

จับคู่ความเครียดกับการผ่อนคลายวิธีการง่ายๆบอกเล่าความเครียด

นำเสนอเมื่อ : 11 ม.ค. 2552

ในช่วงเวลาทำงานของแต่ละอาชีพ คนหนุ่มที่ยังมีไฟ หรือผู้บริหารที่เคร่งเครียดมาทั้งวัน ล้วนมีวิธีการพักผ่อนเพื่อคลายเครียดด้วยกันทั้งนั้น ถ้าไม่มี ชีวิตทาจะแยแฉวนะครับ เพราะความเครียดจะถามหา แลวโรคต่างๆ ก็จะมาตามมาเป็นพรวนอีก

ในช่วงเวลาทำงานของแต่ละอาชีพ คนหนุ่มที่ยังมีไฟ หรือผู้บริหารที่เคร่งเครียดมาทั้งวัน ล้วนมีวิธีการพักผ่อนเพื่อคลายเครียดด้วยกันทั้งนั้น ถ้าไม่มี ชีวิตทาจะแยแฉวนะครับ เพราะความเครียดจะถามหา แลวโรคต่างๆ ก็จะมาตามมาเป็นพรวนอีก

สิ่งที่จะพูดถึงต่อไปนี้ คงไม่ใช่การบอกว่าคุณควรพักผ่อนอย่างไร เพราะเชื่อว่าทุกท่านต่างรู้อยู่แล้ว แต่เนื้เป็นการจับคู่ ระหว่างรูปแบบของความเครียดกับวิธีการผ่อนคลายที่น่าสนใจมากกว่า

ความเครียดกับงานที่มีเสันตาย

งานของนักเขียน นักหนังสือพิมพ์ และนักคิดสร้างสรรค์ทั้งหลาย ที่ต้องเกี่ยวพันกับเสันตายในการสงงาน ยิ่งใกล้ถึงเวลาสงงานเทาไหว สารอะดีนารีนในร่างกายก็จะหลั่งมากขึ้น ทำให้ความเครียดเพิ่มตามไปดวย บางครั้ง เวลาที่กระชั้นชิด อาจทำให้คุณมีนงงจนคิดอะไรไม่ออก จนกระทั่งเสันตายมาถึง คุณก็ยังคงคิดไม่ออกอีกนั้นแหละ และความเครียดก็จะเพิ่มสูงขึ้น ส่งผลรายต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ

ทางออกที่ดีที่สุด คือพักสมองสักเดี๋ยว หรือพักให้เต็มทีหลังเลิกงาน ทุนเหควมเสันใจไปกับสิ่งอื่นๆ ที่จะช่วยให้คุณผ่อนคลายลง โดยไม่ต้องคิดถึงเสันตาย แลวคอยกลับมาทำงานใหม่

แม้ว่าการผ่อนคลายจะยิ่งทำให้เวลาที่เหลือน้อยลงก็ตาม แต่เมื่อสมองได้พัก สองตาหันไปชมนกชมไม้ต้นไม้ หรือลูกจากโต๊ะทำงาน อยู่ให้ห่างมันสัก 5-10 นาที ความคิดดีๆ จะกลับคืนมา ปริมาณสารอะดีนารีนก็ไม่เพิ่มขึ้น คุณก็จะคิดงานออกและทำได้เร็วกว่าเดิม ยิ่งถ้าได้พักสบายๆ กับสายลม แสงแดดกับการพักรอนไปเลยละก็ สมองก็จะยิ่งปลอดโปร่งมากขึ้นเท่านั้น กลับมานั่งโต๊ะทำงานอีกที มันก็ไม่ทำให้คุณปวดหัวแลวหละ

เครียดจากการตัดสินใจครั้งสำคัญ

นักธุรกิจและบรรดาเจ้านายระดับบริหาร มักจะต้องเผชิญหน้ากับความเครียดลักษณะนี้เสมอ ไม่ว่าจะเป็นการตัดสินใจในนโยบายบริษัท การตัดสินใจลดทุนหรือเพิ่มทุน หรือจะนำบริษัทเขาดลาดหลักทรัพย์ก็ตาม

ทางออกก็คือ พังดนตรีคลายเครียดครับ บางครั้งก่อนตัดสินใจ ผู้บริหารอาจจำเป็นต้องทำตัวเป็นศิลปิน

สวมวิญญาณศิลปินที่สนใจงานศิลปะบ้าง โดยเฉพาะดนตรี เพราะเสียงดนตรีช่วยให้สมองโปร่งโล่งขึ้น และเหมาะสำหรับการผ่อนคลายความเครียดของผู้บริหาร ที่ต้องใช้การตัดสินใจภายใต้ความละเอียดรอบคอบ แต่มีข้อแม้ว่า คุณควรฟังดนตรีบ่อยๆ ไม่ใช่ฟังเฉพาะตัดสินใจเท่านั้น ฟังให้เป็นนิสัยในช่วงหลังเลิกงานนั้นแหละ ผีกไว้เพื่อเป็นการเรียนรู้วิธีบำบัดจากเสียงดนตรีให้มีประสิทธิภาพดีขึ้น

ความเครียดจากการสวมหน้ากากอนามัยทั้งวัน

ผู้ที่ประสบปัญหานี้ก็คือพนักงานขาย พนักงานต้อนรับ พนักงานบริการ และงานทั้งหลายที่คุณต้องพบปะผู้คนด้วยรอยยิ้ม ทั้งที่บางครั้งคุณแทบจะยิ้มไม่ออก ก็จำเป็นต้องสวมหน้ากากยิ้มให้ผู้อื่นเห็นได้ชื่นใจ แถมยังต้องคอยดูแลแขกคนหลายจำพวกอีกด้วย

ถ้ารู้สึกเครียดขึ้นมา ก็ควรปลีกตัวหรือเวลาว่างหลังเลิกงานออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง ยุกน้ำหนัก หรือขอมชกกับกระสอบ เป็นการระบายความเครียดได้ดีทีเดียว ยิ่งถ้ามีใครสักคนที่คุณไม่ชอบหน้า แต่จำเป็นต้องยิ้มและต้อนรับดูแลเขาบ่อยๆ นึกถึงหน้าหมอนนั้นไว้ แล้วอัดใส่กระสอบเต็มๆ หมัดรับรองว่าคุณสามารถยิ้มกับเขาได้เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม

เครียดหรือเบื่อกับงานที่ซ้ำซากเหมือนเดิมทุกวัน

พนักงานรับโทรศัพท์ พนักงานหน้าเคาน์เตอร์ของธนาคารที่ดูแลการฝาก-ถอนเงิน หรือการเขียนรายงานประชุมที่เหมือนๆ เดิมทุกครั้ง เลขานุการของเจ้านายที่ทำงานจนรู้ใจไปหมด พนักงานบัญชี รวมทั้งงานบริการในแบบซ้ำซากจำเจ เมื่องานทำให้คุณเบื่อเมื่อไหร่ ก็จะเริ่มเครียดไปกับมันด้วยเหมือนกัน เพราะคุณไม่สนุกกับการทำงานแล้วนะซี

ทางออกก็คือ ลองใช้เวลาหลังเลิกงานเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เช่น เรียนรู้ที่จะเป็นผู้นำรายการเรื่องไวน์หรือเปียโน สามารถแยกแยะความแตกต่างของรสชาติ คุณอาจทำให้งานอดิเรกกลายเป็นงานที่ตื่นเต้นสนุกสนาน ทั้งยังให้ความรู้ผ่านข้อเขียนได้อีกด้วย หาอะไรตื่นเต้นให้กับตัวเองหลังเลิกงานสิครับ แลงานประจำที่น่าเบื่อก็จะไม่น่าเบื่อและไม่ชวนให้เครียดอีกต่อไป

ขอขอบคุณ สุทธิรักษ์.คอม