

9 วิธีจัดการความเครียด..!

งานพัฒนาบุคลากร ฝ่ายอำนวยการ
สำนักปลัดเทศบาล

1



หมั่นสังเกตความ
ผิดปกติของร่างกาย
จิตใจและพฤติกรรม
ที่เกิดจากความเครียด

2



ผ่อนคลายความ
เครียด เช่น
การนวดคลายเครียด
การฝึกการหายใจ
การทำสมาธิ

3



จัดสิ่งแวดล้อม
รอบตัวทั้งที่บ้าน
และที่ทำงาน ให้สะอาด
สวยงาม น่านั่ง
น่านำทำงาน

4



ทำกิจกรรมที่ชอบ
เช่น ออกกำลังกาย
ท่องเที่ยว สังสรรค์
กับเพื่อน ทำบุญให้ทาน
ฟังเพลง เล่นดนตรี

5



พยายามหาทาง
แก้ไขปัญหาที่ทำให้
เครียดโดยเร็ว

6



ฝึกทักษะที่จำเป็น
เช่น ทักษะการสื่อสาร
การสร้างสัมพันธภาพกับ
ผู้ร่วมงาน การตัดสินใจ
การแก้ไขปัญหา

7



ปรับเปลี่ยน
ความคิดจากแง่ลบ
เป็นแง่บวก

8



พูดคุยระบาย
ความทุกข์ใจ
กับคนที่ไว้ใจ

9



รับบริการที่คลินิก
คลายเครียด หรือใช้
บริการปรึกษาทางโทรศัพท์
ที่สายด่วนสุขภาพจิต
โทร 1323

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ :
สายด่วนสุขภาพจิต **1323**

ที่มาของข้อมูล : กรมสุขภาพจิต