

5 กิจกรรม...ไม่ควรทำยามเครียด

นำเสนอเมื่อ : 10 ธ.ค. 2552

5 กิจกรรมไม่ควรทำยามเครียด

- ✘ **กิจกรรมต่อไปนี่คือตัวร้ายที่จะเพิ่มระดับความเครียดคุณ ไม่สมควรที่จะทำในเวลาเครียดๆ เป็นอันขาด**
 - ✘ **1. ฟังเพลงร็อคดังๆ**
ปกติเพลงร็อคจะทำให้จังหวะหัวใจเต้นแรงกว่าธรรมดาอยู่แล้ว แล้วนี่คนกำลังเครียด ถ้ามาเจอจังหวะกระดูกหัวใจกับเสียงแสบแสบแสบหูเขาไปอีก คิดดูสิว่าจะยิ่งเครียดหุดดับดับใหม่ขนาดไหน
 - ✘ **2. อาละวาดใส่คนรอบตัว**
เคยเป็นไหมว่ายิ่งอาละวาดปล่อยความโกรธออกมา เราก็ยิ่งรู้สึกโกรธ ถ้าสาวๆ ออกอูการหน้าบูดเม้มแตก พุดจาห้วนๆ ใส่คนรอบตัว คนอื่นจะมีปฏิกิริยาทางลบตอบกลับมาทันที แล้วมันก็จะยิ่งทำให้คุณอารมณ์เสียมากขึ้นไปอีก วิธีนี้นอกจากจะไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้นแล้ว ยังเป็นการสร้างศัตรูอีกต่างหาก ทางที่ดีเมื่อรู้สึกวุ่นใจใจไม่รับแขก สาวๆ ควรปลีกวิเวกไปสงบใจคนเดียวจนกว่าจะอารมณ์ดีขึ้นจะดีกว่า เพื่อความปลอดภัยในชีวิต ทรัพย์สิน และมิตรภาพของคุณเอง
 - ✘ **3. ดื่มกาแฟแก้เครียด**
ถ้าแกวเดียวแบบจวงๆ ก็พอไหว แต่อย่าซดกาแฟแทนน้ำเปล่าเป็นอันขาด เพราะคาเฟอีนไม่ใช่หน้าหวาน เมื่อดื่มเข้าไปมันจะกระตุ้นให้หัวใจเต้นแรง อะดรีนาลีนฉีดพลาณ มือไม้สั่น สมองป็นป่วน คุณจะยิ่งเครียดมากขึ้นซ้ำยังเหนือกว่าปกติ ดีไม่ดีจะหัวใจวายเอา ทีนี้เลยหมดโอกาสใดเครียดไปตลอดกาลเลย
 - ✘ **4. ชวนเพื่อนไปดริ้งค์**
แอลกอฮอล์เปลววุหล้า เมื่อดื่มเข้าไปก็ต้องเมาเป็นธรรมดา ตอนที่กำลังแฮ้วมันส์ฮายอยู่กับเพื่อนๆ อาจจะทำหยาเครียดก็จริง แต่ในวันรุ่งขึ้นคุณจะปวดหัว มีมึนง ปากแห้ง และคิดอะไรไม่ออกไปทั้งวัน ถ้าเมานหนักก็อาจต้องเกาะโถสวมอาเจียนจนหมดกระเพาะ และตื่นขึ้นมาในสภาพศพเดินได้ .. เฮอ.. แคคิดก็เครียดแทนแล้ว
 - ✘ **5. โทรศัพทคุยกับแฟน**
เวลาที่คุณเครียด คุณอาจอยากได้คำปลอบใจจากเขา แต่ความเครียดมักจะทำให้เราลืมประดิษฐ์ถ้อยคำให้ระรินหู เลยกกลายเป็นว่าเรามักจะเอาความเครียดไประบายใส่คนรัก จนกลายเป็นทะเลาะกันไป ทีนี้แทนที่จะเครียดแค่เรื่องงาน เลยต้องมานั่งเครียดเรื่องแฟนแถมเขาไปอีก