



P.01 BKI STORY

น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
เสด็จพระราชดำเนินทอดพระเนตร
พิพิธภัณฑ์กรุงเทพประชันภัย

P.05 HEALTH/ WELL-BEING

Mood Tracker เข้าใจอารมณ์
เข้าใจตัวเองง่ายๆ แค่ระบายสี

P.06 COVER STORY

รับมือภาวะหมดไฟ/
จากการทำงาน
เติมแรงบันดาลใจให้ชีวิต

P.10 TRAVEL

ค้นพบเสน่ห์ใหม่
ของการท่องเที่ยว กับ
4 เมืองรองนำไปทั่วไทย



รับมือภาวะหมดไฟ
เติมแรงบันดาลใจให้ชีวิต

ปีที่ 29 ฉบับเดือนมิถุนายน 2567

CONTENTS

01/BKI STORY

- น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินทอดพระเนตรพิพิธภัณฑ์กรุงเทพประกันภัย โดยมีคุณชัย โสภณพนิช ประธานกรรมการ พร้อมด้วยคณะกรรมการ คณะผู้บริหาร พนักงาน บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) เฝ้าทูลละอองพระบาท ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย ยังความปลื้มปิติให้แก่คณะกรรมการ คณะผู้บริหาร และพนักงานเป็นล้นพ้น สามารถอ่านเพิ่มเติมได้จาก BKI Story
- ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนากรัตน์ รับรางวัล THAILAND TOP CEO OF THE YEAR 2024 ประเภทอุตสาหกรรมประกันวินาศภัย

05/HEALTH/WEALTH/BEING

Mood Tracker เข้าใจอารมณ์
เข้าใจตัวเองง่ายๆ แค่ระบายสี

06/COVER STORY

รับมือภาวะหมดไฟจากการทำงาน
เติมแรงบันดาลใจให้ชีวิต

08/FOOD

หายเครียดกับ 4 ชนิดอาหารที่กินแล้วอารมณ์ดี

09/SMART LIVING

เพิ่มความสูงด้วย 4 วิธีจัดแสงไฟในบ้าน

10/TRAVEL

ค้นพบเสน่ห์ใหม่ของการท่องเที่ยว
กับ 4 เมืองรองน่าไปทั่วไทย

12/WE ARE TOGETHER

- เปิดสาขาสุนทรศาสตร์อย่างเป็นทางการ
- มอบเงิน 6 ล้านบาท เพื่อสร้างอาคารโรงพยาบาลรามาริบดี
- รับโล่เกียรตินิยม คนดี รักโลก ประจำปี 2567
- Bangkok Insurance (Cambodia) เปิดอาคารสำนักงานแห่งใหม่ รองรับการลงทุน พร้อมจัดพิธีทำบุญเพื่อความเป็นสิริมงคล
- เพิ่มฟังก์ชันใหม่ “แจ้งเคลมรถน้ำท่วม” ใน LINE @bangkokinsurance
- จาก BKI ถึงผู้อ่านเพื่อเข้าสู่การบังคับใช้ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

BKI News ฉบับนี้เริ่มต้นด้วยงานสำคัญของชาวกรุงเทพประกันภัยที่น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินทอดพระเนตร พิพิธภัณฑ์กรุงเทพประกันภัย โดยมีคุณชัย โสภณพนิช ประธานกรรมการ พร้อมด้วยคณะกรรมการ คณะผู้บริหาร พนักงาน บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) เฝ้าทูลละอองพระบาท ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย ยังความปลื้มปิติให้แก่คณะกรรมการ คณะผู้บริหาร และพนักงานเป็นล้นพ้น สามารถอ่านเพิ่มเติมได้จาก BKI Story

ต่อไปด้วยการสำรวจสุขภาพและจิตใจของตัวเองผ่านเรื่องราวใน Cover Story ที่เราหยิบยกเรื่องของคนรุ่นใหม่ทั่วโลกกำลังเผชิญมานำเสนอ กับภาวะหมดไฟจากการทำงาน หรือ Burnout Syndrome ที่เป็นปัญหาที่คนในยุคปัจจุบันต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เราได้รวบรวมเนื้อหาที่จะช่วยให้ผู้อ่านได้พบกับวิธีการรับมือจากอาการหมดไฟ ดูแลจิตใจ และเสริมสร้างพลังบวกในชีวิตประจำวัน

นอกจากนั้นเรายังมีบทความดีๆ เกี่ยวกับวิธีดูแลตัวเองในหลายๆ ด้าน เพื่อเสริมสร้างภาวะสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดีไปพร้อมกัน ไม่ว่าจะเป็น Health/Well-Being กับเรื่องของ Mood Tracker เทคนิคการจดบันทึกอารมณ์และความรู้สึก ที่ช่วยให้เราจัดการกับความเครียดและหาทางรับมือกับอารมณ์ต่างๆ ตลอดจนอาหารช่วยคลายเครียดมาแนะนำในคอลัมน์ Food กับลิสต์อาหารบางชนิดที่มีคุณสมบัติช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสุขให้กับเราได้ ตลอดจนการจัดแต่งมุมต่างๆ ของบ้านด้วยการเลือกแสงไฟให้เหมาะสมในคอลัมน์ Smart Living ซึ่งแสงไฟนั้นมีผลต่ออารมณ์และพลังงานของเราเช่นกัน เราจะมาแนะนำเทคนิคเล็กๆ น้อยๆ ที่ช่วยให้พื้นที่ต่างๆ ในบ้านน่าอยู่ขึ้น

ใครชอบเที่ยวและอยากหาสถานที่ใหม่ที่น่าสนใจ เราขอชวนไปเที่ยวเมืองรองในคอลัมน์ Travel กับ 4 เมืองรองน่ารักที่เปี่ยมเสน่ห์และมีเอกลักษณ์ของตัวเอง ให้คุณได้ลองไปสำรวจและค้นพบความน่าประทับใจกับเมืองเหล่านี้ และอาจเป็นจุดหมายใหม่ในใจของคุณ ที่สำคัญยังมีข่าวสารและเรื่องราวน่าสนใจของกรุงเทพประกันภัยอัปเดตทันเช่นเคย หวังว่าเนื้อหาในฉบับนี้จะเป็นประโยชน์และสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้อ่านทุกท่านในการดูแลตัวเองและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

Contributing Editor

ศูนย์ควบคุมคุณภาพ ยินดีรับข้อเสนอแนะ คำติชม
Ins. 0 2285 8575-6 หรือ www.bangkokinsurance.com

BKI News เป็นวารสารราย 3 เดือนของ บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนการแก่ผู้มีอุปการคุณ คู่ค้า ลูกค้า ตัวแทน นายหน้า ผู้บริหาร และพนักงานของบริษัทฯ บทความและรูปภาพทั้งหมดในวารสาร BKI News สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย การนำข้อความหรือรูปภาพไปเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากบริษัทฯ เท่านั้น หากท่านมีข้อคิดเห็นใดๆ เกี่ยวกับวารสาร BKI News กรุณาติดต่อสำนักบริหารแบรนด์องค์กร บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) อาคารกรุงเทพประกันภัย เลขที่ 25 ถนนสาทรใต้ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 e-mail: corp.comml@bangkokinsurance.com

น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระ- พระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินทอดพระเนตร พิพิธภัณฑ์กรุงเทพประกันภัย



สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินทอดพระเนตรพิพิธภัณฑ์กรุงเทพประกันภัย โดยมีคุณชัย ไสภณพนิช ประธานกรรมการ พร้อมด้วยคณะกรรมการ คณะผู้บริหาร พนักงาน บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) ฝ้าทูลละอองพระบาท ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย ถนนสาทรใต้ เมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม 2567

ในการนี้ ทรงวางพวงมาลัยถวายราชสักการะพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 ที่ประดิษฐานภายในอาคาร จากนั้นพระราชทานพระราชวโรกาสให้คณะกรรมการ คณะผู้บริหารบริษัทฯ ฝ้าทูลละอองพระบาทกราบบังคมทูลรายงานเกี่ยวกับบทบาทพิพิธภัณฑ์กรุงเทพประกันภัย และคุณชัย ไสภณพนิช ประธานกรรมการ ทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวายเงินโดยเสด็จพระราชกุศลตามพระราชอัธยาศัย

โอกาสนี้ทอดพระเนตรวิถีทัศน์เรื่อง “กำเนิดพระพุทธรูปของโลก และการเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปยังประเทศไทย” จากนั้นเสด็จไปยังชั้น 32 ทอดพระเนตรศิลปะโบราณวัตถุในพิพิธภัณฑ์กรุงเทพประกันภัย ซึ่งมีการจัดแสดงโบราณวัตถุในยุคสมัยต่างๆ มากกว่า 1,000 ชิ้น อาทิ เครื่องปั้นดินเผา ยุคก่อนประวัติศาสตร์ ยุคล้านนา และยุคสุโขทัย เครื่องประดับสถาปัตยกรรม เครื่องมือเครื่องใช้ยุคสำริด ประติมากรรมหินแกะสลัก และลูกข่าง เป็นต้น

พิพิธภัณฑ์กรุงเทพประกันภัยจัดตั้งขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2548 ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย ชั้น 32 ซึ่งนับเป็นพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ ในโอกาสที่สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินมาทรงเปิดพิพิธภัณฑ์กรุงเทพประกันภัยอย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2549 ยังความปลื้มปิติให้แก่คณะกรรมการ คณะผู้บริหาร และพนักงานเป็นล้นพ้น



เครื่องประดับราชยานรูปครุฑยุคนาค
ศิลปะเขมรแบบบายน ราวพุทธศตวรรษที่ 18



ทวารบาลรูปยักษ์
กลุ่มเตาศรีสัตนาคนาน้อย บ้านป่ายาง
จังหวัดสุโขทัย
ราวต้นถึงปลายพุทธศตวรรษที่ 21

ความเป็นมาของพิพิธภัณฑสถานกรุงเทพประกันภัย

พิพิธภัณฑสถานกรุงเทพประกันภัยก่อตั้งขึ้นจากที่ คุณชัย โสภณพนิช ประธานกรรมการ บมจ.กรุงเทพประกันภัย มีความสนใจในงานศิลปะและโบราณวัตถุ ตั้งแต่เมื่อครั้งยังศึกษาอยู่ในระดับมหาวิทยาลัย และกลายเป็นเรื่องจริงจึงมากขึ้นเมื่อเริ่มทำงานได้เพียง 4-5 ปี “ธุรกิจที่ผมเกี่ยวข้องโดยตรงหรือเกี่ยวข้องมากหน่อยคือประกันภัย ประกันชีวิต และโรงพยาบาล ซึ่งเกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่ ความตาย และความลำบากของคน” เป็นคำพูดที่คุณชัยเคยให้สัมภาษณ์ไว้ นับเป็นการสะท้อนให้เห็นว่าการบริหารกิจการทั้งหลาย ทำให้ได้มีโอกาสเรียนรู้และสัมผัส “ชีวิต” ของผู้อื่นอย่างถ่องแท้ เมื่อผสานกับความสนใจในโบราณวัตถุ ที่สะสมจึงทำให้สามารถเข้าใจถึงเรื่องราวความเป็นมาของมนุษย์ในอดีตได้เช่นกัน โดยปัจจุบันมีคลังสะสมที่เก็บรวมของมากมาย ทั้งที่เป็นของสะสมส่วนตัว และของกรุงเทพประกันภัย ด้วยแรงบันดาลใจสำคัญที่ต้องการเก็บรักษาโบราณวัตถุที่มีประวัติความเป็นมา ที่บอกเล่าเรื่องราวทางด้านประวัติศาสตร์ โบราณคดี

วิวัฒนาการทางสังคม วัฒนธรรม และความเจริญของมนุษย์ได้เป็นอย่างดี ถือเป็นสมบัติซึ่งประเมินค่ามิได้ ไม่ให้สูญหายไปจากประเทศไทย จึงได้ตัดสินใจซื้อของเหล่านั้นก่อนที่จะถูกส่งออกไปยังต่างแดน แล้วเก็บสะสมมาเป็นเวลา 35 ปี ก่อนนำมาจัดแสดงในพิพิธภัณฑสถานแห่งนี้

“ของเก่าพวกนี้ถ้ามีแล้วเก็บไว้ไม่ให้ใครดู ก็ไม่สามารถเปรียบเทียบกับว่าคุณค่าของมันเป็นอย่างไร”

ด้วยดำรินี้ของคุณชัย โสภณพนิช จึงกลายเป็นจุดเริ่มการก่อตั้งพิพิธภัณฑสถานกรุงเทพประกันภัยขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2548 ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย ชั้น 32 ถนนสาทรใต้ ใช้พื้นที่ทั้งหมด 362.5 ตารางเมตร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแหล่งการเรียนรู้ทางประวัติศาสตร์ โบราณคดี และศิลปวัฒนธรรมเกี่ยวกับโบราณวัตถุของประเทศไทยและประเทศใกล้เคียง ผ่านการนำเสนอในรูปแบบนิทรรศการให้ความรู้ วัตถุทัศนหนังสือ และโมบายล์แอปพลิเคชันของพิพิธภัณฑ



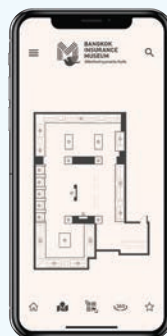
กรุงเทพประกันภัย เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สนใจสามารถเข้าชมและค้นคว้าหาความรู้ได้อย่างสะดวก พร้อมทั้งส่งเสริมให้นักเรียน นิสิต นักศึกษา และผู้ที่สนใจได้ตระหนักถึงคุณค่าของโบราณวัตถุ ซึ่งเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่ควรค่าแก่การสืบสานและรักษาไว้อย่างยั่งยืน

“ของสะสมใด ๆ ก็ตามล้วนมีคุณค่าบริบูรณ์อยู่ในตัวเอง แต่หากได้มีการนำมาเผยแพร่แก่ผู้สนใจ รวมทั้งสาธารณชนได้ร่วมรับรู้ด้วยแล้วนั้น นอกจากจะเป็นการสร้างคุณค่าเพิ่มขึ้นแล้ว ยังสามารถก่อประโยชน์ใหญ่หลวงให้แก่บุคคลและสังคมโดยรวมอีกด้วย”

พิพิธภัณฑ์กรุงเทพประกันภัยแบ่งเป็น 5 โซน ได้แก่ โซนสมัยก่อนประวัติศาสตร์ โซนศิลปะล้านนา โซนเครื่องปั้นดินเผาสุโขทัย โซนประติมากรรมหิน ศิลปะอินเดียแบบคันธาระ และโซนเครื่องปั้นดินเผาจากประเทศเพื่อนบ้านของไทย โดยรวบรวมศิลปวัตถุกว่า 1,000 ชิ้น เช่น เครื่องปั้นดินเผา เครื่องถ้วย และรูปปั้นประติมากรรมหินแกะสลักที่ทรงคุณค่า สะท้อนให้เห็นถึงประวัติศาสตร์อันยาวนานของประเทศไทย

และประเทศใกล้เคียง

พิพิธภัณฑ์กรุงเทพประกันภัยเปิดให้เข้าชมทุกวันจันทร์ถึงวันศุกร์ (เว้นวันหยุดประจำปี) ตั้งแต่เวลา 10.00-12.30 น. โดยผู้ที่สนใจเยี่ยมชมสามารถแจ้งความประสงค์ขอเข้าชมล่วงหน้าได้ที่มูลนิธิกรุงเทพประกันภัย โทรศัพท์ 0 2285 8509 หรืออีเมล foundation@bangkokinsurance.com หรือสามารถเข้าชมผ่านโมบายล์แอปพลิเคชัน Bangkok Insurance Museum



จานเคลือบสีเขียว กลุ่มเตาศรีสัชนาลัย
บ้านเกาะน้อย จังหวัดสุโขทัย
ราวกลางถึงปลายพุทธศตวรรษที่ 20



ลูกช้างรูปเปิด
ศิลปะเมียนมา ราวพุทธศตวรรษที่ 24-25



ลูกช้างหรือเบ็งบิลสองนักษัตร
ศิลปะล้านนา ราวพุทธศตวรรษที่ 24-25



ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนากรัตน์ รับรางวัล THAILAND TOP CEO OF THE YEAR 2024 ประเภทอุตสาหกรรมประกันวินาศภัย



ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนากรัตน์ ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บมจ. กรุงเทพประกันภัย ได้รับรางวัลอันทรงเกียรติ สูดยอดผู้บริหารองค์กรแห่งปี THAILAND TOP CEO OF THE YEAR 2024 ประเภทอุตสาหกรรมประกันวินาศภัย โดยได้รับเกียรติจาก ฯพณฯ นุรักษ์ มาประณีต องคมนตรี ประธานในพิธี เป็นผู้มอบรางวัล ซึ่งจัดโดยนิตยสาร Business+ ในเครือบริษัท เออาร์ไอพี จำกัด (มหาชน) ร่วมกับคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ภายใต้แนวคิด “Iconify the Master” หรือต้นแบบผู้นำแห่งอนาคต ณ ห้องบอลรูม โรงแรมอินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2567

รางวัลดังกล่าวเพื่อยกย่องและเชิดชูเกียรติผู้บริหารระดับสูงขององค์กรที่มีผลงานเป็นที่ประจักษ์และโดดเด่นในอุตสาหกรรมประกันวินาศภัย ด้วยความรู้ ความสามารถ และวิสัยทัศน์ในการบริหารงานที่พัฒนาธุรกิจขององค์กรให้เติบโตก้าวหน้า พร้อมรองรับการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้านท่ามกลางสภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน ส่งผลให้กรุงเทพประกันภัยมีผลการดำเนินงานที่โดดเด่นและเติบโตอย่างต่อเนื่อง ตอกย้ำการเป็นผู้นำที่ประสบความสำเร็จและเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่พนักงาน

Mood Tracker เข้าใจอารมณ์ เข้าใจตัวเองง่ายๆ แค่ระบายสี

เรื่องของการรับมือกับสภาวะอารมณ์เป็นอีกหนึ่งทักษะจำเป็นสำหรับการมีสุขภาพที่ดี ในหนึ่งวันเราอาจต้องเจอกับอารมณ์ที่หลากหลาย และแปรปรวนจากทั้งเรื่องงานหรือเรื่องส่วนตัว บ่อยครั้งที่เรามองข้ามการจัดการเพราะคิดว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ถ้าปล่อยให้เป็นปัญหาเรื่องอารมณ์สะสมเป็นเวลานานก็อาจเป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยบางอย่างที่ซ่อนอยู่ การจัดการความเครียดด้วยการจดบันทึกอารมณ์และความรู้สึกด้วยวิธี Mood Tracker เป็นอีกหนึ่งศาสตร์น่าสนใจที่จะช่วยให้เราเข้าใจตัวเอง เพื่อหาทางรับมือกับอารมณ์เหล่านั้นได้ถูกวิธี

รู้จัก Mood Tracker เครื่องมือติดตามอารมณ์ของคนรุ่นใหม่

การจดบันทึกประจำวันเป็นวิธีลดความเครียดที่มีงานวิจัยรับรองมากมายถึงข้อดีต่างๆ และยังเป็นอีกหนึ่งกระบวนการที่นักจิตบำบัดแนะนำให้คนไข้ได้ลองทำ Mood Tracker ก็คล้ายกับการจดบันทึกประจำวัน โดยที่เราอาจไม่ต้องเขียนอะไรยาวๆ แต่ใช้วิธีการบันทึกเรื่องของอารมณ์ สภาพจิตใจ ผ่านการจำแนกสีที่แตกต่างกันเป็นตัวแบ่งภาวะอารมณ์ที่หลากหลายซึ่งเราสามารถกำหนดได้เอง จะตีตารางในสมุด ลองเลือกแบบจากอินเทอร์เน็ตแล้วมาปรับใช้ตามที่เรานัด หรือจะใช้แอปพลิเคชันที่มีหลากหลายแอปก็ได้เช่นกัน อาจใช้ช่วงเวลาสั้นๆ ก่อนนอนทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและระบายสีความรู้สึกต่างๆ ในตารางประจำวัน ข้อสำคัญก็คือควรทำการบันทึกอย่างสม่ำเสมอ และไม่ควรมีตัวเลือกของอารมณ์เกิน 7 แบบ เพราะอาจยิบย่อยเกินไปจนบันทึกได้ยาก หรือจะเพิ่มการให้คะแนนความเข้มข้นของอารมณ์ด้วยตัวเลขต่างๆ เป็นอีกตัวช่วยให้ละเอียดยิ่งขึ้น การทำ Mood Tracker จะช่วยให้เราเห็นอารมณ์ของตัวเองและทบทวนเพื่อเข้าใจอารมณ์นั้นๆ เช่น เราเศร้าเพราะอะไร หรือเรามีความสุขจากเรื่องอะไรบ้าง และช่วยให้แก้ปัญหาเหล่านั้นได้อย่างตรงจุด ข้อมูลเหล่านี้มีประโยชน์อย่างมากในการดูแลจิตใจตัวเอง โดยเฉพาะคนที่มีความเครียดหรืออาการแพนิค เพราะสามารถบ่งบอกถึงระดับสุขภาพจิตของตัวเองได้ เช่น อาจมีความเครียด

สูงติดต่อกันหลาย ๆ วัน พบรูปแบบซ้ำ ๆ ของการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ หรือมีอาการนอนไม่หลับติดต่อกันนานๆ เราสามารถนำข้อมูลนี้ไปปรึกษาจิตแพทย์เพื่อร่วมกันวางแผนในการแก้ไข

วิธีการทำ Mood Tracker

สำหรับมือใหม่หัดทำ Mood Tracker ลองดูวิธีที่เราแนะนำแล้วทำตามได้ไม่ยากเลย

1. ลองวาดตาราง 30 วัน 30 ช่องเหมือนปฏิทิน ในวันไหนช่องให้ชัดเจน
2. กำหนดสีเพื่อแทนความรู้สึกอารมณ์ (ไม่ควรเยอะเกิน 7 สี เพื่อความไม่สับสน) เช่น สีเหลืองแทนความพอใจ สีน้ำเงินแทนความเศร้า ซึ่งสีต่างๆ ไม่ได้มีกฎตายตัว แต่ควรเป็นสีที่เราเห็นแล้วสามารถจำได้ว่าแทนอารมณ์อะไร
3. ใช้เวลาสั้นๆ ช่วงเย็นหรือก่อนนอนลองถามตัวเองถึงความรู้สึกของเราในวันนี้ แล้วเลือกระบายสีตามโคดสีที่เราเลือกไว้ในช่องวันนั้นๆ เราอาจไม่จำเป็นต้องบันทึกด้วยสีเดียว ถ้ารู้สึกเศร้าหรือมีความสุขในวันเดียวกันก็สามารถระบายทั้งสองสีได้

ถ้าทำอย่างต่อเนื่องและบันทึก Mood Tracker อย่างจริงจัง สิ่งนี้จะทำให้เห็นภาพรวมของอารมณ์ว่าเรารับมือไหวไหม หรือต้องการความช่วยเหลือหรือเปล่า เพื่อช่วยในการเยียวยาได้อย่างเข้าใจ

แอปพลิเคชัน Mood Tracker ตัวช่วยสำหรับคนเวลาน้อย

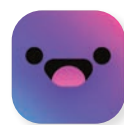
ถ้ารู้สึกว่าจดบันทึกตารางประจำวันเป็นเรื่องยากเกินไป ลองใช้บริการจากแอปพลิเคชันต่างๆ เกี่ยวกับ Mood Tracker ที่มีอยู่มากมายให้เลือกตามชอบ



1. **Daylio Journal** นอกจากจะบันทึกอารมณ์ได้แล้ว แอปนี้ยังมีให้บันทึกเรื่องของสังคม การนอนหลับ งานอดิเรก หรือการพัฒนาตนเองต่างๆ การแสดงผลสามารถดูเป็นรายเดือนได้เลย



2. **Year in Pixels** แอปที่เน้นเรื่องของสีเป็นหลัก การออกแบบมาในสไตล์มินิมัล เรียบๆ และดูง่าย ดูได้ทั้งแบบตารางหรือแผนภูมิ



3. **JOI** จุดเด่นของแอปนี้คือการออกแบบให้ใช้งานง่าย ด้วยไอโมจิต่างๆ ที่ดูน่ารัก เข้าถึงง่าย พร้อมไอคอนตัวแทนกิจกรรมที่มีให้เลือกค่อนข้างครอบคลุม



รับมือภาวะหมดไฟจากการทำงาน เติมแรงบันดาลใจให้ชีวิต



เมื่อคำว่าหมดไฟ หมด Passion หมดพลังไม่ใช่เรื่องเล่นๆ อีกต่อไป นี่ไม่ใช่ความเบื่อที่เราจะมองข้ามไปกันได้ง่ายๆ แต่ภาวะหมดไฟนี้กลายเป็นปรากฏการณ์ระดับโลก ถึงขนาดที่องค์การอนามัยโลกหรือ WHO ได้ประกาศให้ Burnout Syndrome เป็นภาวะทางสุขภาพที่ต้องได้รับการดูแลรักษา และเป็นภาวะที่เกิดในสังคมเมือง โดยเฉพาะในกลุ่ม Gen Z และกลุ่มคนทำงานรุ่นใหม่ ซึ่งงานวิจัยในต่างประเทศระบุว่า อาจส่งผลทำให้เป็นโรคซึมเศร้าได้ในระยะยาว และกลายเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 2 ของคนรุ่นใหม่ที่มีจำนวนมากขึ้นทุกปี ลองมาดูถึงลักษณะอาการหมดไฟ เช็คตัวเองและคนรอบข้างว่าเข้าข่ายนี้หรือไม่ และหาวิธีรับมือเพื่อเติมกำลังใจ เพิ่มพลัง สามารถใช้ชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วอย่างเช่นในปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

ภาวะหมดไฟจากการทำงานคืออะไร

การหมดไฟมาจากภาวะความเครียดเรื้อรัง มักจะเป็นปัญหาที่ก่อร่างสร้างตัวมาจากเรื่องของการทำงาน ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย อ่อนล้า ปวดเมื่อย ปวดศีรษะ หรือนำไปสู่ปัญหาโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหัวใจและเบาหวาน ทำให้ขาดแรงจูงใจ ส่งผลให้ซึมเศร้า นอนไม่หลับ การเข้าสังคม ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างแย่ลง และประสิทธิภาพการทำงานลดลง

อาการของภาวะหมดไฟจากการทำงานตามแนวทางวินิจัยขององค์การอนามัยโลกแบ่งเป็น 3 หลักใหญ่ๆ

1. **รู้สึกสูญเสียพลังงาน** มีภาวะอ่อนเพลีย หมดแรงเมื่อหมดเวลาทำงาน
2. **มีความรู้สึกต่อต้านและมองงานของตนเองในแง่ลบ** คิดว่าตนเองด้อยความสามารถ ขาดแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จในการทำงาน
3. **รู้สึกห่างเหินจากคนอื่น** ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงานหรือลูกค้า ขาดความผูกพันกับสถานที่ทำงาน

สาเหตุของภาวะหมดไฟนี้ส่วนใหญ่มักเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจากที่ทำงาน ไม่ว่าจะเป็นการทำงานภายใต้บรรยากาศที่กดดัน มีความคาดหวังสูงจึงสร้างแรงกดดันตัวเอง ปริมาณงานมากต้องทำในเวลาเร่งรีบ ระบบการทำงานไม่เอื้อต่อคนทำงาน ภาวะเงินเดือนที่ได้รับอาจไม่เหมาะสมกับเนื้องาน ขาดความเชื่อใจ หรือบางคนอยากช่วยเหลือโดยไม่เคยปฏิเสธงาน กลายเป็นการแบกรับไว้คนเดียว อาจนำไปสู่การลาออกในที่สุด

ก่อนจะนำไปสู่ภาวะหมดไฟ เราสามารถสังเกตอาการและระยะต่างๆ ของภาวะหมดไฟได้ง่ายๆ กับ 5 ระยะ

1. **ระยะฮันนีมูน (The Honeymoon)** ช่วงต้นที่คนทำงานเต็มไปด้วยความตั้งใจ พร้อมปรับตัวให้เข้ากับงาน เพื่อนร่วมงาน และองค์กร
2. **ระยะรู้สึกตัว (The Awakening)** เมื่อเวลาผ่านไปเริ่มรู้สึกถึงความคาดหวังของตนเองอาจไม่ตรงกับความเป็นจริง งานไม่ตอบสนองกับความต้องการของตัวเอง รู้สึกทำงานผิดพลาด ไม่สามารถจัดการได้ กลายเป็นความเหนื่อยล้า คับข้องใจ
3. **ระยะไฟตก (Brownout)** รู้สึกเหนื่อยล้าเรื้อรัง หงุดหงิดง่าย อาจมีการปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์เพื่อหนีความรู้สึกแย่ๆ เช่น ขอบปิงกระจาย หรือหันไปดื่มหนัก ทำให้ความสามารถในการทำงานลดลง อาจเริ่มมีการแยกตัวจากเพื่อนร่วมงาน
4. **ระยะหมดไฟเต็มที (Full Scale of Burnout)** ถ้าช่วงไฟตกไม่ได้รับการแก้ไขก็จะเริ่มรู้สึกสิ้นหวัง รู้สึกว่าตัวเองล้มเหลว สูญเสียความมั่นใจในตัวเอง เข้าสู่สภาวะหมดไฟแบบเต็มที
5. **ระยะฟื้นตัว (The Phoenix Phenomenon)** ถ้าได้รับการแก้ไข มีโอกาสผ่อนคลายและพักผ่อนอย่างเต็มที่ จะกลับมาปรับตัวและปรับมุมมองความคาดหวังต่องานให้ตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น มีแรงบันดาลใจและเป้าหมายในการทำงานต่อไป



หมดไฟแล้วไปต่อกับชีวิตอย่างไร

ถ้าพบว่าภาวะหมดไฟมาเยือนแล้ว ควรต้องหาวิธีจัดการแก้ไขก่อนที่จะลุกลามกลายเป็นภัยเงียบ เพราะเรื่องนี้ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้ให้หายเอง หากทางออกจัดการกับความเครียดก่อนที่จะปล่อยให้เรื้อรังพัฒนาเป็นโรคจิตเวชชนิดอื่นๆ เช่น โรคซึมเศร้า

ซึ่งทางสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. ได้มีข้อเสนอแนะ 6 วิธีในการรับมือกับภาวะหมดไฟที่น่าสนใจ ดังนี้

1. **ขอความช่วยเหลือ** พูดคุย ปรีกษา ระบายความเครียดกับคนที่สามารถช่วยเหลือได้ หรือปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
2. **พบปะสังสรรค์** มีกิจกรรมนอกเวลางานกับเพื่อนร่วมงานบ้าง ลดการพบปะพูดคุยกับคนที่ทำให้รู้สึกแย่
3. **เข้าร่วมกลุ่มที่ช่วยให้ชีวิตรู้สึกดี** เช่น กลุ่มศาสนา กลุ่มทางสังคม จิตอาสา หรือกลุ่มงานอดิเรกต่างๆ เพื่อให้มีความสุขทางใจ ลดความเครียด
4. **ปรับเปลี่ยนมุมมอง** ค้นหาคุณค่าในงานที่ทำ สร้างความสมดุลระหว่างงานและชีวิตด้านอื่นๆ
5. **ผูกมิตรกับเพื่อนร่วมงาน** ทำให้ความเครียดในการทำงานลดลง สร้างบรรยากาศในการทำงานที่ดีขึ้น
6. **พัก** ลางานไปใช้เวลาในสภาพแวดล้อมใหม่ เพื่อฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ

นอกจากนั้นการหากิจกรรมช่วยผ่อนคลายแนว Mindfulness เช่น โยคะ ฝึกสมาธิ ฝึกหายใจ ที่เดียวนี้อาจช่วยในแอปพลิเคชันต่างๆ ให้เราเข้าใจและเข้าถึงได้ง่าย สามารถทำได้เองเป็นประจำ ก็ช่วยบรรเทาความเครียดและความเหนื่อยล้าได้อย่างดี หรือเรื่องง่ายๆ อย่างการนอนหลับให้เพียงพอ เพราะการนอนน้อยเป็นสาเหตุสำคัญต่อความเหนื่อยล้า จนเรารู้สึกว่างานที่หนักนั้นน่าเบื่อและเหนื่อยหน่าย รวมถึงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายที่เน้นเรื่องของหัวใจและหลอดเลือด เช่น การเดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน หรือเต้นแอโรบิก นอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้ว การออกกำลังกายที่ถึงระดับการทำงานของหัวใจและหลอดเลือดยังมีผลการวิจัยช่วยยืนยันว่าสามารถลดอาการเหนื่อยหน่ายต่างๆ ได้อย่างมีนัยสำคัญ ช่วยให้เรารจัดการกับความเครียดและจัดเรียงงานออกจากสมองได้

หมดไฟแต่ป้องกันได้

เพราะกันไว้ย่อมดีกว่าแก้ ลองสังเกตตัวเองอย่างสม่ำเสมอว่าตอนนี้เรารู้สึกอย่างไรกับการทำงาน ความสุขที่ได้จากการทำงานอยู่ในระดับไหน ถ้าเริ่มรู้สึกว่างานมีแต่ความเหนื่อยล้า ไม่มีความสุข คือสัญญาณที่ต้องเริ่มค้นหาสาเหตุ อาจเกิดจากบรรยากาศในการทำงานที่เปลี่ยนไป ความกดดันที่เพิ่มมากขึ้น เราอาจพูดคุยกับทีมและหัวหน้างานเพื่อสื่อสารถึงสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อหาแนวทางในการปรับเปลี่ยนสิ่งต่างๆ รวมถึงการแก้ไขที่ตัวเราเอง ไม่ว่าจะเป็นการลดความคาดหวังลงบ้าง เพราะยิ่งคาดหวังว่าจะประสบความสำเร็จมากก็จะยิ่งสร้างแรงกดดัน อาจแบ่งเป้าหมายเป็นขั้นเล็กๆ เห็นก้าวต่อไปที่ชัดเจน และชื่นชมกับความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้บ้าง ก็มีผลช่วยป้องกันให้เราห่างไกลจากภาวะหมดไฟนี้เช่นกัน

หายเครียดกับ 4 ชนิดอาหาร ที่กินแล้วอารมณ์ดี

การใช้ชีวิตในแต่ละวันทำให้เราต้องเผชิญกับความเครียดมากมาย ก็อาจทำให้สภาพจิตใจของเราหดหู่หรือรู้สึกแย่ได้ บ่อยครั้งที่เราหันไปหาอาหารประเภทน้ำตาลและแคลอรีสูง เป็นการกินเพื่อทำให้รู้สึกอารมณ์ดีขึ้น แต่ผลลัพธ์ที่ตามมาอาจทำร้ายสุขภาพให้แย่ลงไปอีกจริงๆ ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และอาหารนั้นมีความเกี่ยวข้องมากกว่าที่เราคิด อาหารบางชนิดมีคุณสมบัติช่วยให้สภาพจิตใจและอารมณ์ของเราดีขึ้น และนี่คืออาหาร 4 ชนิดที่ช่วยปรับอารมณ์ เพิ่มความสุขให้เราได้แบบยั่งยืน



ชาเขียว

เครื่องดื่มที่มีอายุยาวนานกว่า 5,000 ปีอย่างชาเขียวเป็นเครื่องดื่มที่มากประโยชน์ ชาเขียวมีสารแอลคาร์นิทีน ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่ช่วยลดความกังวล ช่วยกระตุ้นคลื่นอัลฟาในสมอง ช่วยให้สมองผ่อนคลายและทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนั้นยังมีสารกาเฟอีนและทีโอฟิลลีน ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่า วิตามินบีรวมในชาเขียวยังช่วยบำรุงระบบประสาทและสมอง ชาเขียวที่ผ่านกรรมวิธีทำให้แห้งอย่างรวดเร็วไม่ผ่านการหมักจะมีสารพอลิฟีนอล ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าชาประเภทอื่นๆ นอกจากนั้นยังมีปริมาณสาร EGCG สูงถึง 35-30% ซึ่งมีประโยชน์ทั้งต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ เพิ่มความสามารถในการจดจำ และช่วยลดความเหนื่อยล้าของร่างกายและจิตใจ แต่มีข้อควรระวังคือหากดื่มมากเกินไปปริมาณกาเฟอีนอาจส่งผลทำให้นอนไม่หลับ ไม่สบายท้องได้ และควรระวังมีดริ่งส่วนผสมอื่นที่มากับเครื่องดื่มประเภทชาเขียว เช่น น้ำตาล ครีม หรือนม

จุลินทรีย์ดีในอาหารหมักดอง

ในลำไส้ของเรามีระบบประสาทที่ซับซ้อนและมีกลไกสำคัญต่ออวัยวะอื่นๆ ของร่างกาย รวมถึงอารมณ์ของเราด้วย การกินอาหารหมักดองอย่าง

กิมจิ คีเฟอร์ คอมบูชา หรือโยเกิร์ต จึงเป็นหนึ่งในประเภทอาหารที่ช่วยให้เราสุขภาพจิตดีขึ้น เพราะกระบวนการหมักจะทำให้เกิดโพรไบโอติก ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ดี มีประโยชน์ทั้งในเรื่องของระบบทางเดินอาหาร รวมถึงเกี่ยวข้องกับการหลั่งสารฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ โดยจุลินทรีย์ดีจะกระตุ้นให้เซลล์ต่างๆ ในลำไส้ทำหน้าที่สร้างเซโรโทนิน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทเกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ ถ้ามีระดับเซโรโทนินต่ำก็อาจทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ แต่อาหารหมักก็มีหลายรูปแบบ ควรอ่านฉลากอาหารให้ดี หลีกเลี่ยงอาหารหมักดองที่ใส่สารเร่ง สารปนเปื้อน หรือสารปรุงรสต่างๆ เพราะถ้ากินมากไปก็อาจเกิดโทษมากกว่าประโยชน์ได้

ดาร์กช็อกโกแลต

นอกจากรสชาติแล้ว ดาร์กช็อกโกแลตยังมีประโยชน์ในเรื่องของอารมณ์และสมอง เช่น มีสารฟลาโวนอยด์ที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัว เลือดไปสู่อวัยวะสมองได้ดี ช่วยเรื่องความจำ นอกจากนั้นยังมีทริปโตเฟน ซึ่งเป็นกรดอะมิโนช่วยในการผลิตเซโรโทนิน ทำให้เรารู้สึกอารมณ์ดี ทีโอโบรมีนเป็นสารช่วยปรับสมดุลอารมณ์ ช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอนโดर्फิน สารแห่งความสุขทำให้เราผ่อนคลาย และเฟนิลเอทิลเอมีน ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่ร่างกายใช้ผลิตโดพามีน ทำหน้าที่เป็นตัวควบคุมความรู้สึกพึงพอใจในสมอง ช่วยให้เรารู้สึกสบายและกระฉับกระเฉง และถึงจะมีประโยชน์มากมายแต่ก็เชื่อว่ากินมากแค่ไหนก็ได้ ควรเลือกกินดาร์กช็อกโกแลตที่มีโกโก้ 70% ขึ้นไป กินชิ้นเล็กๆ ครั้งละ 1-2 ชิ้น ไม่ใช่กินครั้งเดียวหมดแท่ง ก็จะช่วยให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากโกโก้ได้เต็มที่

กล้วย

กล้วย ผลไม้ที่หาได้ง่าย ราคาไม่แพง และดีต่อสุขภาพกายสุขภาพใจ สารทริปโตเฟนในกล้วยช่วยกระตุ้นการสร้างเซโรโทนิน มีฤทธิ์ผ่อนคลาย กล้วยยังมีประโยชน์ต่อผู้หญิงในระยะก่อนมีประจำเดือน สามารถช่วยลดอาการหงุดหงิด ปวดท้อง หรือปวดศีรษะ กล้วยมีสารกาบาทำให้เกิดสมาธิและตื่นตัว มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความแก่ ปรับระดับน้ำตาลในเลือด และยังมีส่วนบีสูงมาก ทำให้ระบบประสาททำงานได้เป็นปกติ มีสารควบคุมระดับกลูโคสซึ่งเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ ไม่ทำให้อารมณ์อ่อนเพลียหรือรู้สึกไม่สบายตัว กล้วยยังเป็นตัวช่วยสำคัญของคนที่พยายามเลิกบุหรี่ เพราะมีปริมาณวิตามินเอ วิตามินบี6 วิตามินบี12 และวิตามินซีสูง รวมถึงโพแทสเซียมและแมกนีเซียม ช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็ว ไม่อ่อนเพลียในระหว่างช่วงเลิกนิโคติน



เพิ่มความสุขด้วย 4 วิธีจัดแสงไฟในบ้าน

แม้ว่าจะผ่านเหตุการณ์การกักตัวจากโควิด 19 กันมาแล้ว และผู้คนกลับมาใช้ชีวิตนอกบ้านตามปกติ แต่การใส่ใจทำให้บ้านน่าอยู่ก็ยังเป็นเรื่องที่คนให้ความสำคัญ อย่างเช่นแสงไฟ ที่ส่งผลอย่างมากต่ออารมณ์และความรู้สึก เพราะร่างกายของเราต้องการแสงสว่างจากธรรมชาติ ถ้าบ้านมืดทึบอาจทำให้คนที่อาศัยรู้สึกเหนื่อยล้าและเซื่องซึมได้ ขอแนะนำ 4 วิธีง่ายๆ ในการจัดแสงไฟในบ้านเพื่อให้บ้านน่าอยู่และเพิ่มความสุขให้คนในบ้าน การใช้เทคโนโลยีใหม่อย่างสวิตช์ไฟฟ้าแนว Smart Living ที่ช่วยปรับโทนสีของไฟได้ตามที่เราต้องการก็ช่วยให้การปรับแต่งบ้านต่างๆ นั้นง่ายดายขึ้น

1. เพิ่มพลังดีๆ ด้วยการเพิ่มจุดรับแสงธรรมชาติ

รู้ไหมว่าแสงจากหลอดไฟอาจทำให้ปวดหัวหรือรู้สึกเหนื่อยล้าได้ มีงานวิจัยหลายชิ้นบ่งบอกว่าแสงสว่างตามธรรมชาติคือสิ่งสำคัญต่อการมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง เพราะจะช่วยกระตุ้นให้สมองผลิตสารเซโรโทนินซึ่งมีผลต่อความสงบและมีสมาธิ ลองเพิ่มจุดรับแสงธรรมชาติในมุมต่างๆ ของบ้านเพื่อรับพลังดีๆ โดยเฉพาะใครที่ทำงานแบบ Work from Home ลองตั้งโต๊ะทำงานไว้ใกล้กับหน้าต่าง แทนที่จะนั่งทำงานในมุมมืดๆ และเปิดคอมไฟทั้งวัน แสงตามธรรมชาติจะช่วยกระตุ้นพลังงานและสมาธิในการทำงานได้ดี รวมถึงลดการปวดตาจากการจ้องคอมพิวเตอร์นานๆ

2. สร้างสมาธิในการทำงานด้วยแสง Cool White

นอกจากจะเน้นแสงจากธรรมชาติสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อสุขภาพแล้ว เสริมประสิทธิภาพบริเวณโต๊ะทำงานด้วยการใช้หลอดไฟฮาโลเจนหรือหลอดฟลูออเรสเซนต์ ซึ่งมีความคล้ายกับแสงตามธรรมชาติมากที่สุด สีของหลอดไฟแนะนำเป็นโทน Cool White เป็นการผสมกันระหว่าง Warm White แสงสีนวล กับ Daylight แสงออกโทนฟ้า โทนเดียวกับความสว่างช่วงกลางวัน ทำให้ Cool White ให้สีขาวที่ไม่ขาวจัด ใช้แล้วสบายตา ไม่ต้องเพ่งตามาก แสงในโทนฟ้ายังช่วยให้สมองตื่นตัว มีสมาธิ ถ้าทำงานตอนกลางคืนอาจเพิ่มคอมไฟตั้งโต๊ะให้เห็นชัดเจนขึ้น ถ้าเป็นคนนัดขงาให้วางคอมไฟไว้ด้านซ้าย ส่วนถ้านัดขงาก็ให้วางคอมไฟบริเวณด้านขวาเพื่อไม่ให้เงาจากคอมไฟบังในระหว่างที่ทำงาน

3. ปรับบุ๊ตความอร่อยด้วยแสงไฟ

แสงไฟยังมีผลต่อความหิวและลักษณะการกินของเรา ถ้าอยู่ในร้านอาหารที่มีแสงสว่าง ไม่ว่าจะเป็นแสงจากธรรมชาติหรือจากหลอดไฟ เรามักจะกินอาหารเร็วกว่าเวลาอยู่ในร้านอาหารที่มีแสงสลัวๆ รวมถึงมักเลือกอาหารที่มีแนวโน้มดีต่อสุขภาพมากกว่าอีกด้วย เพราะความสว่างมีผลต่อการรับรู้ ทำให้รู้สึกตื่นตัวและมีสติ ส่วนแสงสลัวอาจเหมาะกับมื้ออาหารที่อยากใช้เวลาร่วมกันนานๆ รู้สึกผ่อนคลายมากกว่า สั่งอาหารที่อาจดีต่อใจแต่ไม่ดีต่อพุงมากกว่า ลองนำเทคนิคนี้มาปรับใช้กับบริเวณโต๊ะอาหารที่บ้าน เลือกแสงไฟตามอารมณ์และมื้อของมื้ออาหารที่แตกต่างกัน

4. กลับสติกได้ทั้งคืนด้วยแสงโทนอุ่น

การได้รับแสงสว่างที่เหมาะสมในช่วงเวลาของการพักผ่อนมีผลอย่างมากต่อคุณภาพการนอน เพราะจะช่วยส่งการไปยังสมองให้ผลิตฮอร์โมนปรับสมดุลร่างกายให้พร้อมกับการนอนหลับ ส่งสัญญาณการง่วงนอนและทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น ในช่วงกลางวันเราอาจได้รับแสงสว่างในโทนแสงสีฟ้า ซึ่งจะไปยับยั้งกระบวนการสร้างเมลาโทนิน คือฮอร์โมนที่มีผลต่อการนอน ดังนั้นการติดตั้งไฟในห้องนอนแนะนำว่าควรเป็นไฟประเภท Warm White ที่ปล่อยแสงสีฟ้าออกมาน้อยที่สุด หรือในบางงานวิจัยพบว่าแสงสีแดงช่วยให้หลับสบายมากขึ้น เราอาจประยุกต์ให้เป็นแสงในโทนอ่อนอย่างสีส้มอ่อนๆ หรือให้เทคโนโลยีสวิตช์ไฟอัจฉริยะช่วยปรับค่าของแสงให้ได้อย่างที่ต้องการ รวมถึงไม่ควรติดตั้งหลอดไฟมากจนสว่างเกินไป ซึ่งจะทำให้นอนหลับได้ยากขึ้น

ค้นพบเสน่ห์ใหม่ของการท่องเที่ยว กับ 4 เมืองรองน่าไปทั่วไทย

ถ้าอยากพักผ่อนแบบไม่ต้องเบียดเสียดกับผู้คนมากมายในวันหยุด การไปเที่ยวเมืองรองต่างๆ ก็นับเป็นอีกไอเดียที่น่าสนใจ ให้เราได้ไปเปิดประสบการณ์ที่แตกต่างจากที่เที่ยวเมืองหลัก ไม่ว่าจะเป็นบรรยากาศของชุมชน วัฒนธรรม ธรรมชาติที่ยังสมบูรณ์ อาหารรสชาติแปลกๆ ใหม่ๆ ท่องเที่ยวได้แบบสบายใจ ให้ได้ชาร์จพลังกันเต็มที่ และนี่คือ 4 เมืองรองน่ารักที่อยากชวนคุณไปเยือนสักครั้ง

แพร่

นอกจากภาคเหนือจะมีจังหวัดยอดฮิตอย่างเชียงใหม่หรือเชียงรายแล้ว แพร่ก็เป็นอีกเมืองที่มีประวัติศาสตร์ล้านนาเก่าแก่น่าสนใจ มีวัดวาอาราม รวมถึงบรรยากาศและภูมิประเทศที่สวยงาม ที่สำคัญเป็นเมืองที่วิถีชีวิตเรียบง่ายสโลว์ไลฟ์ เป็นอีกหนึ่งจุดหมายสำหรับใครที่อยากมาพักผ่อน ดมด่ำกับวิถีธรรมชาติสวยๆ และสัมผัสวิถีชีวิตของคนพื้นเมือง สายวัดสายบุญต้องไม่พลาดพระธาตุช่อแฮ สิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคูเมือง ศิลปกรรมแบบเชียงแสน และเป็นพระธาตุประจำปีเกิดของคนเกิดปีชวด ในตัวเมืองยังมีสถาปัตยกรรมสวยๆ แบบโบราณสมัยรัชกาลที่ 5 อย่างคุ้มวงศ์บุรีและคุ้มเจ้าหลวง ที่ยังคงเสน่ห์ของอาคารเก่าให้เราได้เข้าชม ถ้าอยากชมความสวยงามของธรรมชาติก็มีแพะเมืองผี ให้วิวสวยแปลกตา กับปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของดินและหินทรายที่ถูกกัดเซาะจากอดีตมีอายุนับล้านปี หรือไปเที่ยวอุทยานแห่งชาติแม่ยมี่ที่มีป่าสักสูงใหญ่ มีแม่น้ำยมไหลผ่าน และมีจุดชมวิวยอดเขามอกให้ได้ชมอีกด้วย นอกจากนี้แพร่มียี่สิบเสียงมากในการทำผ้าหม้อฮ่อม ผ้าฝ้ายทอมือภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สืบทอดมายาวนานของชาวไทยพวน ณ บ้านทุ่งโฮ้ง แหล่งผลิตผ้าหม้อฮ่อมที่ใหญ่ที่สุด เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมให้เราไปลองทำกันได้



นครพนม

เมืองริมโขงที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวและมีวัฒนธรรมหลากหลายอย่างนครพนม ก็มีความน่าสนใจชวนให้เราไปพักผ่อนเช่นกัน เมืองนี้เป็นศูนย์รวมของความแตกต่างทางวัฒนธรรมที่ผสมผสานกันอย่างลงตัว ทั้งไทยพุทธ คริสต์ อิสลาม รวมถึงอิทธิพลจากชาวเวียดนามบางส่วนที่เคยอพยพมาตั้งถิ่นฐานในช่วงสงครามอินโดจีน หล่อหลอมออกมาเป็นเสน่ห์เฉพาะตัวของนครพนม มาถึงแล้วห้ามพลาดสักการะพระธาตุพนม อันศักดิ์สิทธิ์ พระธาตุประจำคนเกิดปีวอก เปลี่ยนบรรยากาศไปชมสถาปัตยกรรมแบบตะวันตกของวัดนักบุญอันนา หนองแสง ศูนย์กลางของชาวคริสต์ริมฝั่งโขง และชมอนุสรณ์สถานประธานโฮจิมินห์ ที่สร้างเป็นเกียรติให้ประธานโฮจิมินห์ที่เคยเดินทางมาอาศัยอยู่ที่นครพนมเพื่อหาแนวร่วมกอบกู้เวียดนาม ในตัวเมืองยังมีสถานที่ถ่ายรูปสวยๆ ทั้งหอนาฬิกาเวียดนามอนุสรณ์ และพิพิธภัณฑ์จวนผู้ว่าราชการจังหวัดหลังเก่า ซึ่งเป็นอาคารสไตล์โคโลเนียลสวยงาม มาแล้วยังได้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเมืองนครพนมที่น่าสนใจทำให้เราเที่ยวสนุกขึ้น และอีกหนึ่งแลนด์มาร์กที่โด่งดังก็คืออุทยานแห่งชาติภูลิงกา กับถ้ำนาคิที่เกิดจากปรากฏการณ์ธรรมชาติทำให้พื้นผิวแตกลายคล้ายลวดลายเกล็ดพญานาค เกิดเป็นเส้นทางเดินป่าตามรอยแรงศรัทธา พร้อมชมวิถีธรรมชาติที่สวยงาม



จันทบุรี

ถ้าอยากหาสถานที่ที่เที่ยวได้ทุกฤดู มีครบทั้งทะเล ภูเขา น้ำตก วัด อาหารอร่อย วิถีชุมชน ต้องไม่พลาดมาเช็คอินที่จันทบุรี เรียกว่าเป็นเมืองที่อุดมสมบูรณ์ มีของดีอย่างผลไม้หลากหลายชนิด เช่นทุเรียน และมังคุด ซึ่งมีสวนผลไม้มากมายเปิดให้เราเข้าชมและชิมผลไม้ตามฤดูกาลต่างๆ กันได้ จันทบุรียังมีสถานที่เที่ยวทางธรรมชาติครบทุกความชอบ อย่างหาดเจ้าหลาวที่มีหาดทรายสีแสดสวยโดดเด่น สามารถมาพักผ่อนทำกิจกรรม ดูปะการังน้ำตื้น และมีร้านอาหารทะเลเด็ดๆ หลายร้านอยู่บริเวณนี้ ถ้าอยากได้ความชุ่มฉ่ำจากน้ำตกต้องมาที่น้ำตกพลิ้ว ซึ่งเป็นน้ำตกขนาดใหญ่ เที่ยวได้ตลอดปี และยังเป็นน้ำตกที่รัชกาลที่5 เสด็จประพาสมากถึง 12 ครั้ง จันทบุรียังมีเส้นทางศึกษาธรรมชาติป่าชายเลนอ่าวคุ้งกระเบนให้เข้ามาศึกษากระบวนการนิเวศในป่าชายเลน หรือนั่งเรือออกไปชมฝูงเหยี่ยวแดงในพื้นที่ป่าชายเลนริมแม่น้ำเวฬุ พร้อมชมวิถีชาวประมงท้องถิ่น หรือถ้าเป็นทริปลายบุญก็ต้องไปสักการะรอยพระพุทธบาทที่เขาคิชฌกูฏ อีกหนึ่งเส้นทางแสวงบุญยอดนิยม ซึ่งจะเปิดให้เดินขึ้นไปสักการะในช่วงมกราคม-มีนาคม ปิดท้ายด้วยชุมชนริมน้ำจันทบูร ย่านการค้าเก่าแก่นับร้อยปีและชุมชนรวมหลากหลายศาสนา มีอาคารโบราณสวยๆ ให้เดินชม พร้อมร้านค้า ที่พัก ร้านอาหาร คาเฟ่ต่างๆ และชุมชนแห่งนี้ยังได้รับรางวัล Asia-Pacific Heritage Award จาก UNESCO การันตีอีกด้วย



นครศรีธรรมราช

จังหวัดที่มีขนาดใหญ่เป็นอันดับสองของภาคใต้อย่างนครศรีธรรมราช น่าจะถูกใจคนรักธรรมชาติเป็นพิเศษ เพราะจังหวัดแห่งนี้เป็นที่ตั้งของหมู่บ้านคีรีวง ชุมชนที่ได้ชื่อว่ามีอากาศดีที่สุดในประเทศไทย เป็นหมู่บ้านที่ตั้งอยู่ท่ามกลางหุบเขาและลำธาร ให้คุณสูดออกซิเจนได้เต็มปอด วิถีชุมชนที่ยังเรียบง่ายและเรียบง่าย สงบ ลองมาพักโฮมสเตย์กับชาวบ้านในชุมชน ชิลกับความสวยงามของธรรมชาติ ก็น่าจะได้ประสบการณ์ดีๆ ไปอีกแบบ หรือจะเป็นอุทยานแห่งชาติเขาค้อหลวง ที่ได้ชื่อว่ามีความอุดมสมบูรณ์และความหลากหลายทางชีวภาพที่สำคัญของโลก มีทั้งเฟิร์นกว่า 200 ชนิด และกล้วยไม้ป่าดงดิบ เป็นแหล่งกำเนิดของแหล่งน้ำสำคัญ และยังมีน้ำตกกรุงชิงที่สวยงามได้รับการตีพิมพ์บนธนบัตรใบละ 1,000 บาท เมื่อ พ.ศ. 2535 มาแล้ว มาที่นี้ก็ห้ามพลาดไปชิลที่หาดขนอม อีกหนึ่งชายหาดสำคัญของจังหวัด เป็นหาดทรายยาวขาวสะอาดยื่นออกไปในทะเล น้ำทะเลใสแจ๋วเหมาะสำหรับการเล่นน้ำและดำน้ำดูปะการัง หาดนี้ยังเป็นจุดในการดูโลมาสีชมพู และยังมีจุดชมวิวดาดฟ้าให้นักท่องเที่ยวชมวิวพระอาทิตย์สวยๆ และยังสามารถนั่งเรือชมวิวไปจนถึงเกาะสมุย

เปิดสาขาสุมุทสาครอย่างเป็นทางการ

กรุงเทพประกันภัยจัดพิธีเปิดสาขาสุมุทสาครอย่างเป็นทางการ พร้อมอัญเชิญครุฑตราตั้งขึ้นประดิษฐานเพื่อความเป็นสิริมงคล โดย คุณชัย โสภณพนิช ประธานกรรมการ และ ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บมจ.กรุงเทพประกันภัย พร้อมด้วยคุณอรุณทัย ทองพรหม ผู้อำนวยการสำนักงาน คปภ. จังหวัด สุมุทสาคร และคุณปริญา มณีประเสริฐ ผู้อำนวยการลูกค้าธุรกิจราย ปลีกต่างจังหวัด ธนาคารกรุงเทพ ร่วมให้เกียรติเป็นประธานในพิธีฯ พร้อม คณะผู้บริหารและแขกผู้มีเกียรติร่วมในพิธีเปิดสาขา ณ กรุงเทพมหานคร อำเภอเมืองสุมุทสาคร จังหวัดสุมุทสาคร เมื่อวันที่ 8 พฤษภาคม 2567



มอบเงิน 6 ล้านบาท

เพื่อสร้างอาคารโรงพยาบาลรามาริบัติ

ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการ ผู้อำนวยการใหญ่ กรุงเทพประกันภัย มอบเงินบริจาคจำนวน 6,000,000 บาท เพื่อร่วมสร้างอาคารโรงพยาบาลรามาริบัติและย่านนวัตกรรมโยธี ทดแทนอาคารเดิมที่มีสภาพทรุดโทรมและแออัด อาคารหลังใหม่นี้ สามารถรองรับผู้ป่วยได้เต็มศักยภาพและมีประสิทธิภาพมากกว่า โดยมี รศ. ดร. นพ.ไชยพร ยุกเซ็น กรรมการบริหารมูลนิธิรามาริบัติ เป็นผู้แทน รับมอบ ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย ถนนสาทรใต้ เมื่อเร็ว ๆ นี้

รับโล่เกียรติยศ คนดี รักโลก ประจำปี 2567

กรุงเทพประกันภัยได้รับโล่เกียรติยศ คนดี รักโลก โดย คุณลดา โสภณพนิช ผู้ช่วยกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ เป็นผู้รับมอบ จากงานมอบรางวัลคนดี รักโลก ประจำปี 2567 โดยได้รับเกียรติจาก ศาสตราจารย์พิเศษพรเพชร วิชิตชลชัย ประธานวุฒิสภา พร้อมด้วย ดร.ศิรินา ปาวโรฬารวิทยา ประธานคณะอนุกรรมการด้านคุณธรรม และจริยธรรม และนางรัตนวลี อนันตนาถนันท์ ผู้ช่วยผู้จัดการ หัวหน้า กลุ่มงานพัฒนาธุรกิจเพื่อความยั่งยืน ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ร่วมมอบรางวัล จัดโดยคณะอนุกรรมการด้านคุณธรรมและจริยธรรม และคณะทำงานคนดี รักโลก ในคณะกรรมการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา เพื่อยกย่องเชิดชูเกียรติองค์กร ที่มีหลักการและแนวปฏิบัติที่ดีในการขับเคลื่อนและตระหนักรู้ถึง ความสำคัญของการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ณ อาคารรัฐสภา กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2567



Bangkok Insurance (Cambodia) เปิดอาคารสำนักงานแห่งใหม่รองรับการขยายตัว พร้อมจัดพิธีทำบุญเพื่อความเป็นสิริมงคล

Bangkok Insurance (Cambodia) PLC. (BKIC) หรือบริษัท กรุงเทพประกันภัย (กัมพูชา) จำกัด (มหาชน) จัดพิธีเปิดอาคารสำนักงานแห่งใหม่อย่างเป็นทางการ โดยมีคุณชัย โสภณพนิช ในฐานะประธานกรรมการ พร้อมด้วย Mr. Van Sou Ieng รองประธานกรรมการ Mr. Kazuyuki Akita กรรมการ และ ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ กรรมการ เป็นประธานร่วมในพิธีเปิดสำนักงานฯ พร้อมทั้งจัดพิธีทำบุญเพื่อความเป็นสิริมงคล โดยมีคณะกรรมการ คณะผู้บริหาร และพนักงานเข้าร่วมพิธีดังกล่าว ณ Bangkok Insurance (Cambodia) ประเทศกัมพูชา เมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2567



เพิ่มฟังก์ชันใหม่ “แจ้งเคลมรถน้ำท่วม” ใน LINE @bangkokinsurance

กรุงเทพประกันภัยได้เพิ่มฟังก์ชันบริการ “แจ้งเคลมรถน้ำท่วม” ผ่านแอปพลิเคชัน LINE @bangkokinsurance เพื่อให้บริการลูกค้าที่รถยนต์เกิดความเสียหายจากการถูกน้ำท่วม สามารถกดแจ้งเคลมได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว โดยกรณีที่ไม่สามารถขับรถต่อไปได้ บริษัทฯ จะจัดส่งรถยกออกไปให้บริการทันที และเข้าสู่ขั้นตอนการทำเคลมสินไหมทดแทนต่อไป ทั้งนี้ ลูกค้าสามารถแจ้งเคลมประกันภัยรถยนต์ผ่าน LINE @bangkokinsurance หรือ โทร.สายด่วน 1620 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

จาก BKI ถึงผู้อ่านเพื่อเข้าสู่การบังคับใช้ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

กรุงเทพประกันภัยขอขอบพระคุณลูกค้า/คู่ค้าที่ให้การตอบรับวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ ทั้งนี้ เพื่อให้การส่งวารสารซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลข่าวสาร การประชาสัมพันธ์ โปรโมชัน และสิทธิพิเศษผ่านทางอีเมลของลูกค้า/คู่ค้าสอดคล้องกับ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 บริษัทฯ จึงขอสอบถามความประสงค์การรับวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ ดังนี้

พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลกับการยกเลิกหรือจัดการวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

1. กรณีลูกค้า/คู่ค้าต้องการยกเลิกการรับวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์
2. กรณีลูกค้า/คู่ค้าต้องการเปลี่ยนแปลงอีเมล หรือเพิ่ม/ลดจำนวนอีเมลในการรับวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ สามารถแจ้งความประสงค์ดังกล่าว พร้อมชื่อ-นามสกุล และอีเมลที่ต้องการยกเลิก เปลี่ยน หรือเพิ่ม/ลด ส่งมาได้ที่อีเมล corp.com1@bangkokinsurance.com หรือสแกน QR Code



ยกเลิกหรือเปลี่ยนแปลง
อีเมลรับวารสาร BKI News

การติดตามวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

สำหรับลูกค้า/คู่ค้า ผู้ที่อ่านวารสาร BKI News อย่างต่อเนื่องในรูปแบบรูปเล่ม ยังสามารถติดตามอ่านได้ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ตาม QR Code ที่แนบมานี้



BKI News
ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

มั่นใจในทุกจังหวะชีวิต ให้เราดูแลคุณทุกอย่างก้าว

ด้วยสินค้าประกันภัยที่หลากหลาย
คุ้มครองครอบคลุม
รองรับทุกความเสี่ยงอย่างรอบด้าน



กรุงเทพประกันภัย
Bangkok Insurance