กรอบที่ 19

ปัญหาสุขภาพจิตวัยผู้ใหญ่

กรอบย่อยที่ 1 ปัญหาด้านการทำงาน

รหัส 3910 ภาวะหมดไฟในการทำงาน

รหัส 3911 เมื่อมีปัญหากับผู้ร่วมงาน

รหัส 3912 ปัญหาเปลี่ยนงานบ่อย

รหัส 3913 วิธีลดความเครียดในการทำงาน

รหัส 3914 วิธีเลือกงานให้เหมาะกับตนเอง

รหัส 3915 วิธีการบริหารเวลา

รหัส 3916 การสร้างความมั่นใจให้ตนเอง

รหัส 3917 การสร้างกำลังใจ

รหัส 3910 ภาวะหมดไฟในการทำงาน

อินทิรา ปัทมินทร*

คุณกำลังมีปัญหาในการทำงานถึงขั้นที่เรียกว่า "หมดไฟ" อยู่หรือเปล่า คือมีอาการเหน็ดเหนื่อย อ่อนล้าทั้งกายและใจ ไม่อยากทำงานเดิมที่ทำอยู่อีกต่อไป แม้ก่อนหน้านั้นจะเคยทำได้ดี เคยทุ่มเทให้อย่างเต็มที่ก็ตาม แต่มาถึงตอนนี้กลับรู้สึกท้อแท รู้สึกว่าสิ่งที่ทำมาทั้งหมดนั้นมันไม่เห็นผล หรือไม่เป็นไปอย่างที่คาดหวังเอาไว้ ก็เลยเกิดความเบื่อหน่าย ไม่อยากทำอีกต่อไป แถมยังรู้สึกว่าตัวเองมีอารมณ์แปรปรวน หงุดหงิด โมโหง่าย ก้าวร้าวอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน ทำให้ชีวิตไม่มี ความสุขทั้งที่ทำงานและที่บ้านด้วย

ภาวะหมดไฟในการทำงาน เกิดขึ้นเพราะมีความเครียดในการทำงานมากเกินไป อาจจะเป็นเพราะทำงานหนักเกินไป ทุ่มเทให้กับงานมากเกินไป หรือคาดหวังกับ ผลงานมากเกินไป หรือมีปัญหาที่ทำให้การทำงานติดขัดไปหมดซึ่งเป็นสิ่งที่เราแก้ไขและควบคุมไม่ได้ จึงรู้สึกว่าตัวเองล้มเหลว พาลโกรธตัวเอง โกรธผู้ร่วมงาน โกรธที่ตัวเอง ไม่ได้รับความเป็นธรรม และรู้สึกว่าไม่สามารถที่จะทำงานอย่างเดิมต่อไปได้อีกแล้ว

ภาวะหมดไฟในการทำงานไม่ได้เกิดขึ้นในชั่วข้ามคืน แต่จะค่อยๆ สะสมไปทีละเล็กทีละน้อย การป้องกันจึงต้องทำแต่เนิ่นๆ โดยการผ่อนคลายความเครียดเป็นประจำทุกวัน โดยการทำกิจกรรมที่รักที่ชอบเช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา สังสรรค์กับเพื่อนฝูง ทำงานอดิเรก พูดคุยปรึกษาปัญหาหนักใจกับคนใกล้ชิด ทำบุญทำกุศล หรือ ฝึกสงบจิตใจด้วยการทำสมาธิ เป็นต้น

แต่ถ้าขณะนี้คุณอยู่ในภาวะหมดไฟแล้ว ทางออกก็คือคุณจะต้องทบทวนตัวเองว่า คุณต้องการอะไรจากการทำงานกันแน่ คุณอยากเป็นอะไรในอนาคต และงานที่ทำอยู่นี้จะสนองความต้องการของคุณได้หรือไม่ ถ้าไม่ได้ ควรจะทำอย่างไรต่อไป เช่น ลาหยุดงานสักพักเพื่อคิดให้รอบคอบ ขอย้ายงานไปทำในแผนกใหม่ ลาออกจากงานไปหางานใหม่ หรือจะริเริ่มทำธุรกิจส่วนตัว เป็นต้น

นอกจากนี้ คุณควรจัดการกับอารมณ์ที่แปรปรวนของคุณ ด้วยการควบคุมตัวเอง ระมัดระวังการแสดงออก คิดก่อนทำ อย่าทำอะไรให้ใครเดือดร้อนและตัวคุณเองก็ต้องเสียใจภายหลัง เพราะจะทำให้ปัญหาบานปลายกันไปใหญ่

หากคุณกำลังมีปัญหาหมดไฟในการทำงาน อย่าเพิ่งท้อแท้ สิ้นหวัง ลองโทรศัพท์ มาคุยกับเรา ได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

---

*นักวิชาการสาธารณสุข 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

รหัส 3911 เมื่อมีปัญหากับผู้ร่วมงาน

อินทิรา ปัทมินทร*

การมีปัญหากับผู้ร่วมงาน ย่อมทำให้ไม่มีความสุขในการทำงาน จึงควรเร่งแก้ไข ดังนี้

ก่อนอื่น คงต้องพิจารณาดูว่า ผู้ร่วมงานที่คุณมีปัญหาด้วยนั้น เขามีปัญหากับคนอื่นๆ ด้วยหรือเปล่า ถ้าเขาคนนั้นมีปัญหากับคนอื่นๆ ด้วยนั่นแสดงว่าปัญหาอยู่ที่ตัวเขา ซึ่งคงแก้ยาก คงต้องยอมรับเขาอย่างที่เขาเป็น และปฏิบัติต่อเขาเหมือนกับผู้ร่วมงานคนอื่นๆ หรืออย่างที่คนอื่นๆ ปฏิบัติต่อเขา

แต่ถ้าเขาคนนั้นมีปัญหากับคุณคนเดียว ก็อาจจะต้องหาโอกาสพูดคุยปรับความเข้าใจกัน หรือให้หัวหน้าหรือเพื่อนร่วมงานที่อาวุโสช่วยเป็นคนกลางไกล่เกลี่ยปัญหาให้ การได้พูดจากันจะช่วยให้เข้าใจ เหตุผล และความรู้สึกของกันและกัน ทำให้สามารถลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้

ถ้าผู้ร่วมงานละเมิดสิทธิของคุณ ข่มเหงรังแกคุณ หรือปฏิบัติต่อคุณอย่างไม่ถูกต้อง คุณก็ควรร้องเรียนตามกฎระเบียบของหน่วยงาน หรือถ้าเป็นเรื่องที่กระทบกระเทือนถึงสวัสดิภาพของชีวิต และทรัพย์สินของคุณก็อาจจะต้องแจ้งตำรวจ หรือขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่นถ้าถูกล่วงละเมิดทางเพศ นอกจากจะร้องเรียนผู้บังคับบัญชา หรือแจ้งความดำเนินคดีแล้ว ยังสามารถขอความช่วยเหลือจากองค์กรที่ช่วยเหลือสตรี เช่น มูลนิธิผู้หญิง หรือมูลนิธิเพื่อนหญิง ได้ด้วย เป็นต้น

แต่ถ้าปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นแค่ปัญหาจุกจิกกวนใจ ก็ควรแก้ไขที่ตัวคุณเอง ด้วยการ พูดคุยปรับทุกข์กับคนใกล้ชิด เช่น เพื่อนที่อยู่ต่างสำนักงานกัน เป็นต้นนอกจากจะช่วยระบายความเครียดในใจแล้ว คุณอาจได้รับรู้ว่าเพื่อนของคุณก็มีปัญหาไม่ต่างไปจากคุณเหมือนกัน และในเมื่อเขาทนได้ คุณก็ต้องทนได้ พยายามนึกถึงงานไว้ให้มาก ถ้าคุณชอบงานที่ทำอยู่ แม้จะมีปัญหากับผู้ร่วมงานบ้าง ก็ถือเสียว่าเป็นการเพิ่มรสชาติให้ชีวิต อย่าให้ปัญหาเล็กน้อยมาทำลายงานที่คุณชอบเลย

ถ้าคุณยังอยากพูดคุยเกี่ยวกับปัญหานี้ต่อ ก็โทรศัพท์มาได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

---

*นักวิชาการสาธารณสุข 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

รหัส 3912 ปัญหาเปลี่ยนงานบ่อย

อินทิรา ปัทมินทร*

ความจริงการเปลี่ยนงานบ่อยก็ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ตราบใดที่คุณยังหางานใหม่ได้อยู่เสมอ

แต่ถ้า คุณรู้สึกว่าการเปลี่ยนงานบ่อยของคุณนั้นเป็นปัญหา ทำให้คุณไม่สบายใจไม่มีความสุข และอยากจะหางานที่ถาวรทำแล้วละก็ คงต้องมาพิจารณากันอีกครั้งดังนี้

คงต้องหาสาเหตุที่ทำให้คุณเปลี่ยนงานบ่อยว่าเป็นเพราะอะไร เพราะงานไม่ตรงกับความสามารถ งานหนักไปไม่คุ้มกับค่าตอบแทน หรือไม่ชอบผู้ร่วมงาน ไม่ชอบกฎระเบียบของ หน่วยงาน หรือว่าสถานที่ทำงานไม่สะดวกสบาย หรือที่ทำงานอยู่ไกลบ้าน เดินทางไม่สะดวก เป็นต้น

ลองคิดทบทวนดูว่า ที่คุณเปลี่ยนงานบ่อยนั้นเป็นเพราะสาเหตุเดียวกันหรือไม่

ถ้าเกิดจากสาเหตุเดียวกัน เช่น มีปัญหากับผู้ร่วมงานไปทุกที่ แสดงว่าปัญหาอาจจะอยู่ที่ตัวคุณ คุณอาจขาดมนุษยสัมพันธ์ไปหน่อย จำเป็นต้องปรับปรุงตัวเองในด้านนี้ โดยหัดมองข้อดีของคนอื่นให้มากขึ้น ยอมรับว่าคนเรามีทั้งข้อดีข้อเสีย แม้แต่ตัวคุณเอง บางทีก็ยังทำอะไรไม่ได้อย่างใจ ตัวเองเหมือนกัน แล้วจะให้คนอื่นได้อย่างใจคุณไปเสียหมด คงเป็นไปไม่ได้หรอก

แต่ถ้าคุณเปลี่ยนงานหลายครั้งด้วยสาเหตุที่แตกต่างกันออกไป บางครั้งก็เพราะไม่ชอบงาน บางครั้งเพราะไม่ชอบผู้ร่วมงาน บางครั้งไม่ชอบบรรยากาศในการทำงาน เป็นต้น ก็น่าจะเป็นข้อคิดสำหรับคุณว่า งานแต่ละงานนั้นย่อมมีปัญหาหรือมีสิ่งที่คุณไม่ชอบด้วยกันทั้งสิ้น ต่อให้เปลี่ยนงานมากเท่าใด ก็คงหางานที่ไม่มีปัญหาหรือถูกใจคุณไปเสียทุกอย่างไม่ได้หรอกตราบใดที่ตัวคุณเองยังมองอะไรเป็นปัญหาไปหมด

หนทางแก้ไข คือคุณต้องทำใจให้ยอมรับว่างานทุกงานย่อมมีปัญหาและปัญหาคือสิ่งที่ท้าทายและพิสูจน์ความสามารถ ความเก่ง และความอดทนของคุณ ถ้าคุณสามารถอดทนและต่อสู้ปัญหาได้สามารถทำงานได้ยั่งยืน แสดงว่าคุณเก่ง และเป็นผู้ชนะ

ในทางตรงข้าม ถ้าคุณไม่อดทน ยอมแพ้ปัญหาง่ายๆ คุณก็ต้องเปลี่ยนงานไปไม่รู้จบเหมือนเดิม แต่อย่าเพิ่งท้อแท้ ลองโทรศัพท์มาคุยกับเราได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

---

*นักวิชาการสาธารณสุข 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

รหัส 3913 วิธีลดความเครียดในการทำงาน

อินทิรา ปัทมินทร*

การทำงานเป็นสาเหตุให้คนเราเกิดความเครียดได้เสมอไม่มากก็น้อย และ เมื่อเกิดความเครียดแล้ว แต่ละคนจะมีปฏิกิริยาแตกต่างกันออกไป บางคนอาจปวดศีรษะ ไมเกรนกำเริบ บางคนท้องอืดเฟ้อ บางคนหงุดหงิด อารมณ์เสียง่าย บางคนถอนผม บางคนกัดหรือฉีกเล็บ บางคนนั่งเขย่าขาโดยไม่รู้ ตัวเป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้ล้วนเป็นสัญญาณเตือนให้คุณรีบผ่อนคลายความเครียดได้แล้ว ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

ประการแรก คงต้องออกกำลังกายเพื่อระบายฮอร์โมนแห่งความเครียดออกไปให้หมด จะเป็นการออกกำลังกายระหว่างการทำงาน เช่น การเดินขึ้นลงบันได หรือจะเป็นการเล่นกีฬา หรือทำงานบ้านในตอนเย็นหลังเลิกงาน หรือในวันหยุดก็ได้ การออกกำลังกายจนได้เหงื่อจะกระตุ้นให้ ร่างกายหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา ช่วยให้ร่างกายและจิตใจสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

ประการที่สอง คือต้องพักผ่อนให้พอ ไม่จำเป็นอย่าเอางานกลับไปทำที่บ้าน ต้องรู้จักบริหารเวลา เพื่อจะได้มีเวลาพักผ่อนส่วนตัวและมีเวลาให้ครอบครัวด้วย อย่าลืมว่าเครื่องจักรยังต้องมีเวลาหยุดพัก และซ่อมบำรุง คุณเองก็เช่นกันต้องมีเวลาพักผ่อนบ้างเพื่อจะได้มีพลังสำหรับการทำงานในวันต่อไป

ประการที่สาม คือการพูดคุยปรึกษาปัญหาที่คุณหนักใจกับคนใกล้ชิด แม้บางครั้งเขาอาจช่วยคุณแก้ปัญหาไม่ได้ แต่การได้พูดสิ่งที่อัดอั้นในใจออกไป และได้คำปลอบประโลมกลับมา คุณจะรู้สึกดีขึ้น สบายใจขึ้น และเมื่อใจสบาย สมองปลอดโปร่ง ก็อาจคิดแก้ปัญหาได้ในเวลาต่อมา

ประการที่สี่ คือการรู้จักปรับเปลี่ยนความคิด อย่าเอาแต่วิตกกังวลให้มากเกินไป ลองคิดในหลายๆ แง่มุม คิดในสิ่งดีๆ คิดอย่างมีความหวังบ้าง และอย่าคิดหมกมุ่น แต่ปัญหาของตัวเอง คิดถึงคนอื่นบ้าง ยังมีคนลำบากกว่าคุณอีกมาก จะได้มีกำลังใจต่อสู้ปัญหาต่อไป

ประการสุดท้าย คือการฝึกเทคนิคคลายเครียด เช่น การหายใจเข้าลึกๆ ให้ท้องพองออก และหายใจออกช้าๆ ให้ท้องแฟบลง จะช่วยชะลอความโกรธ คลายความกังวล ลดความกลัว และความตื่นเต้นลงได้ นอกจากนี้ควรฝึกสมาธิเพื่อสงบจิตใจ โดยมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก จะช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี

ถ้าคุณยังมีข้อสงสัยเรื่องการคลายเครียดอยู่อีก โทรศัพท์มาคุยกับเราได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

---

*นักวิชาการสาธารณสุข 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

รหัส 3914 วิธีเลือกงานให้เหมาะกับตนเอง

อินทิรา ปัทมินทร*

การที่จะรู้ได้ว่างานแบบไหนเหมาะสมกับคุณนั้น ต้องพิจารณาที่ความชอบ และความถนัดของตัวคุณเองเป็นหลัก

ซึ่งงานนั้น อาจไม่จำเป็นต้องตรงกับสาขาวิชาที่คุณเรียนจบมาก็ได้ หรือไม่จำเป็นต้องเป็นไปตามความใฝ่ฝันในวัยเด็กของคุณ ไม่จำเป็นต้องเป็นไปตามความปรารถนาหรือคำแนะนำของคุณพ่อคุณแม่ หรือไม่จำเป็นต้องเป็นอาชีพที่บรรพบุรุษของคุณทำสืบทอดกันมาก็ได้

งานที่เหมาะกับคุณ คืองานที่คุณถนัด สามารถทำได้ดี เวลาทำจะรู้สึกมีความสุข เพลิดเพลิน ทำได้นานโดยไม่รู้สึกเบื่อหน่ายหรือเหน็ดเหนื่อย และมีความพึงพอใจกับผลงานที่ได้ออกมาด้วย

การจะรู้ว่างานชนิดใดเหมาะกับคุณ คงต้องสังเกตตัวเองบ่อยๆ ว่าชอบอะไร ถนัดทางไหน จากนั้นก็ต้องลองทำดูจริงๆ เพื่อดูว่างานนั้นเหมาะกับคุณหรือไม่ เพราะบางครั้งคุณอาจคิดว่าคุณถนัดทางนั้น แต่พอทำเข้าจริงคุณอาจไม่ชอบก็ได้ เช่น คุณอาจเก่งทางด้านภาษา และชอบงานบริการ จึงเลือกทำงานเป็นแอร์โฮสเตส แต่พอทำเข้าจริง ต้องเดินทางบ่อยๆ ไม่ค่อยได้อยู่กับครอบครัว คุณอาจทนทำได้ไม่นานอาจต้องเปลี่ยนไปทำงานอื่น เช่น ไปเป็นประชาสัมพันธ์โรงแรม หรือไปเป็นเลขานุการ เป็นต้น หรือบางคนเรียนมาทางแพทย์ พยาบาล แต่ไม่ชอบทำงานกับผู้ป่วย ก็อาจเปลี่ยนเข็มไปเป็นอาจารย์ หรือนักวิจัย เป็นต้น

บางคนอาจโชคดีที่ได้งานแรกก็ตรงกับความชอบ ความถนัดของตนเอง แต่หลายคนไม่โชคดีอย่างนั้น คือ ถึงแม้จะได้งานที่ตรงกับที่เรียนมา แต่ก็อาจไม่ชอบ อยากเปลี่ยนงานใหม่ แต่ถ้ายังหางานใหม่ไม่ได้ ก็น่าจะอดทนทำไปก่อน ระหว่างนี้ก็พยายามปรับตัวเข้าหางาน ศึกษางานให้มากขึ้น ฝึกหัดให้เชี่ยวชาญ นึกถึงส่วนดีของงานที่ทำอยู่ให้มากเข้าไว้ เช่น งานนี้มีประโยชน์ได้ช่วยเหลือประชาชน งานนี้ดีตรงที่มีเพื่อนเยอะ และเจ้านายก็ดี งานนี้ได้ใช้ความรู้ความสามารถอย่างเต็มที่ งานนี้มีโอกาสก้าวหน้าสูง หรืองานนี้ทำให้พ่อแม่ภูมิใจ เป็นต้น

พยายามคิดถึงข้อดีของงานที่คุณทำอยู่ให้มาก ๆ อาจช่วยให้คุณชอบงานนั้นมากขึ้น ก็ได้ และ ที่สำคัญมีงานทำดีกว่าตกงาน

ถ้าคุณยังมีข้อสงสัยและอยากพูดคุยกับเราโทรศัพท์มาได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

---

*นักวิชาการสาธารณสุข 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

รหัส 3915 วิธีการบริหารเวลา

อินทิรา ปัทมินทร*

วิธีการบริหารเวลาเพื่อทำงานให้เสร็จทันกำหนด มีดังนี้

1. จัดลำดับความสำคัญของงาน เลือกทำงานที่สำคัญและเร่งด่วนก่อน โดยเฉพาะงานที่ยากให้รีบทำตอนเช้าที่ร่างกายยังสดชื่น และสมองยังแจ่มใสอยู่จะได้ทำงานนั้นให้เสร็จได้อย่างไม่ลำบากนัก

2. ทำงานไปทีละชิ้น ทีละเรื่อง งานจะได้เสร็จไปทีละอย่าง อย่าทำงานนั้นนิด งานนี้หน่อย ทำแล้วค้างๆ คาๆ ไว้ คุณจะไม่ได้งานเป็นชิ้นเป็นอันเลย

3. รีบลงมือทำงานทันที ไม่ต้องรอฤกษ์ยาม ไม่มัวคุยกับเพื่อน คุยโทรศัพท์ กินขนม หรือเดินไปเดินมา แต่ให้เดินหน้าลุยงานอย่างเดียว อาจพักบ้างสัก 5 นาที หรือ 10 นาที ในระหว่างการทำงานช่วงเช้า และช่วงบ่าย เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถ หรือดื่มน้ำผลไม้ ดื่มน้ำชากาแฟ ให้ร่างกาย สดชื่น จะได้พร้อมที่จะกลับมาทำงานต่อ

4. ถ้าคุณเป็นหัวหน้า ต้องอย่าหวงงาน ให้แบ่งงานให้ลูกน้องทำ สอนงานพวกเขา เขาจะช่วยแบ่งเบาภาระงานของคุณได้มาก คุณจะได้เอาเวลามาทำงานที่สำคัญ ๆ เท่านั้น

5. หาเครื่องอำนวยความสะดวก หรือเครื่องทุ่นแรงต่างๆ มาใช้ในสถานที่ทำงานจะช่วยประหยัดเวลาในการทำงานได้ และการจัดสถานที่ทำงานให้เหมาะสม มีความเป็นระเบียบ มีการจัดเก็บเอกสารที่ดี ก็จะช่วยให้ทำงานได้เร็วขึ้นด้วย

นอกจากนี้ ให้คุณลองสังเกตผู้ร่วมงานที่เขาบริหารเวลาได้ดี ทำงานเสร็จตามกำหนด และ ผลงานดีมีประสิทธิภาพ แล้วลองทำตามเขาดูบ้าง อาจช่วยให้คุณบริหารเวลาดีขึ้นได้

ถ้าคุณยังมีข้อสงสัยในเรื่องนี้ โทรมาคุยกับเราได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

---

*นักวิชาการสาธารณสุข 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

รหัส 3916 การสร้างความมั่นใจให้ตนเอง

อินทิรา ปัทมินทร*

ความมั่นใจในตัวเองเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้คนเราประสบความสำเร็จในการทำงาน และในการ ดำเนินชีวิต

ถ้าคุณยังไม่ค่อยมีความมั่นใจในตัวเองนัก นั่นอาจเป็นเพราะคุณตีราคาตัวเอง หรือประมาณตัวเองต่ำกว่าคนอื่น หรือเห็นคนอื่นดีกว่า เก่งกว่าคุณไปหมด ตัวคุณหาดีไม่ได้เลย เวลาจะทำอะไรจึงรู้สึกว่าคงสู้คนอื่นเขาไม่ได้ คงทำผิดๆ พลาดๆ ให้คนอื่นเขาหัวเราะเยาะ หรือตำหนิติเตียน คุณได้ คุณก็เลยไม่กล้าที่จะทำอะไรเลย เช่น ไม่กล้าพูด ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นในที่ประชุม ไม่กล้า ริเริ่มอะไรใหม่ๆ ในการทำงาน เป็นต้น ทำให้การงานไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร

ความจริงคนเราแต่ละคนต่างก็มีข้อเด่น ข้อด้อยด้วยกันทั้งนั้น คุณอย่าไปมองแต่ข้อเด่นของคนอื่น ให้หัดมองข้อเด่นของตัวเองด้วย สำรวจดูว่าคุณมีดีอะไรบ้าง เช่น มีครอบครัวที่ อบอุ่น มีเพื่อนมาก มีความรู้รอบตัวดีเพราะชอบอ่านหนังสือ เรียบก็จบได้ปริญญา เป็นต้น จงภาคภูมิใจกับส่วนดีที่คุณมีอยู่ แล้วคุณจะรู้สึกถึงคุณค่าของตัวเองว่า ไม่น้อยหน้าใครเช่นกัน แล้วคุณก็จะค่อย ๆ มั่นใจในตัวเองมากขึ้นเอง

ส่วนข้อด้อยที่คุณมีก็ค่อยๆ แก้ไข โดยกล้าเผชิญหน้ากับมัน เช่น ไม่กล้าพูดในที่ประชุม ก็ให้เตรียมตัวมาให้ดีก่อนประชุม แล้วลองขอพูดดูสักนิดในเรื่องที่เตรียมพร้อมมาแล้ว ครั้งแรกย่อมตื่นเต้นประหม่า เขินอายเป็นธรรมดา แต่พอหลายๆ ครั้งเข้าก็จะเกิดความเคยชินและ มั่นใจมากขึ้น

ความมั่นใจในตัวเอง เป็นเรื่องที่พัฒนาได้ ขอเพียงแต่คุณมีความตั้งใจจริงค่อยๆ อดทนฝึกฝนไปเรื่อยๆ อย่าท้อถอยเสียก่อนเท่านั้นเอง

ถ้าคุณยังมีข้อสงสัยและอยากพูดคุยกับเรา โทรศัพท์มาได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

---

*นักวิชาการสาธารณสุข 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

รหัส 3917 การสร้างกำลังใจ

อินทิรา ปัทมินทร*

กำลังใจเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะเมื่อมีปัญหา มีความทุกข์ หรืออยู่ในภาวะวิกฤต กำลังใจที่เข้มแข็งเท่านั้นที่จะช่วยให้คุณฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ไปได้

ดังนั้น เราจึงควรมาเรียนรู้ที่จะสร้างกำลังใจให้แข็งแกร่งกัน ดังนี้

ประการแรก คุณต้องมองโลกในแง่ดี มีความหวัง ต้องคิดอยู่เสมอว่าพรุ่งนี้จะต้องดีกว่าวันนี้ ความสำเร็จกำลังรอคุณอยู่ข้างหน้า ถ้าคุณสามารถอดทนผ่านวันนี้ไปได้ พรุ่งนี้คุณก็จะเป็นผู้ชนะ

ประการที่สอง คุณต้องไม่ลืมอดีต คุณต้องไม่ลืมว่าคุณเคยประสบความสำเร็จมาแล้วในอดีตเช่นเรียนจนจบ มีงานทำ มีครอบครัว มีเงินมีทอง เป็นต้น ซึ่งกว่าคุณจะประสบความสำเร็จไดก็ต้อง ผ่านอุปสรรคมาแล้วทั้งสิ้นดังนั้นปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นในวันนี้คุณก็ต้องเอาชนะได้เช่นกัน คุณจะเห็นได้ว่าชีวิตมีขึ้นมีลงอยู่เสมอความทุกข์จึงไม่อยู่กับคุณอย่างถาวรสักวันหนึ่งมันต้องผ่านพ้นไปอย่างแน่นอน

ประการที่สาม คุณต้องลองศึกษาชีวิตของคนอื่นดูบ้าง จะโดยการดูรายการโทรทัศน์ หรืออ่านหนังสือก็ได้ คุณจะเห็นว่าคนที่เขาประสบความสำเร็จในชีวิต มักต้องผ่านความลำบากทุกข์ยากมาก่อนทั้งนั้น ควรดูพวกเขาเป็นตัวอย่าง คุณจะได้เกิดกำลังใจและมีใจสู้เหมือนพวกเขา

ประการที่สี่ ขอให้คุณคิดถึงเป้าหมายในอนาคตอยู่เสมอเช่น คิดถึงบ้านที่คุณอยากเป็นเจ้าของ คิดถึงรถยนต์ที่คุณอยากได้ คิดถึงปริญญาที่คุณใฝ่ฝัน หรือไม่ก็คิดถึงคนที่คุณรัก เช่น พ่อแม่ หรือลูก บอกตัวเองว่าที่คุณอดทนและต่อสู้อยู่ทุกวันนี้ก็เพื่ออนาคตและเพื่อคนที่คุณรัก ถ้าคุณทำสำเร็จคุณก็จะได้ในสิ่งที่คุณต้องการ และทุกคนก็จะมีความสุขด้วยกัน คุณจะได้เกิดกำลังใจในการต่อสู้ชีวิตมากขึ้น

หากคุณรู้สึกว่าท้อแท้ ให้กำลังใจตัวเองแล้วไม่ได้ผล ขอให้ลองหากำลังใจจากคนใกล้ชิดดูบ้าง จะเป็นคนในครอบครัว หรือเพื่อนสนิทก็ได้ ลองพูดคุยความทุกข์ในใจกับพวกเขา เขาจะให้กำลังใจคุณได้

แต่ถ้าคุณรู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกว่าไม่มีใครอยู่เคียงข้างคุณเลย ก็ลองโทรศัพท์มาคุยกับเรา ได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมงด้วย

---

*นักวิชาการสาธารณสุข 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต