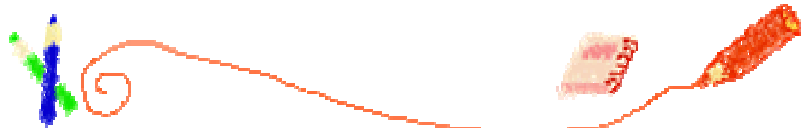


สาร

บอกเล่าเก้าสิบ



จากงานวิชาการ

ปีที่ 3 ฉบับที่ 5 เสาร์ที่ 31 พ.ค. 51 NO.14

12 วิธี สบาย

มี ความสุข

ใน PCU

<http://www.gotoknow.org/blog/pcunurse>


<http://www.gotoknow.org/blog/southpcu>

Email address : ichrsouth@gmail.com


12 วิธี สบาย มีความสุข ใน PCU

พยาบาล PCU ได้ลองปรับจาก 20 วิธีสบายมีความสุขใน office มาฝากเพื่อนๆชาว PCU แต่ละวันใน PCU ก็ยุ่งพอลอยู่แล้ว อย่าทำให้ชีวิตเรายุ่งยากไปด้วยอีกเลย นี่คือวิธีดูแลตัวเองง่ายๆ ที่ทำให้เป็นคนลัลล้าได้ ตั้งแต่จันทร์ถึงศุกร์ ไม่เจ็บไม่ไข้ และใจเป็นสุข

 1. เช็คนบโตะทำงานอาทิตย์ละ 1 ครั้ง จะได้เคลียร์งาน และ เพิ่มกรอบคร่าว ที่บันทึกเยี่ยมบ้านต่างๆไว้ให้เรียบร้อย

 2. เช็คกระเป๋าเยี่ยมบ้าน ทำความสะอาดกระเป๋า และอุปกรณ์ต่างๆ ที่หมอดอายุวัสดุที่ใช้ไปเติมใหม่ทดแทนให้พร้อมใช้

 3. อย่าเด็ดขาด! อย่าใส่ชุดสีดำทึบ เทาในวันที่ซิมเสร์้า เบื่อหน่าย ไปทำงาน เพราะจะทำให้คุณรู้สึกแย่ไปกว่าเดิม โชคดีเครื่องแบบเราสีฟ้าสดใสพอใช้ได้ แค่อูเลออย่าให้เก๋จนหมองก็พอ

 4. ดื่มน้ำให้ได้วันละ 8-10 แก้ว เชื่อหรือไม่? ว่าอากาศในออฟฟิศที่เปิดแอร์เย็นฉ่ำนั้น หรือออกไปทุ่งนากลางแจ้งเยี่ยมบ้าน ก็ทำให้ผิวคุณขาดความชุ่มชื้นไปได้อย่างไม่รู้ตัว พอ ๆ กัน



สาร "บอกเล่าเก้าสิบ" ปีที่ 3 ฉบับที่ 5 เสาร์ที่ 31 พ.ค. 51



5. ยิ้มทุกครั้งเวลาที่รับโทรศัพท์ จะช่วยให้เสียงสวยจนปลายสายอยากเห็นหน้า



6. ตั้งกระจกไว้ที่โต๊ะทำงาน ช่วยแก้ดวงจู้ได้บ้าง แต่งานหลักเอาไว้ให้เราได้ฝึกยิ้มอยู่เสมอ ยิ้มบ่อยๆ จะเครียดน้อยลง ใจจะสบายขึ้น



7. หากภาพเป็นรูปจำ ๆ หรือวิวสวยๆ ติดไว้ที่ PCU เป็นการพักสายตาได้ดีทั้งผู้ให้และผู้รับบริการ อย่าได้มีแต่ภาพมะเร็งร้ายเท่านั้น



8. วางแฮนด์ครีมนกลิ่นหอม ๆ กลูใจที่สุด ไว้ใกล้ๆ มือ ทาหลังล้างมือเมื่อเสร็จจากคนไข้แต่ละราย กลิ่นหอมจะช่วยผ่อนคลายได้ แลมือยังนุ่มตามมา



9. เลือกเพลงบรรเลงเบา ๆ หรือเป็นเพลงแบบ มิวสิค บ็อกซ์ ใสๆ ฟังได้สบายๆ หรือจะเป็นเพลงคลาสสิกก็ดี คลื่นสมองเราจะทำงานได้สงบดีขึ้น แล้วจะเลือกแผ่นไหนดี ให้เลือกเพลงที่ฟังได้เพลินๆ ทำงานไปได้เรื่อย โดยที่ไม่รู้สึกว่าเสียสมาธิ ของเราและผู้มาใช้บริการด้วยคะ



10. One free Day แค่อาทิตย์ละวัน วันไหนที่ไม่ต้องมินัดกับใคร ไม่ต้องไปประชุมกับหัวหน้า ยกวันนั้นให้ตัวเองได้ แต่งตัวสบายๆ เป็นตัวของตัวเองหยุดพยายามสวยกันสักหนึ่งวัน



11. ขยับตัว ยืดหลัง 2 ครั้ง ต่อวัน... เป็นอย่างน้อย

ทำที่ 1

- * นั่งหลังชิดติดพนักเก้าอี้ เข้าชิดติดกัน ขาดัง หน้ามองตรงไปข้างหน้า
- * ค่อยๆ ยืดแขนทั้งสองข้างขึ้น เหนือศรีษะ โดยให้มือประสานกัน แล้วยืดแขนและยืดตัวขึ้น จะรู้สึกแขนและหลังตึง
- * ค่อย ๆ ลดระดับแขนลงมาตรงหน้า ใต้ท้องแขน ไหล่ และหลังช่วงบนจะตึง

ทำที่ 2

- * นั่งหลังชิดติดพนักเก้าอี้ที่ทำงาน ตัวตรง
- * ค่อยๆ ก้มตัวลง โดยปล่อยแขนและขาทั้งสองข้างลง ไปจับที่ตาคู่มได้ หรือก้มให้ได้มากที่สุด จะรู้สึกว่าแผ่นหลังตึง
- * ค่อย ๆ ดึงตัวขึ้นมา กลับมาที่เดิม อย่าลืมหายใจ ชื่นมา ไม่อย่างนั้นอาจจะหน้ามืดได้



12. รักงาน รักเพื่อนร่วมงาน ทักษะที่ดีกับการทำงานจะช่วยให้คุณทำงานได้ดีขึ้น เหนื่อยน้อยกว่าที่ควรจะเป็น ปัญหาทุกอย่างจะมีทางออกอยู่เสมอ เมื่อรู้สึกดีๆ กับงานที่ทำ กับคนที่ทำงานด้วยกัน ชีวิตจะเป็นสุข



คิดว่าเราชาว PCU คงจะมีความสุขกันถ้วนหน้านะคะ

