

วิธีรับมือกับอาการ BURNOUT

กลุ่มอาการสภาวะหมดไฟในการทำงาน

1 เว้นเวลาให้ตัวเองบ้าง

การทำงานต่อเนื่องเป็นเวลานานอาจทำให้ร่างกาย
และสมองเหนื่อยล้า ลองพักสั้นๆ ระหว่างวัน เช่น
“พัก 5-10 นาที ทุก 1-2 ชั่วโมง”
เพื่อให้ตัวเองได้ชาร์จพลังและกลับมามีสมาธิมากขึ้น



RELAX



2 ลุกขึ้นขยับตัว

เดินยืดเส้น ยืดกล้ามเนื้อ
“ออกกำลังกายเบา ๆ ประมาณ 10-30 นาที”
การเคลื่อนไหวร่างกายช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด
ลดความตึงเครียดและทำให้อารมณ์ดีขึ้น



3 คุยกับใครสักคน

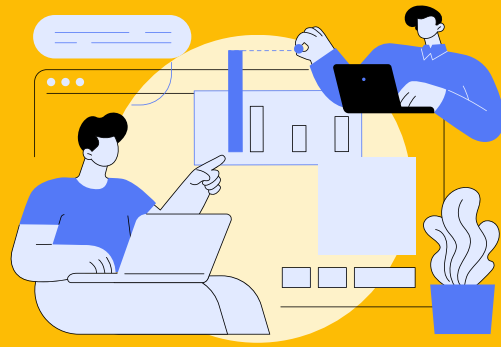
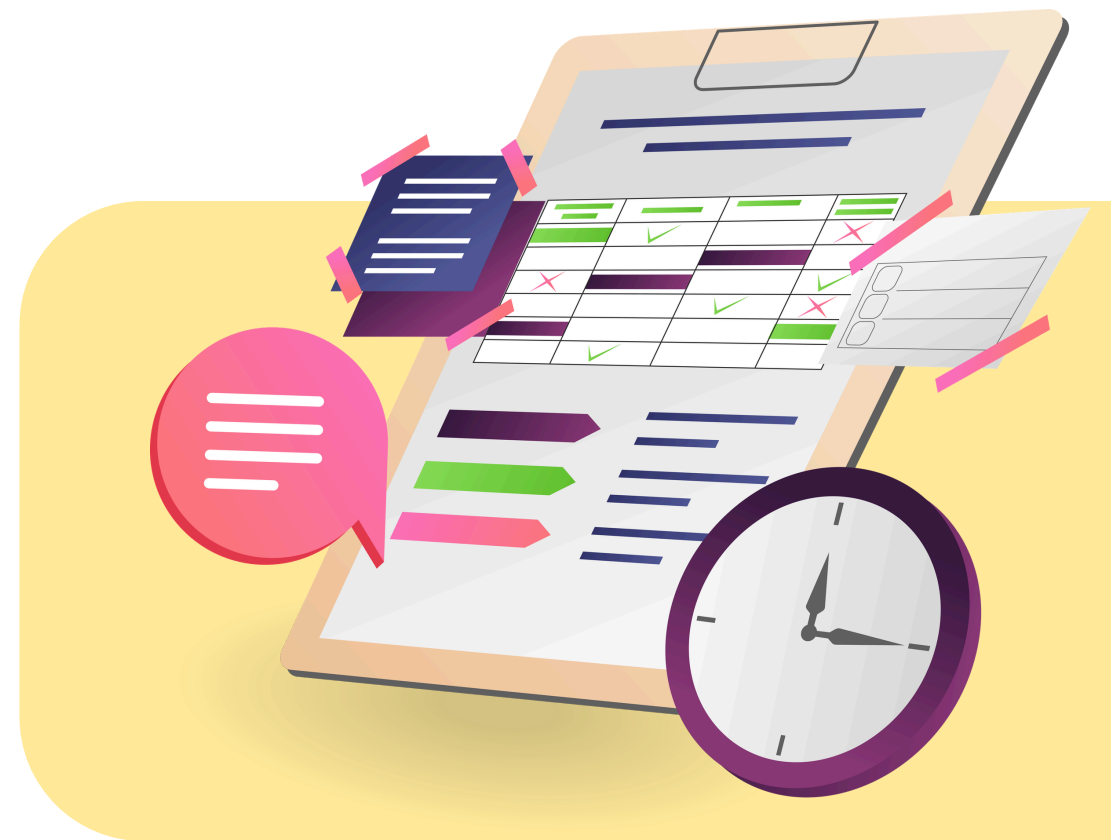
“อย่าเก็บทุกอย่างไว้คนเดียว”
ลองพูดคุยกับเพื่อนคนในครอบครัว
หรือคนที่ไว้ใจอาจช่วยให้รู้สึกเบาขึ้น



WORK LIFE BALANCE

4 พยายามแบ่งย่อยงาน

แบ่งงานออกเป็นส่วนเล็ก ๆ และเริ่มทำทีละขั้นตอน
“การตั้งเป้าหมายที่ทำได้จริง”
จะช่วยลดความกดดัน และเห็นความก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง



5 วางแผนล่วงหน้า

จัดลำดับความสำคัญของงาน
“วางแผนงานแต่ละวันหรือสัปดาห์”
ให้ชัดเจน ช่วยลดความสับสนความเร่งรีบ
และบริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น



LIFE PLANNING

