

หมดไฟจริง ทำไงดีนะ?



จัดการความเครียด



ฝึกการผ่อนคลาย เช่น
การทำสมาธิ การออกกำลังกาย
โยคะ ฯลฯ

หมดไฟ หรือ ขี้เกียจ ?

ภาวะหมดไฟ เกิดจากความเครียด สะสม
เหนื่อยล้า รู้สึกท้อ หมดแรง เบื่อในสิ่งที่
เคยชอบ

ขี้เกียจ คือ ไม่อยากลำบาก ไม่อยาก
พยายาม รู้ว่า “ควรทำ” แต่เลือกไม่ทำ

โฟกัสตัวเอง



การยอมรับและเข้าใจตัวเอง
ทั้งในด้านดีและไม่ดีให้กำลังใจ
ใจตัวเองเมื่อเผชิญความยาก
ลำบาก

หากิจกรรมผ่อนคลาย



การเลือกทำสิ่งที่ช่วยให้จิตใจสงบ
ลดความเครียด เช่น ฟังเพลง
เดินเล่น อ่านหนังสือเพื่อฟื้นฟู
พลังใจและร่างกาย ฯลฯ

จัดการเวลาที่ดี



จัดลำดับความสำคัญของงาน
ระบุเป้าหมายให้ชัดเจน และ
เพื่อเวลาสำหรับการพักผ่อน
เพื่อลดความเครียดและเพิ่ม
คุณภาพชีวิต

สร้างเครือข่ายสนับสนุน



การมีเพื่อน ครอบครัว หรือคนรอบข้าง
ที่ไว้ใจได้ คอยให้กำลังใจ รับฟัง และ
ช่วยเหลือเมื่อเผชิญปัญหา เพื่อให้รู้สึก
ไม่โดดเดี่ยวและมีแรงใจในการก้าว
ผ่านอุปสรรค

ปรึกษาด้านจิตวิทยา



การพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญ เช่น
นักจิตวิทยา เพื่อขอคำแนะนำ
หรือช่วยแก้ปัญหาทางอารมณ์
ความคิด พฤติกรรม หรือ
ความเครียด

ภาวะหมดไฟเป็นปัญหาสำคัญเพราะส่งผลกระทบต่อทั้งสุขภาพกายและ
ใจ ทำให้เกิดความเครียดสะสม ดังนั้นการป้องกันและจัดการภาวะ
หมดไฟจึงสำคัญมากเพื่อรักษาคุณภาพชีวิตและความสำเร็จในการเรียน