

# 10

### เคล็ดลับเพื่อสุขภาพที่ดีในการทำงาน

#### สุขภาพดีคือธุรกิจที่ดี

มาลองทำตามวิธีง่ายๆ ในการจัดลำดับความสำคัญด้านสุขภาพในที่ทำงานของคุณและในระหว่างวันทำงานกันดูไหม

#### 1. สร้างพื้นที่ทำงานให้มีสมาธิเพิ่มขึ้น

สุขภาพในองค์กรเริ่มต้นจากสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน สภาพแวดล้อมในสำนักงานของเราสนับสนุนสภาวะการทำงานเชิงบวกช่วยให้เรามีแรงบันดาลใจ มีสมาธิ และมีประสิทธิผลอยู่เสมอ



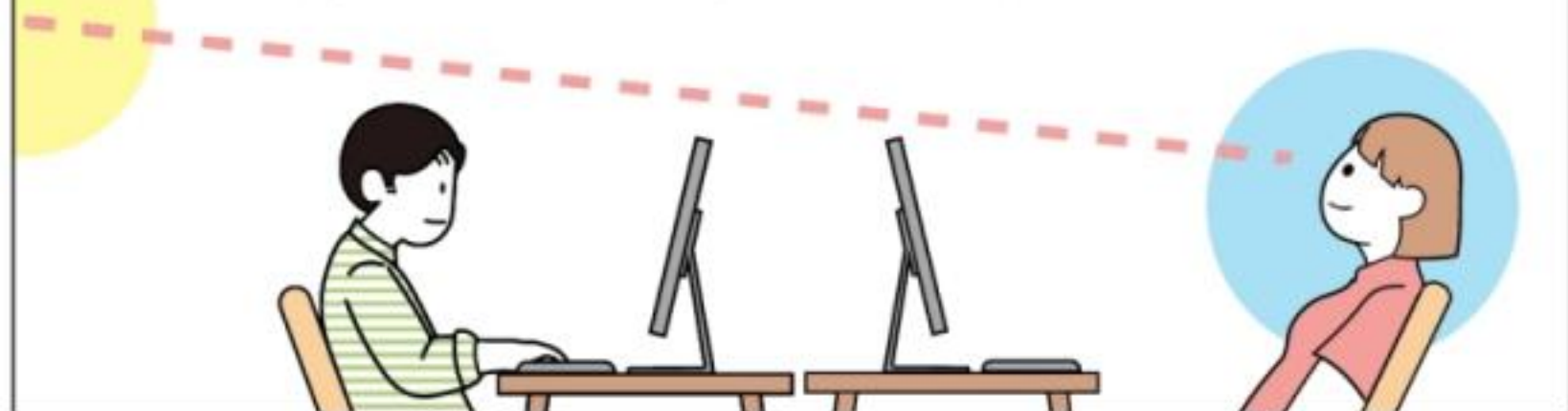
#### 3. เพิ่ม "ต้นไม้สำนักงาน" เพื่ออากาศบริสุทธิ์



- พืชบางชนิด เช่น ต้นเดหลี ต้นยาง และต้นเศรษฐีเรือนใน ซึ่งดูแลรักษาง่ายมาก เป็นเครื่องฟอกอากาศชั้นเยี่ยมตามธรรมชาติ
- การสัมผัสความเขียวขจีจากต้นไม้ช่วยลดความเหนื่อยล้า เพิ่มความคิดสร้างสรรค์และผลผลิต

#### 5. ปฏิบัติตามกฎวิสัยทัศน์ 20/20/20

อาการตาล้าจากคอมพิวเตอร์เกิดขึ้นได้จริง และอาจทำให้ตาแห้ง ตาพร่ามัว และปวดศีรษะได้ เมื่อทำงานกับคอมพิวเตอร์ ควรทำตามกฎ 20/20/20 นั่นคือ ทุกๆ 20 นาที ให้มองสิ่งที่อยู่ห่างออกไป 20 ฟุต เป็นเวลา 20 วินาที



#### 2. ให้ความสำคัญกับการจัดวางตามหลักกายศาสตร์

จัดโต๊ะ เก้าอี้ จอภาพ และแป้นพิมพ์ให้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องตามหลักกายศาสตร์ จัดวางเพื่อสุขภาพของพนักงาน



#### 4. หมั่นลุกจากโต๊ะทำงานสม่ำเสมอ

ควรลุกขึ้นจากโต๊ะทำงานอย่างน้อยทุกครึ่งชั่วโมง สำหรับบางคน การลุกบ่อยๆ อาจทำให้เสียสมาธิและทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ให้ลองกำหนดระยะเวลาให้เหมาะสมที่สุดสำหรับตัวคุณเอง



#### 6. ปลุกฝังความสัมพันธ์ทางอาชีพในเชิงบวก

ปลุกฝังความสัมพันธ์เชิงบวกในที่ทำงานของคุณ ด้วยการเป็นเพื่อนร่วมงานที่มีเมตตาและสุขภาพให้คนรู้จักคุณในฐานะคนที่ทำงานเป็นทีม และแสดงความมั่นใจและความเป็นมืออาชีพกับทุกคน



#### 7. แต่งตัวให้เหมาะกับงานที่คุณต้องการ

แม้ว่าแฟชั่นในที่ทำงานอาจดูเหมือนเป็นเพียงส่วนเสริมเล็กๆ น้อยๆ ในรายการด้านสุขภาพ อย่าลืมว่ารูปลักษณ์ภายนอกของคุณมีอิทธิพลต่อความมั่นใจและความรู้สึกของคุณที่มีต่อตัวเองในที่ทำงานได้เป็นอย่างมาก



#### 8. วางแผนการรับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ

คุณอาจพบว่าตัวเองมีตัวเลือกแบบอะไรรู้ก็ได้ที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียง แม้จะไม่ใช่ตัวเลือกที่ดีที่สุดต่อสุขภาพที่สุด ทางออกที่ดีที่สุดสำหรับการรับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพที่ดีคือการนำอาหารมาเอง เลือกในมือกลางวันเพิ่มขึ้น



#### 9. เดินเล่น

ออกไปเดินเล่นในตอนกลางวัน ไม่เพียงช่วยเพิ่มพลังงานและความคิดสร้างสรรค์ (โดยเฉพาะในช่วงบ่าย!) แต่ยังดีต่อสุขภาพโดยรวมของคุณที่จะได้รับวิตามินดีและอากาศบริสุทธิ์



#### 10. รู้ว่าควรพักบ้างเมื่อใดและอย่างไร

ความสมดุลที่ดีระหว่างงาน/ชีวิตย่อมแตกต่างกันไปในแต่ละคน แต่โดยทั่วไปแล้วคือการผสมผสานที่ลงตัวระหว่างงานและการพักผ่อน

