

หมดไฟ หรือ ปี้เคี้ยง ?

ภาวะหมดไฟ เกิดจาก
ความเครียดสะสม เหนื่อยล้า
รู้สึกท้อ หมดแรง เบื่อในสิ่งที่
เคยชอบ
ปี้เคี้ยง คือ ไม่อยากลำบาก
ไม่อยากพยายาม รู้ว่า
“ควรทำ” แต่เลือกไม่ทำ

หมดไฟจะ ทำไงดี

โอบกอดตัวเอง

การยอมรับและเข้าใจตัว
เองทั้งในด้านดีและไม่ดี
และให้กำลังใจตัวเอง
เมื่อเผชิญความยาก
ลำบาก

จัดการความเครียด

ฝึกการผ่อนคลาย
คลาย เช่น
การทำสมาธิ
การออกกำลังกาย ฯลฯ

หากิจกรรมผ่อนคลาย

การเลือกทำสิ่งที่ช่วยให้จิตใจสงบ
ลดความเครียด เช่น ฟังเพลง
เดินเล่น อ่านหนังสือ หรือทำ
สมาธิ เพื่อฟื้นฟูพลังใจและ
ร่างกาย ฯลฯ

จัดการเวลาที่ดี

ใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ
การจัดลำดับความสำคัญของ
งาน ระบุเป้าหมายให้ชัดเจน
และเพื่อเวลาสำหรับการพักผ่อน เพื่อลดความเครียด
และเพิ่มคุณภาพชีวิต

ปรึกษาด้านจิตวิทยา

การพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญ เช่น
นักจิตวิทยา เพื่อขอคำแนะนำ
หรือช่วยแก้ปัญหาทางอารมณ์
ความคิด พฤติกรรม หรือ
ความเครียด

สร้างเครือข่ายสนับสนุน

การมีคนรอบข้างที่ไว้ใจได้ คอย
ให้กำลังใจ รับฟัง และช่วยเหลือ
เมื่อเผชิญปัญหา เพื่อให้รู้สึกไม่
โดดเดี่ยวและมีแรงใจในการก้าว
ผ่านอุปสรรค

ภาวะหมดไฟเป็นปัญหาสำคัญเพราะส่งผลกระทบต่อทั้งสุขภาพกายและใจ
ทำให้เกิดความเครียดสะสม ดังนั้นการป้องกันและจัดการภาวะหมดไฟจึง
สำคัญมากเพื่อรักษาคุณภาพชีวิตและความสำเร็จในการเรียน