

ใบงาน

เรื่องการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : พิจารณาปัญหาการจัดการกับอารมณ์และความเครียดดังต่อไปนี้

ความหมายของอารมณ์และความเครียด

สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

อารมณ์และการแสดงออกของบุคคลที่มีความเครียด

วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

- 1.....ฝึกสมาธิ
- 2.....ทางร่างกาย ปวดกล้ามเนื้อ นอนไม่หลับ ปวดท้อง
- 3.....ทำกิจกรรม เช่น เล่นกีฬา วาดรูป ร้องเพลง เต้นรำ
- 4.....ยิ้มและหัวเราะบ่อยๆ
- 5.....เกิดจากสถานการณ์ที่บีบบังคับหรืออุปนิสัยของคน
- 6.....เป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีความเปลี่ยนแปลง
จนทำให้เกิดมีความทุกข์ ไม่สบายใจ
- 7.....ทางจิตใจ โกรธ หงุดหงิด วิตกกังวล มองโลกในแง่ร้าย
- 8.....หลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ตึงเครียด
- 9.....ใช้ศิลปะในการผ่อนคลายความเครียด
- 10.....ทางพฤติกรรม พูดเสียงดัง กัดเล็บ ดึงผมตัวเอง