล่นให้เพลิน ช่วยป้องกันอัลไซเมอร์อีกด้วยหาก

-- อาบน้ำให้ชุ่มฉ่ำ ในห้องน้ำไม่มีใครกล้ามาวุ่นวายกับเราหรอก

-- ออกกำลังกาย จะทำให้เราสนใจความเหนื่อยจากการเล่นกีฬามากกว่าเรื่องอื่น

-- หาที่โล่งๆ ตะโกนดังๆ คิดซะว่าอยู่เขาเปลี่ยงชาน แล้วรอฟังเสียงสะท้อนกลับ
แต่วิธีนี้ต้องบอกก่อนนะว่าคำที่ตะโกนควรเป็นคำสุภาพเท่านั้น

-- ใช้หลักกรรมเข้าช่วย ให้คิดว่าวันนี้ทำดีที่สุดแล้ว พรุ่งนี้จะเริ่มต้นใหม่ ทำให้ดีกว่าวันนี้

-- หาที่ปรึกษา ไม่ว่าจะเป็นพ่อ แม่ พี่ น้อง เพื่อน ครู ระบายความรู้สึกที่กำลังเป็นอยู่ คำแนะนำและมุมมองจากผู้ฟังที่ดี จะทำให้รู้สึกดีขึ้นอย่างไร้ที่ติ

จริงๆ แล้วใช้ได้กับทุกวัยนะคะ รวมทั้งคุณพ่อ คุณแม่ คุณครู และคุณพี่ ขอให้มีความสุขทุกคน สวัสดีค่ะ

ที่มา <http://www.thaigoodview.com> โดย พี่หนู "ซูซี่"