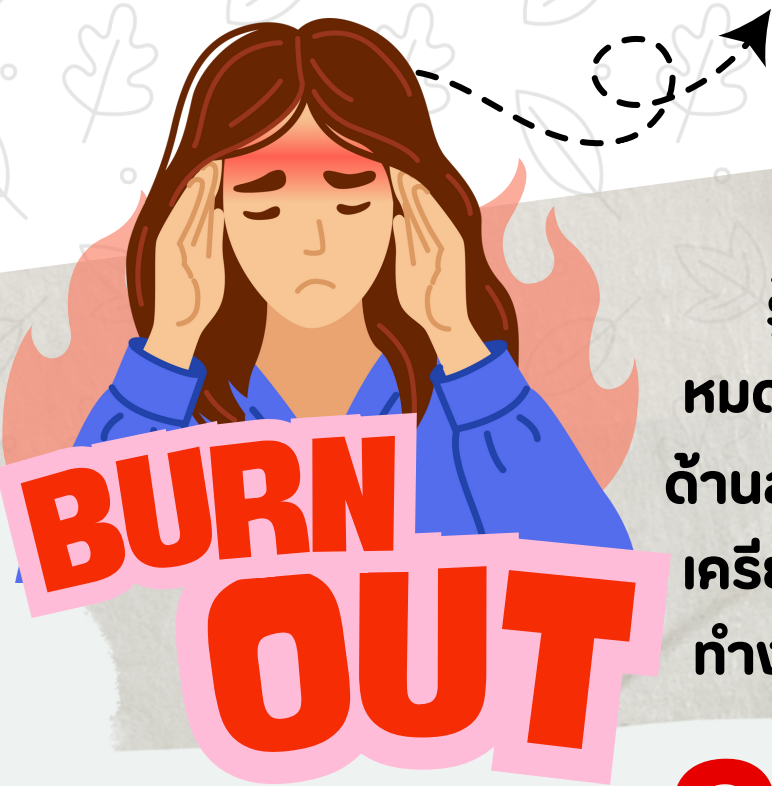


ภาวะหมดไฟ ในการทำงาน



รู้สึกเหนื่อยจนไม่อยากทำอะไร
หมดไฟในการทำสิ่งต่างๆ เกิดอารมณ์
ด้านลบ หดหู่ เศร้า ส่งผลให้นอนไม่หลับ
เครียด กังวล ประสิทธิภาพการ
ทำงานลดลง

จุดไฟในตัว

คุณ



ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ปรับความคิดและความคาดหวังให้ตรงกับความเป็นจริง

แบ่งเวลาการทำงานและพักผ่อน

ใช้เวลาให้สมดุลระหว่างหน้าที่การงานและชีวิตส่วนตัว

แสวงหาความช่วยเหลือ

ปรึกษาพูดคุยกับคนรอบข้าง พูดคุยกับหัวหน้า

จัดการความเครียด

ฟังเพลง ดูหนัง อ่านหนังสือ และพักผ่อนให้เพียงพอ

ดูแลสุขภาพ

ออกกำลังกาย และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์



ภารกิจด้านอำนวยการ

อ้างอิง : คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี