



6 วิธี

ฟื้นฟูอาการหมดไฟ

หมดไฟ หรือ ขี้เกียจ ?

ภาวะหมดไฟ เกิดจากความเครียด สะสม เหนื่อยล้า รู้สึกท้อ หมดแรง เบื่อในสิ่งที่เคยชอบ

ขี้เกียจ คือ ไม่อยากลำบาก ไม่อยากพยายาม รู้ว่า “ควรทำ” แต่เลือกไม่ทำ

1

จัดการความเครียด



ฝึกการผ่อนคลาย เช่น การทำสมาธิ การออกกำลังกาย ฯลฯ

2

โอบกอดตัวเอง



การยอมรับและเข้าใจตัวเองทั้งในด้านดีและไม่ดีให้กำลังใจตัวเอง เมื่อเผชิญความยากลำบาก

3

หากิจกรรมผ่อนคลาย



การเลือกทำสิ่งที่ช่วยให้จิตใจสงบ ลดความเครียด เช่น ฟังเพลง เดินเล่น อ่านหนังสือเพื่อฟื้นฟูพลังใจและร่างกาย ฯลฯ

4

จัดการเวลาที่ดี



จัดลำดับความสำคัญของงาน ระบุเป้าหมายให้ชัดเจน และเพื่อเวลาสำหรับการพักผ่อนเพื่อลดความเครียดและเพิ่มคุณภาพชีวิต

5

สร้างเครือข่ายสนับสนุน



การมีคนรอบข้างที่ไว้ใจได้ คอยให้กำลังใจ รับฟัง และช่วยเหลือเมื่อเผชิญปัญหา เพื่อให้รู้สึกไม่โดดเดี่ยว และมีแรงใจในการก้าวผ่านอุปสรรค

6

ปรึกษาด้านจิตวิทยา



การพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอคำแนะนำหรือช่วยแก้ปัญหาทางอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม หรือความเครียด

ภาวะหมดไฟ เป็นปัญหาสำคัญเพราะส่งผลกระทบต่อทั้งสุขภาพกายและใจ ทำให้เกิดความเครียดสะสม ดังนั้นการป้องกันและจัดการภาวะหมดไฟจึงสำคัญมากเพื่อรักษาคุณภาพชีวิตและความสำเร็จในการเรียน