



เอกสารเผยแพร่องค์ความรู้

เรื่อง วิธีลดความเครียดในการทำงาน

"การทำงาน" เป็นงานที่ต้องใช้ทั้งสติปัญญาและใจในการทำงาน
เมื่อมีความเครียดสะสมมากเกินไปก็จะส่งผลต่อสุขภาพกายและใจ
ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ดังนั้น หากท่านรู้สึกเครียด ควรลดความ
เครียดลงด้วยวิธีดังต่อไปนี้

1. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
2. พักผ่อนอย่างเพียงพอ
3. รับประทานอาหารให้ถูกต้อง
4. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
5. ฝึกสมาธิหรือทำสมาธิ

“ถ้ารู้สึกเครียดหรือเหนื่อยเกินไป ให้พักสักครู่ แล้วค่อยกลับมาทำงานต่อ
อย่าลืมดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีอยู่เสมอ”

จิตสำนึก
การทำงานอย่างมีความสุข สบายใจ สบายกาย สบายใจ สบายใจ สบายใจ สบายใจ

