

ศิริกร โปธิจักร. (2565, มีนาคม), ลดเครียดได้ด้วยวิธีง่าย ๆ ที่คุณอาจมองข้าม : ชีวิต : 24 (563) : 10

ดอกเตอร์เควิน แชนแมน นักจิตวิทยาคลินิกและผู้อำนวยการ The Kentucky Center for Anxiety and Related Disorders รัฐเคนทักกี สหรัฐอเมริกา ระบุถึงวิธีลดเครียดไว้ ดังนี้

- จดจ่อกับปัจจัยที่ควบคุมได้ ปัญหาหรือปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ให้พักไว้ก่อน
- หลังตื่นนอนให้เขียนสิ่งที่ต้องทำ โดยเรียงลำดับความสำคัญและทำเท่าที่ทำได้
- จัดวันพักผ่อนให้ตัวเองโดยที่ไม่ต้องทำอะไรเลยอย่างน้อย 1 วัน / สัปดาห์
- ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 นาที ต่อเนื่อง และยืดเหยียดร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกายอีก 10-15 นาที
- จดบันทึกเรื่องราวดี ๆ และสิ่งที่ทำให้คุณยิ้มหรือหัวเราะได้อย่างน้อยวันละ 1 เรื่อง
- ทำงานฝีมือ เพราะเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 รวมกับการฝึกสมาธิไปพร้อม ๆ กัน
- ฝึกโยคะในท่าที่ได้ก้มหัวลง เช่น ท่าสุนัขแลง (Downward-Facing Dog) จะทำให้เลือดไหลไปที่สมองได้มากขึ้น
- ปฏิเสธให้เป็น การทำในสิ่งที่ฝืนใจไม่ได้ช่วยให้คุณรู้สึกดี แต่มันจะส่งผลในทางตรงข้ามเสมอ
- แช่หรืออาบน้ำอุ่น ช่วยขจัดเซลล์ที่ตายแล้ว แนะนำให้อาบหรือแช่น้ำอุ่น 10 นาที แล้วอาบน้ำเย็นปิดท้าย 5 นาที จะทำให้รู้สึกสดชื่นขึ้น
- ใช้เครื่องหอมหรือน้ำมันนวดผสมน้ำมันหอมระเหยที่คุณชอบ เช่น ลาเวนเดอร์ คาโมมายล์
- เข้านอนและตื่นนอนในเวลาเดิม ถ้าทำได้ต่อเนื่องครบ 3 เดือน คุณจะไม่ต้องใช้นาฬิกาปลุกอีก สุดท้ายนี้หาเวลาให้ครอบครัว เพื่อน คนรัก ใช้เวลาที่มีคุณภาพกับพวกเขาให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ พักเรื่องงานไว้ก่อน ไว้กลับไปทำงานค่อยไปทำใหม่

