

วิธีเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงและห่างไกลจาก Office Syndrome

เนื่องจากในยุคสมัยนี้ มีการทำงานด้านเอกสาร บัญชี พนักงานนั่งโต๊ะในทุกสำนักงาน ทุกบริษัทจะต้องมีพนักงานเหล่านี้อยู่เป็นจำนวนมาก ที่เราเรียกอีกนัยหนึ่งว่า “พนักงาน Office” ซึ่งการทำงานในรูปแบบนี้เป็นเวลานานจะส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นมีความเสี่ยงต่อโรค Office Syndrome ถ้าพูดถึงเรื่อง Office Syndrome ก็คือโรคชนิดหนึ่งที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อ เฉพาะส่วน เช่น หลัง แขน นิ้ว หรือเป็นอาการ เหน็บ ชา วูบ ตามจุดที่ปวดซึ่งสาเหตุนั้นก็มาจากการนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานโดยไม่ได้ขยับ ผ่อนคลาย หรือปรับท่านั่ง รวมทั้งความตึงเครียดของงานที่ทำ จึงส่งผลทำให้เส้นประสาทถูกกดทับอย่างต่อเนื่อง จนนำไปสู่โรค Office Syndrome ดังนั้นเราจะมาเสนอวิธีเปลี่ยน Mindset (ความคิด) ในการออกกำลังกายเพื่อให้ห่างไกลจาก Office Syndrome ดังนี้

- เรื่องความคิดและทัศนคติ การเปลี่ยน Mindset หรือการเปลี่ยนตัวเองต้องเริ่มจากความคิด เราต้องเป็นคนที่มีมองหาด้านบวก หรือข้อดีของการกระทำหลายๆอย่างอยู่เสมอ จะช่วยแก้ปัญหาด้านความเครียดได้
- จิตนาการถึงความสำเร็จ เราต้องหลับแล้วนึกถึงภาพตัวเองไปออกกำลังกาย ไปวิ่ง เข้าฟิตเนส นึกถึงสิ่งที่เราจะทำได้ในทีนั้น มันจะช่วยเมื่อเราเริ่มที่จะทำสิ่งนั้นจะมีโอกาสสำเร็จมากขึ้น รวมทั้งยังทำให้เราออกกำลังกายง่ายขึ้นอีกด้วย
- แรบบันดานใจและแรงจูงใจในการออกกำลังกาย พยายามทำให้สภาพแวดล้อมของเรานั้นน่าออกกำลังกายมากขึ้น อย่างเช่น หาเพื่อนมาออกกำลังกายด้วยกัน มีบุคคลเป็นเป้าหมายหรือไอดอลช่วยสร้างกำลังใจ เราจะได้ไม่ท้อ หรือแม้กระทั่งปัจจุบันมีเทคโนโลยีใหม่ๆเข้ามาเพื่อที่จะทำให้การออกกำลังกายของเรานั้นสะดวกสนุกและไม่น่าเบื่อ

สุดท้าย การเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงนั้นไม่ใช่ว่าการออกกำลังกายอย่างหนัก แต่สิ่งที่สำคัญคือ “ความสม่ำเสมอ”

ผู้เรียบเรียง : สุธิ มั่นคง

ที่มา : การจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในศูนย์หนังสือ เรื่อง “วิธีเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงและห่างไกลจาก Office Syndrome” เมื่อ 13 กันยายน 2562