

<สุขภาพ> -การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม-

เดือนมีนาคมเป็นเดือนปิดงบประมาณในรอบปี นับเป็นเดือนที่สำคัญเป็นอย่างมากในประเทศญี่ปุ่น ภายในบริษัทของผู้ฝึกงานและผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคก็เช่นกัน คงมีการประกาศเปลี่ยนแปลงของฝ่ายบุคคลหรือโยกย้ายตำแหน่งหน้าที่ของเพื่อนร่วมงานที่เป็นพนักงานชาวญี่ปุ่นที่ทำให้รอบๆตัวคุณดูวุ่นวาย จนอาจจะทำให้รู้สึกกระวนกระวายตามไปด้วยก็ได้

เมื่อสภาพแวดล้อมเกิดการเปลี่ยนแปลงมนุษย์เราก็มักจะเกิดความต้องการและความคาดหวังอันใหม่ แต่ในทางกลับกัน หากรู้สึกตื่นเต้นมากเข้า และวิตกกังวลหนักขึ้น ก็จะทำให้ร่างกายและจิตใจไม่เป็นปกติ อาการที่เกิดขึ้นแตกต่างกันไปแล้วแต่บุคคล อาการที่เกิดขึ้นมีหลายอย่าง เช่น นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ อาหารไม่ย่อย ผิวงอกอักเสบ ซึมเศร้า เป็นต้น

เพื่อไม่ให้ความเครียดสั่งสม ควรจะทบทวนการดำเนินชีวิตและออกไปเปลี่ยนบรรยากาศอย่างเหมาะสม แม้จะอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมที่ต่างไปจากที่ผ่านมา ก็อย่าลืมตั้งสติ พยายามดำเนินชีวิตอย่างมีระเบียบ หาวิธีผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสมกับตน