

Post-Vacation Blues



Post-Vacation Blues

เพราะหยุดยาว จึงมีอาการซึมเศร้า



ขอต้อนรับมนุษย์เงินเดือนกลับบ้าน มาสู่โหมดปกติ หมดไปรวันหยุด เทศกาลปีใหม่ต้องกลับมา นั่งทำงานที่รักกันเหมือนเดิมแล้วนะคะ ไม่ทราบว่าเคยมีอาการเหล่านี้กัน บ้างไหม หลังวันหยุดต่อเนื่องยาวๆ หลายๆ วัน บางคนอาจมีอาการที่ เกี่ยวจลันหลังยาว สมองเบลอ กล้าม เนื้อเฉา ใจห่อเหี่ยว ซึมๆ รู้สึกไม่มี แรง งอแงไม่อยากกลับไปทำงาน หากใครมีความรู้สึกหรืออาการ เหล่านี้ละก็ คุณอาจกำลังมีภาวะซึม เศร้าหลังวันหยุดยาว หรือ Post-vacation Blue มาทำความเข้าใจจัก Post-Vacation Blues และวิธีแก้อาการนี้กัน

ภาวะ Post-vacation Blues หรือ “ภาวะซึมเศร้าหลังหยุดยาว” คือภาวะอารมณ์เศร้าที่เกิดขึ้นหลังใช้ชีวิตสนุกไปกับการท่องเที่ยวหรือพักผ่อนช่วงวันหยุดยาว



1. ปล่อยให้เวลาตัวเองได้ปรับโหมดกลับสู่ชีวิตปกติหลังจากเที่ยว

หลังกลับจากเดินทางท่องเที่ยว หาเวลาพักอีกครึ่งวันหรืออีก 1 วันก่อนกลับไปทำงานเพื่อพักให้หายเหนื่อย แทนที่จะไปทำงานเลยอย่างไม่มีประสิทธิภาพ เพราะร่างกายยังเหน็ดเหนื่อย

2. วางแผนงานและลิสต์สิ่งที่ต้องทำเมื่อต้องกลับไปทำงาน

ลิสต์ที่เราต้องทำขึ้นเพื่อแยกงานเป็นหลายๆ ว่ามีงานอะไรบ้างที่ต้องเมื่อทุกอย่างมันดูเยอะเยอะมากมายในการทำงานวันแรก ทั้งเหงาหงอย เบื่อหน่าย ซึ่เกียจ ไม่รู้จะเริ่มต้นทำงานจากตรงไหนดี ลองเขียนลิสต์งานที่ต้องทำออกมาก่อนเพื่อให้เห็นภาพรวม จะได้ว่ารู้ว่าคุณต้องทำอะไรก่อน ทำอะไรทีหลัง อะไรที่เร่งด่วน อะไรที่รอได้

3. โฟกัสแต่งานจำเป็นเท่านั้น

อย่าเพิ่งทำงานแบบเต็มรูปแบบ ให้เลือกงานที่ต้องทำให้เสร็จในวันนั้นจริงๆ เพราะฉะนั้นเลือกงานที่ไม่ยากมากนัก แต่ทำให้เสร็จ เพื่อเพิ่มความรู้สึกดีและกลับคืนสู่สภาพปกติให้ได้ก่อน

4. มองหาความสุขรอบตัว

มองชีวิตในวันธรรมดาให้มีความสุขมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น การฟังเพลงโปรดระหว่างการเดินทางไปทำงาน นึกถึง การดูซีรีส์ หรือรายการวาไรตี้รายการโปรดหลังกลับจากทำงาน การได้ดูหนังที่ชอบ

5. นีบถอยหลังวันหยุดครึ่งวันพร้อมตั้งเป้าหมายทริปต่อไป

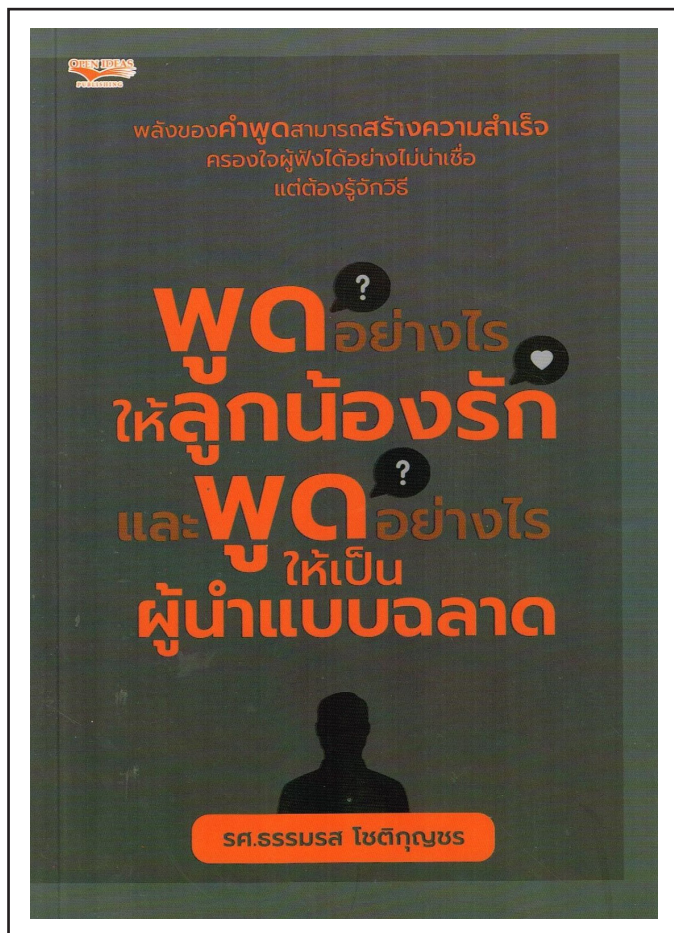
อีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยเยียวยาหัวใจที่เหี่ยวเฉาได้นั้นคือการแพลนวันหยุดครึ่งต่อไปในการเดินทาง ลองดูสิว่าครึ่งวันมีวันหยุดวันไหน แล้วคุณจะไปไหนดี อาจลองแพลนถึงสุดลัปดาห์ที่จะถึง เที่ยวแบบเข้าไปเย็นกลับ หาร้านกาแฟน่ารักๆ ไปถ่ายรูปเล่น

6. ออกกำลังกาย

ขณะออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเอ็นโดรฟิน ให้เรามีความสุข สัมความทุกข์ไปชั่วขณะ นอกจากนั้นยังทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นอีกด้วย ดังคำกล่าวของชาวโรมันที่ว่า “mens sana in corpore sano” หรือสุขภาพกายดีทำให้สุขภาพจิตดี

STARTUP : SLOW LIFE & SLOW READING

FEATURED BOOK



พูดอย่างไรให้ลูกน้องรักและพูดอย่างไรให้เป็นผู้นำแบบฉลาด, รศ. ธรรมรส โชติกุญชร

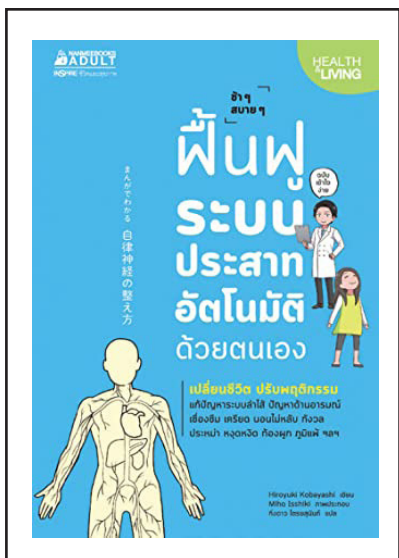
พลังของคำพูดสามารถสร้างความสำเร็จครองใจผู้ฟังได้อย่างไม่น่าเชื่อแต่ต้องรู้วิธี การสร้างมนุษยสัมพันธ์ในด้านต่าง ๆ เทคนิควิธีการจูงใจคนแนวคิดและอื่น ๆ อีกมากที่จำเป็น หากใครที่จะเป็นนักบริหารหรือนักปกครอง หรือแม้แต่ผู้ที่ต้องการประกอบอาชีพส่วนตัว ก็ต้องเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการพูดการสร้างมนุษยสัมพันธ์เพื่อครองใจคน...

BOOK

ฟื้นฟูระบบประสาทอัตโนมัติ
ด้วยตนเอง

โดย Hiroyuki Kobayashi
แปล กิ่งดาว ไตรยสุนันท์

ไม่ว่าชายหรือหญิงก็แก้ไขความผิดปกติของร่างกายด้วยการดูแลระบบประสาทอัตโนมัติ ได้ไม่ยาก หนังสือฟื้นฟูระบบประสาทอัตโนมัติด้วยตนเอง แนะนำวิธีเปลี่ยนชีวิต ปรับพฤติกรรม แก้ปัญหา ระบบลำไส้ ปัญหาด้านอารมณ์ เชื่องซึม เครียด นอนไม่หลับ กังวล ประหม่า หงุดหงิด ท้องผูก ภูมิแพ้ ฯลฯ เพียงใส่ใจการดำเนินชีวิตประจำวันเล็กน้อย ชีวิตของคุณก็จะเปลี่ยนแปลงได้ อย่างเหลือเชื่อ



การลดน้ำหนัก ครั้ง
สุดท้าย (สไตล์คนขี้เกียจ)

โดย นพ. บัญชา แดงเนียม,
รุ่งเรือง คลองบางล่อ, เบญจามณี คำเมือง (क्रमด)

วิธีลดน้ำหนัก ครั้งสุดท้าย จะไม่เกิดขึ้น ถ้าคุณขาดสิ่งเหล่านี้ !! เชื่อว่า มีหลายคน ผ่านการลดน้ำหนักมาหลายครั้งแล้ว เรียกว่าเกือบจะครึ่งค่อนชีวิตเลยทีเดียวได้ บางคนบอกว่า การลดน้ำหนักคือ ส่วนหนึ่งของชีวิต เพราะถ้าเผลอกินเยอะ หรือกินตามปาก ตามใจตัวเองเมื่อใด วันรุ่งขึ้นน้ำหนักก็จะขึ้นมาทันตาเห็น แต่เวลาลด ทั้งอดอาหาร ทั้งออกกำลังกาย กว่าจะลงสักขีด สองขีด ใช้เวลาเกือบสัปดาห์ แฮ้อ... ตลอดกาล



อัจฉริยะอยู่ซ้าย คนบ้าอยู่ขวา

โดย เกาหมิง
แปล เพ็ญศิริ รัตนศรี

บันทึกจากการสัมภาษณ์ผู้ป่วยโรคจิตตัวจริง แล้วมาดูกันว่าผู้ป่วยโรคจิตที่ IQ สูง ทำให้คนปกติอับอายได้อย่างไร? จากมุมมองวิธีคิดและวิเคราะห์ที่ลึกซึ้งและเป็นเอกลักษณ์ของผู้เขียน ทำให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจถึงโลกภายในจิตใจของผู้ที่เป็นอัจฉริยะและคนบ้า เนื้อหาที่เชื่อมโยงเข้าไปในหลายๆ ขอบเขตของการศึกษา อาทิ สรีรวิทยา จิตวิทยา พุทธศาสตร์ ศาสนา กลศาสตร์ควอนตัม สัญวิทยา รวมถึงภาษาและอารยธรรมของชาวมาया

BOOK

ระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยงานสารบรรณแก้ไขเพิ่มเติมฉบับที่ 3 พ.ศ.2560 (ฉบับปรับปรุงใหม่ 2562)

โดย อาจารย์ภราดร หอมแยม, อาจารย์จ่านงค์ หอมแยม

เรียบเรียงไว้อย่างละเอียดครบถ้วน สมบูรณ์ และง่ายต่อการศึกษาทำความเข้าใจ เหมาะสำหรับใช้เป็นหลักเกณฑ์ในการปฏิบัติราชการ ในส่วนราชการ หน่วยงานของรัฐและรัฐวิสาหกิจ รวมทั้งหน่วยงานเอกชนทั่วไป ใช้เป็นคู่มือในการสอบบรรจุเข้ารับราชการใช้เป็นคู่มือในการสอบเพื่อเลื่อนตำแหน่งของข้าราชการ พนักงานของ รัฐ พนักงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และเจ้าหน้าที่ในทุกหน่วยงานของรัฐ

อเล็กซานเดอร์มหาราช ยอดนักรบผู้พิชิตสุดขอบโลก

โดย บรรยง บุญฤทธิ์

จะพาคุณไปพบกับเรื่องราวของสุดยอดนักรบแห่งโลก ที่โลกจะต้องจดจารึกไว้ พระเจ้าอเล็กซานเดอร์ทรงยิ่งใหญ่ในทุกด้านของชีวิต มิเพียงจะฉลาดล้ำเลิศ รู้ลึกยุทธศาสตร์และยุทธวิธีอันแยบยล จากตำราพิชัยสงครามมากกว่าและเหนืออื่นใด พระองค์ยังเป็นจอมทัพที่ชนะใจทหารและประชาชนนับแสนนับล้านที่พระองค์ตราทัพผ่านไปอีกด้วย ผู้อ่านท่านใดที่อยากทราบประวัติของพระองค์ไม่ควรพลาดหนังสือเล่มนี้

สิ่งที่ค้นพบระหว่างนั่งเฉยเฉย (อุณนุนหมายเลข 1)

โดย นิ้วกลม

เพราะความที่ช่างคิด ช่างรู้สึก เส้นทาง “ระหว่างที่นั่งเฉยเฉย” จึงไม่ได้เรียบเฉยทว่ามีถ้อยความมากมายเกิดขึ้นในหัวสมอง มีทั้งการมองโลกอย่างสนุกสนาน โรแมนติก เสียดเย้ย และอีกหลากหลายอารมณ์ เมื่อนักอ่านอยากเห็นโลกมุมไหน เพียงพลิกสารบัญ และกวาดสายตาไปกับเส้นทาง 140 ตัวอักษร คุณก็จะได้ร่วมเดินทางไปกับเขา ไม่แน่ว่า... คุณอาจได้ค้นพบว่าสำหรับคุณแล้ว “อุณนุน” หมายถึงอะไร

