



ข่าวประชาสัมพันธ์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐ ภายใน
๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ข่าวสด ฉบับประจำวันที ๑๑ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ หน้า ๒๖

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

มศว แนะนำเกษียณอย่าอยู่นิ่ง

ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ประธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพ
มนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) เปิดเผยว่า หลังช่วงเดือนก.ย.ของทุกปี มี
เจ้าหน้าที่และข้าราชการในหลายหน่วยงานเกษียณอายุราชการจำนวนมาก อยากเตือน
ว่าหยุดพักผ่อนร่างกายได้ แต่ไม่ควรปล่อยให้สมองหยุด เพราะการปล่อยให้สมองได้
หยุดจะทำให้สมองทำงานช้าลง ดังนั้นอาจจะเขียนประวัติ ประสบการณ์การทำงาน ของ
ตัวเอง บอกเล่าเรื่องราวที่เป็นประโยชน์กับคนรุ่นหลัง ถ้าไม่ได้นำไปตีพิมพ์ที่ไหนก็เขียนเพื่อให้
ลูกหลานหรือคนในครอบครัวได้อ่าน จะเกิดประโยชน์อย่างมากกับสมองและความคิด บางคน
นำไปเสนอสำนักพิมพ์ก็ได้รับการตีพิมพ์และสามารถเผยแพร่สู่กลุ่มคนที่กว้างขึ้น

"หลังวัยเกษียณอย่าใช้ชีวิตแบบอยู่เฉยๆ โดยไม่ทำงาน หรือบางคนก็นั่งๆ นอนๆ อยู่กับ
บ้าน ชีวิตจะเงียบบเหงาและเกิดอาการซึมเศร้าได้ง่ายมาก มีผู้เกษียณอายุราชการจำนวนไม่น้อย มี
ปัญหาเริ่มคิดมาก คิดว่าตัวเองไร้ค่า ห่วงลูก-หลาน ห่วงว่าจะเป็นที่ไร้อำนาจหลายโรค ยิ่งทำให้กาย
ใจยิ่งแย่งลงและทำที่ที่สุดก็มีชีวิตสั้นเพราะคิดแต่เรื่องลบๆ หลายคนแทนที่จะได้พักผ่อนสบายแต่
กลับอยู่อย่างคนซึมเศร้า ร่างกายทรุดโทรม ป่วยและแก่กว่าตอนที่ยังไม่เกษียณอายุราชการเสียอีก
ผู้เกษียณอายุจึงต้องปรับนาฬิกาชีวิตของตัวเองให้สมดุลมีเวลาพักผ่อน ใช้สมองคิดสร้างสรรค์ มี
กลุ่มมีเพื่อนและมีกิจกรรมทำ เพื่อลดอาการซึมเศร้าภายในจิตใจและเห็นคุณค่าของตัวเอง
ตลอดเวลา"

