

## 8 วิธี ฟ้นฟูจิตใจ

นำเสนอเมื่อ : 16 ต.ค. 2552

ไม่ว่าคุณจะเป็นคนเหงา กังวล ท้อแท้ หวาดกลัว หรือผิดหวัง เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรค  
อยู่เพียงคนเดียวยอมแพ้นะคะ ชีวิตนี้ยังมีเรื่องดีๆ รออยู่อีกมากมาย วันนี้มีเคล็ดลับฟ้นฟูจิตใจ  
ให้คลายจากความเครียด วิตกกังวล และหมองเศร้า ถือเป็นวิธีการปิดฝุ่นละอองในหัวใจ  
...ลดความขุ่นมัวในอารมณ์

1) **ทำอะไรซักอย่าง** เช่น ออกเดินทางไปที่นัดหมายเร็วกว่าปกติ 10 นาที  
ชีวิตจะเร่ร่อนน้อยลงและเครียดน้อยลง

2) **ใกล้ชิดธรรมชาติ** ต้นไม้จะช่วยเพิ่มความมีชีวิตชีวา และเป็นกุญแจไขไปสู่ความสุข

3) **หาสัตว์มาเลี้ยง** เพื่อผ่อนคลายความเครียด และช่วยคลายเหงา เช่น สุนัข, แมว และปลาทอง

4) **ยิ้มสู้เข้าไว้** การยิ้มหรือหัวเราะ ทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลออกมาน้อยลง

5) **ให้รางวัลความสำเร็จกับตัวเอง** หาเวลาพักสักนิดจิบชา กาแฟสักหน่อย  
ก่อนจะเริ่มลุยงานชิ้นต่อไป

6) **อย่ากลัวที่จะเอ่ยปากขอความช่วยเหลือ** เมื่อรู้สึกท้อแท้กับทุกอย่างไม่ไหว หาตัวช่วยด่วนจ้  
อย่าปล่อยให้ตัวเองเป็นขยะอารมณ์

7) **อ่านหนังสือ** ไม่มีอะไรจะหันเหความเศร้าได้ดีไปกว่าการอ่านหนังสือดีๆ สักเล่ม

8) **ใช้วันหยุดให้เป็นประโยชน์** ถ้าเครียดนัก ลองลาพักร้อนยาวๆ จะช่วยทำให้สมองโล่ง  
จิตใจสงบขึ้น

**ขอบคุณข้อมูลจาก หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ**