

ชื่อเรื่อง : วัยรุ่นรู้ทันสุขภาพใจ ฮีลตัวเองได้ ในวันที่หมดแรง



ที่มา <https://www.starfishlabz.com/blog/1273>

เป็นวัยรุ่นบางทีก็สับสน ไม่รู้เครียดอะไร เหนื่อยไปหมด ทั้งการเปลี่ยนแปลงและช่วงต่อระหว่างวัย กังวลทุกเรื่อง แต่ความรู้สึกพวกนี้ ไม่ใช่เรื่องใหญ่อะไร เราสามารถรู้สึกได้ ไม่จำเป็นต้องโทษตัวเอง เมื่อไหร่ก็ตามที่เป็นแบบนี้ ต้องหาวิธีคลายเครียดพร้อมเรียนรู้มันไปนะ ชีวิตน้อง ๆ จะโล่งขึ้นเยอะ พี่ ๆ Starfish Labz ก็มีวิธีเติมพลังใจ ในวันที่ข้างใน บอกไม่ไหวแล้ว มาให้น้องทุกคนเอาวิธีพวกนี้ไปใช้กับทุกครั้งที่เครียด พี่ ๆ รับรองทุกอย่างจะดีขึ้นแน่นอน

1. หยุดแตะโซเชียล

โลกออนไลน์มีหลากหลายสิ่งที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะหน้าฟีด ที่เลื่อนเพลิน เจออะไรเต็มไปหมด ขำวร้าย เรื่องลบ ๆ เพราะฉะนั้นช่วงที่น้องเครียด จิตใจไม่ค่อยโอเค ควรหยุดการใช้โซเชียลมีเดียไปก่อน เพราะมันส่งผลต่อสุขภาพจิต และหากิจกรรมออฟไลน์ทำแทน เช่น อ่านหนังสือ วาดรูป ระบายสี เมื่อทุกอย่างดีขึ้น ค่อยกลับมาใช้เหมือนเดิม

และแนะนำให้กำหนดระยะเวลาการเล่น เพราะโซเชียลมีเดีย ออกแบบให้คนใช้เพลิน ทำแบบนี้บ่อย ๆ จะได้มีเวลาทำอย่างอื่นบ้าง

2. สัมผัสธรรมชาติ

บางครั้งวัยรุ่นก็เร่งรีบกับชีวิตเกินไป แคมยังอยู่กับเทคโนโลยี สื่อออนไลน์เป็นประจำ ปัจจัยพวกนี้ทำให้เกิดความเครียดโดยไม่รู้ตัว การออกไปหาธรรมชาติ เพียวป่า นั่งริมทะเล เดินเท้าเปล่าบนผืนทราย เพื่อชาร์จพลัง จะทำให้น้อง ๆ รู้สึกเหมือนร่างกายรีเฟรช มีอีเนอร์จี้อีกครั้ง มีกลุ่มตัวอย่าง เคยทดสอบด้วยวิธีนี้ ผลปรากฏว่าความเครียดลดลง กลับสบาย และฮอโมนแห่งความสุขหลั่งออกมา รู้แบบนี้แล้ว อย่าลืมหาเท้าเปล่า ไปสัมผัสพื้นดินรอบบ้าน ถ้ายังไม่มีเวลาไปเที่ยวที่อื่น

3. ตื่นนอนเข้านอนตรงเวลา

เรื่องง่าย ๆ ที่พี่เองก็เคยมองข้าม นอนดึกดูซีรีส์เพลิน บางครั้งเล่นเกมมาราธอนรู้ตัวอีกทีก็เกือบเช้า พฤติกรรมแบบนี้ส่งผลเสียระยะยาว พอตื่นขึ้นมารู้สึกผิดอีก เพราะตื่นสายแต่มันจัดการได้ แค่อัปเดตเวลาไว้เลย จะนอนก่อนเที่ยงคืน ตื่นตอนแปดโมงควรมีการจดหรือเขียนลงโน้ต ตัวเราเองจะได้รู้ตัวอยู่เสมอการมีวินัยกับเวลาตื่นและนอน ยังทำให้น้อง ๆ กลับง่าย และปรับให้ร่างกายชิน ซึ่งดีต่อสุขภาพจิตและใจเลยคะ

4. ขยับร่างกาย

การนั่งอยู่กับที่เฉย ๆ มันก็สบายดี ไม่รู้สึกเจ็บปวดอะไร แต่น้อง ๆ รู้ไหมเราควรขยับร่างกายบ้าง เช่น ออกกำลังกายตาม Youtube หรือไปฟิตเนสใกล้บ้านเพื่อให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน น้อง ๆ จะรู้สึกสดชื่น มีพลัง ความวิตกกังวล และเครียดจะน้อยลง ถ้าวันไหนยุ่งมาก การบ้านเยอะ อย่าลืมลุกขยับตัว ยืดเส้นยืดสายหรือเล่นโยคะสัก 10 นาทีก็ยังดี ให้ร่างกายและจิตใจได้มีเวลาพักผ่อนบ้าง

5. เคลียร์พื้นที่

เคยได้ยินไหม ห้องนอนที่รกจะรบกวนสมอง และสะท้อนว่าเจ้าของมีความเครียดเหนื่อยล้า ตอนนี้น้อง ๆ ต้องรีบไปสำรวจบริเวณห้องนอน โต๊ะอ่านหนังสือ ถ้าของมันล้นจนไม่มีที่ว่าง ลองเคลียร์สิ่งของที่ไม่ใช่แล้วทิ้งไป และจัดระเบียบใหม่ทั้งหมด จะได้มีพื้นที่ทำการบ้านสบาย ๆ บอกเลยความรู้สึกตอนเก็บโต๊ะ และห้อง เป็นอะไรที่ดีมาก ถึงแม้ก่อนจะเริ่มทำ อาจมีความขี้เกียจบ้าง แต่เชื่อเถอะ เพื่อฮิลใจปัญหาภายในของตัวเอง ค่ะค่ากับเวลา

6. ขอบคุณตัวเอง

วัยรุ่นหลายคนมีความฝัน และทุกคนจะได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ทุกอย่าง แต่สิ่งสำคัญคือ ทุกอย่างต้องใช้เวลา ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ภายในวันนี้ อย่าลืมชื่นชมตัวเองในทุกวัน ความพยายามที่ทุ่มเท อ่านหนังสือ จดโน้ต ทบทวนซ้ำๆ ไปมา สิ่งเหล่านี้ก็เป็นความสำเร็จระหว่างทาง บางครั้ง มองไปถึงเป้าหมาย ที่มันไกลตัวเรามาก ทำให้น้องเกิดความกดดัน พวกความเครียด อาการวิตกกังวล จึงแวะมาเยี่ยมอยู่บ่อย ๆ

7. ท่องเที่ยวเปิดโลก

ชวนเพื่อนสนิทสักหนึ่งคน หรือถ้าไม่มีใครว่าง ลองออกเดินทางคนเดียว พี่ ๆ เคยรู้สึกเครียด ไม่อยากทำอะไรเลย หลังจากนั้นก็ตัดสินใจ ไปเที่ยวที่ไหนสักที่ ออกจากสถานที่เดิม เหตุการณ์ซ้ำ ๆ เชื้อใหม่ มันรู้สึกดีมากๆเลย ได้ออกไปเปิดหูเปิดตา เปลี่ยนที่นอนได้กินอาหารที่ไม่เคยกิน ดังนั้น พี่แนะนำให้น้อง ๆ เตรียมแพ็คเกจกระเป๋า กดจองตั๋ว เพื่อไปพักผ่อนใจ และอย่าลืมสำรวจพื้นที่ก่อน อันตรายไหม กรณีต้องเดินทางคนเดียว

8. ปรับอาหารการกิน

พวกของทอด อาหารมัน ๆ อาหารรสจัด ยาแช่ทั้งหลาย ลองลดดูบ้างหันมากินเนื้อปลา เนื้อไก่ และเพิ่มผัก พร้อมผลไม้ลงไปทุกมื้อ อีกอย่างขนมหวานอย่ากินหลังอาหารทุกมื้อจนชิน ค่อย ๆ ปรับ เพราะน้ำตาล ถ้ากินปริมาณเยอะ จะทำให้ร่างกายเหนื่อย หดพลัง และซึมได้ การเลือกกิน ก็เป็นอีกส่วนหนึ่งของการดูแลร่างกาย และจิตใจ ข้อนี้หลายคนมักมองข้าม

9. อ่านหนังสือเติมพลังบวก

การอ่านหนังสือ เปรียบเสมือนการฝึกสมาธิ มหาวิทยาลัยซัสเซ็กซ์ ศึกษาถึงความผ่อนคลายของสมองผู้คน ขณะอ่านหนังสือ ผลปรากฏว่า ความเครียดลดลงกว่า 60% พี่ ๆ ก็เคยลองอ่านหนังสือ ตอนที่รู้สึกกังวล มันทำให้เราโฟกัสปัจจุบัน จดจ่ออยู่กับแผ่นกระดาษ แนวหนังสือที่แนะนำ หมวดแฟนตาซี , การพัฒนาตนเอง หรือจะอ่านเรื่องที่น้อง ๆ สนใจก็ได้ทั้งหมด

ความเครียดไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว มันสามารถเกิดขึ้นได้กับเราทุกคน พี่ ๆ Starfish Labz เป็นกำลังใจให้น้อง ๆ ทุกคนสามารถจัดการความเครียดได้และอยู่ร่วมกับมัน อย่างไม่รู้สึกผิด ถ้ารู้สึกสุขภาพใจไม่โอเค อย่าลืมเอา 9 ข้อที่พี่แนะนำให้ไปลองใช้นะ

Sources:

- [Waking Up at the Same Time Every Morning Improves Sleep | Well+Good](#)

- [Why You're Extremely Tired After Eating Sugar During the Holidays | Regeneratemicalconcierge](#)
- [6 Ways That Teens Can Protect Their Mental Health | Healthcare Weekly](#)
- [How Food May Improve Your Mood | The New York Times](#)
- [ลองเดินเท้าเปล่าบนดิน เพื่อรับวิตามิน G และประจุลบที่ช่วยให้หลับสบายคลายเครียด | The Cloud](#)

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความข้างต้นกิจกรรมใดที่เป็นปัจจัยอาจส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความสับสนและความเครียดได้

1. การไปท่องเที่ยวในที่ที่ไม่เคยไป
2. การอยู่ในที่เงียบและอยู่ตามลำพัง
3. การติดตามอินตราแกรมของดาราที่สนใจอยู่ประจำ
4. การอ่านหนังสือสารคดีที่ตนเองสนใจ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3. การติดตามอินตราแกรมของดาราที่สนใจอยู่ประจำ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความ “วัยรุ่นรู้ทันสุขภาพใจ ฮีลตัวเองได้ ในวันที่หมดแรง” ให้นักเรียนพิจารณาข้อความที่กำหนดให้ว่า เป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ตามประเด็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น

ข้อความ	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
การอ่านหนังสือ เปรียบเสมือนการฝึกสมาธิ		
มองไปถึงเป้าหมาย ที่มันใกล้ตัวเรามาก ทำให้น้องเกิดความกดดัน		
ออกกำลังกายตาม Youtube หรือไปฟิตเนสใกล้บ้านเพื่อให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน น้อง ๆ จะรู้สึกสดชื่น		
อยู่กับเทคโนโลยี สื่อออนไลน์เป็นประจำ ปัจจุบันพวกนี้ทำให้เกิดความเครียดโดยไม่รู้ตัว		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อความที่ 1,3 และ 4 เป็นข้อเท็จจริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความข้างต้น เมื่อผู้เขียนเคยมีความกังวลใจ ผู้เขียนเลือกทำสิ่งใดแล้วทำให้ความกังวลใจนั้นลดลง นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบ ผู้เขียนเลือกการอ่านหนังสือที่เขาสนใจ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม เมื่อนักเรียนมีความไม่สบายใจ นักเรียนจะเลือกปฏิบัติตามวิธีเติมพลังใจใดจากบทความ เพราะเหตุใด

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ : นักเรียนเลือกวิธีการใดวิธีการหนึ่ง นักเรียนต้องมีเหตุผลชัดเจน
กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ
สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนคิดว่ามีเรื่องใดที่นักเรียนไม่เห็นด้วยกับความคิดของผู้เขียน และให้เหตุผลประกอบ

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : นักเรียนสามารถตอบได้ตามความคิดเห็นอย่างมีเหตุผลชัดเจน
กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ (การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทความ)
สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ